

上野会館だより

No. 5 6 1

2025年5月

ひろば

人権を みんなで知ろう 未来のために

編集・発行

〒677-0044 西脇市上野 243 番地

西脇市立隣保館上野会館

TEL・FAX 0795-23-3451

令和7(2025)年度

教養講座生合同開講式

4月11日(金)、上野会館に於きまして、『教養講座生合同開講式』を開催しました。館長より教養講座の開設目的及び年間行事等について説明の後、西脇ラフタークラブ”かしまし”の皆さんをお招きし、「大笑いで、心も体もスッキリ」と題して、笑いヨガ(ラフターヨガ)を行いました。



ヤッターヤッター
いえーい!

子どもみたいに笑
っていると細胞が
若返るそうですよ



笑いヨガ(ラフターヨガ)とは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法のことです。ストレス解消や免疫力のアップが期待できるそうです。

「私はなかなか笑わないのよね～」とおっしゃる方もおられました。作り笑いをすることや、笑い声を聞いているだけでも脳の働きが活発になるようです。

初めは、恥ずかしそうな様子の皆さんでしたが、いつの間にか笑いの渦に巻き込まれていきました。

難聴のため、内容がわかりづらい方には、話の内容(音声)を文字にして伝える筆記通訳(要約筆記)を行いました。

職員の思い

皆さんには、楽しく笑顔いっぱい講座を受講していただき、その中で「誰にとっても大切なもの、人に対する思いやりの心」について少し考えていただければ幸いです。今年一年、皆さんが仲良く、そして精いっぱい楽しんで笑っていただけますよう願っています。



じんけんようごいいん ひ
人権擁護委員の日



人権擁護委員
って何をして
いる人なの？

ボランティアで、皆さんから人権にかかわる相談
を受けて、問題解決のお手伝いをしたり、人権に
ついて関心を持ってもらえるような広報活動をし
ているのよ。

そういう人がいるとは知ら
なかったわ～確かに人権問
題って意外と身近にあって
人ごとではないものね。

そうなのよ、もし人権侵害を受けていて
も「これって人権問題なのかな？」
「自分さえ我慢すれば…」と考えてしま
ったりすることがあるかもしれないけ
ど、ためらわずに相談してほしいわ。

人権問題（いじめ、虐待、
差別など）ではないかと感
じて、どうして良いかわか
らなくなったときは、一人
で抱え込まずに気軽に相談
すればいいのね。



もちろん、秘密は守られ
るので安心してね。

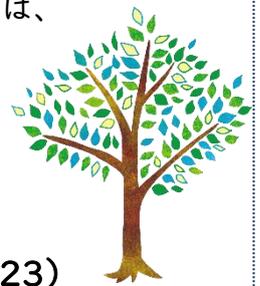
特設人権相談所の開設（毎月第1水曜日）

5月1日～7日は「憲法週間」、6月1日は「人権擁護委員の日」です。
名誉、信用、差別、いやがらせ、いじめなどで人権を侵されお悩みの方は、
お気軽にお越しください。人権擁護委員が相談に応じます。
※ 相談は無料で、秘密は厳守されます。

と き 5月7日（水）13：30～16：00
6月4日（水）13：30～16：00

ところ 総合福祉センター（萩ヶ瀬会館） 相談室

問合せ まちづくり課人権室（市役所 Tel 22-3111 内線 3023）



八日山つつじの花見登山

4月12日（土）、津万地区自
治協議会主催で八日山つつじの
花見登山が開催されました。
参加された皆さんは、コバノミ
ツバツツジを愛でながらゆっく
りと登り、頂上から望む街並み
や周りの山々のパノラマを楽し
みました。

ポストの中に
登頂記念ノー
ト・バッチや
マップが置い
てあるよ



登頂記念撮影(標高 約 210m)



逆さ富士
スポット



北東側は
津万平野
を一望で
きました





ローテーション図書が回ってきました！



4月～7月は、芳田の里ふれあい館(令和5年度購入分)の本が入っています。
新緑がまぶしいこの季節、小鳥のさえずりやそよ風の心地よさを感じながら読書は
いかがでしょうか。ぜひこの機会にご利用ください。

著書名	著者	著書名	著者
コンビニ人間	村田 沙那香	コメンテーター	奥田 英朗
光のところにいてね	一穂 ミチ	せなかをとんとん	最上 一平
人権ってなんだろう？	金子 匡良、白石 理、 阿久澤 麻理子、 三輪 敦子、朴 君愛	そこのけ、そこのけ、アタシ が通る！！	原 なつ美
三千円の使いかた	原田 ひ香	歌舞伎町と貧困女子	中村 淳彦
#真相をお話しします	結城 真一郎	阪急電車	有川 浩
ふしぎ駄菓子屋銭天堂	廣嶋 玲子	変な家	雨穴
ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野 圭吾	われはロボット [決定版]	アイザック・アシモフ
夢をかなえるゾウ0(ゼロ) ガネーシャと夢を食べるバク	水野 敬也	あいつゲイだって アウティングはなぜ問題なのか？	松岡 宗嗣
ぼくは、かいぶつになり たくないのに	中村 うさぎ	身の回りから人権を考える 80のヒント	武部 康広
SDGs と人権 Q&A 地域・学校・企業から考える	松岡 秀紀 岡島 克樹	大人も知らない？ サバイバル防災事典	サバイバル防災研 究会
1週間で勝手に痩せていく 体になるすごい方法	栗原 毅	職場のめんどくさい人から 自分を守る心理学	井上 智介
「助けて」と言える社会へ 性暴力と男女不平等社会	大沢 真知子	運転者 未来を変える過去からの使者	喜多川 泰
「私のはなし 部落のはなし」の話	満若 勇咲	ぼくはイエローでホワイトで、 ちょっとブルー	ブレイディみかこ
機能不全家庭で死にかけた 私が生還するまで	吉川 ばんび	ちょっと今から仕事やめてくる	北川 恵海
13歳のきみと、戦国時代の 「戦」の話をしよう。	房野 史典	子どもも大人もわかっておきたい いちばんやさしいLGBTQ	清水 展人
みつけだせ！ ふしぎなまちでだいそうさく	バレリー・サンソネ	あなたのまわりの「高齢さん」の本 高齢者の心理がわかる 112 のキーワード	佐藤 眞一



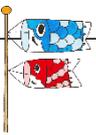
皆さんが手に取って本選びをしやすいように、玄関ホールに
おススメの本を置いています。(ローテーション図書もこちら)
ぜひ、お気に入りの一冊を見つけてくださいね。



同率1位 傲慢と善良 (辻村 深月) クスノキの女神 (東野 圭吾)
3位 クスノキの番人 (東野 圭吾)

コチラも
人気♪

- ・自身スイッチ 10歳からはじめるポジティブ習慣 39
- ・忙しくてもパパッとおいしい平凡ごはん
- ・103歳、名言だらけ。哲代おばあちゃんの長う生きてきたから



5月の行事予定表



【おりひめ体操】10:00~10:30
自由参加です！帽子を被ってね★

日	月	火	水	木	金	土
				5/1 輪の会	2 	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 かな書道 編物A	8 3B体操	9 	10 茶道A ヨッピー会
11	12 文芸 編物 (サークル) 生花	13 茶道B 料理 パソコン	14 編物B スイートピー	15 輪の会	16 	17 茶道A ヨッピー会
18	19 	20 茶道B 押し花	21 かな書道 編物 (サークル)	22 絵手紙 3B体操	23 	24 ヨッピー会
25	26 生花	27 パソコン	28	29	30 趣味の会	31 ヨッピー会 押し花 (サークル)
6/1	2 編物 (サークル)	3 茶道B	4 かな書道 編物A	5 輪の会	6 	7 茶道A ヨッピー会

相談(人権・福祉・教育・健康・年金など)

上野会館では、毎週月曜日を相談日に設けています。電話による相談も受け付けています。プライバシーを厳守しますので、お気軽にご相談ください。

図書人権、一般、趣味、児童書等の閲覧・貸出をおこなっています。お気軽にご利用ください。



ポイント手話

『こいのぼり』



『ゴールデンウィーク』



編集後記

●八日山登山に参加しました。この日はよく晴れて登山日和、建設中の南北道路を上から見たり、頂上から市内を眺めたり。上野会館の場所も確認。広くて青い空の下で清々しい時間を過ごしました。八日山を登るのは初めてだったので、みんなで登るこのイベントはとても良い機会となりました。●数年前に要約筆記者養成講座を受講しました。このような支援の形もありますので、聞こえないから分からない、迷惑をかけるから行かないと思わず、参加して楽しんでいただけると嬉しいです。●この4月30日で退職いたします。1年1ヶ月とあっという間の短い間でしたが、会館に来てくださる皆様には大変お世話になりました。今年もこれからどんどん暑くなりますので身体には十分気をつけて。上野会館をどうぞご利用いただきますと幸いです。(O)