

上野会館だより

No. 5 7 3

2026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

誰もが支え合える社会の実現をめざして～



4月16日(木)、『令和8(2026)年度
教養講座生合同開講式』を行いました。

はじめに館長から、教養講座の開設目的や
1年間の予定について説明がありました。

その後、人権啓発ビデオ「見上げれば」を
視聴しました。ひきこもりの背景や気持ちを
知り、お互いを思いやることの大切さにつ
いて学びました。



■ひきこもりってどんな状態？

「ひきこもり」とは、さまざまな理由によって、外に出る機会が少なくなり、
長いあいだ(目安として6ヶ月以上)自宅中心の生活になっている状態をいいます。

■きっかけはどんなもの？

ひきこもりは、一つの原因だけで起こるものではなく、いくつかの出来事が重なって
起こることが多いです。

- ・学校や仕事でのつまづき(受験の失敗、就職活動の悩みなど)
- ・人との関係の悩み(いじめ、職場のトラブル、家庭の問題など)
- ・心や体の不調(不安や気分の落ち込みなど)
- ・環境の変化(引っ越し、介護、新しい生活への戸惑いなど)



■どうしたらよいのでしょうか？

- ・安心して過ごせる場所をつくること
(否定されない、プレッシャーの少ない関わりが大切です)
- ・いろいろな生き方を認めること
(「働くだけがすべてではない」という考えを広げていきましょう)
- ・心のケアを大切にすること
(つらい経験がある場合は、無理をせず、ゆっくりと向き合うことが大切です)



思いやりを大切にしながら、
仲良く楽しく、笑顔で
受講してください！

5月5日は『手話の日』でもあります



新企画！！「わんポイント手話」
おりひめ体操の前に実施しています！

手の指（5本+5本）にちなんでだそうです。
手話は、手で伝える大切なことばですね！

【おりひめ体操】自由参加です

- ・毎週 月・金曜日
午前10時～（30分程度）
- ・4月～6月・10月～11月
上野会館(玄関前)
- ・7月～9月・12月～3月
上野会館(2階大ホール)

2026 押し花大好き仲間展

4月21日～26日の期間、道の駅北はりまエコミュージアムにて、上野会館「押し花教室」の講師・生徒による、作品展が開催されました。

表現豊かな数々の作品からは、花の美しさはもちろん、作品に込められた思いが伝わってきます。



押し花教室
毎月 第2火曜日
午後 1時30分～3時30分



特設人権相談所の開設（毎月第1水曜日）

5月1日～7日までは「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（木）13：30～16：00
6月3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 3033）



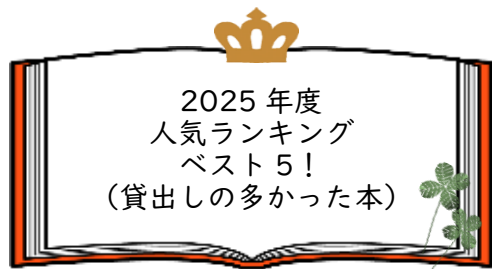


ローテーション図書が回ってきました！

4月～7月は芳田の里ふれあい館（令和6年度購入分）の本が入っています。ぜひ、この機会にご利用ください。



| 著書名 | 著者 | 著書名 | 著者 |
|--|-----------------|--------------------------------|-----------|
| 変な絵 | 雨穴 | ぎょらん | 町田 そのこ |
| ねこいる！ | たなか ひかる | ひなた商店街 | 山本 甲士 |
| 選ばれない人 | 安藤 祐介 | 定食屋「雑」 | 原田 ひ香 |
| クスノキの女神 | 東野 圭吾 | 生きるたびの事務 | 坂口 恭平 |
| 僕が夫に出会うまで | 七崎 良輔 つきづ きよ | 横山光輝で読む三国志 | 渡邊 義浩 |
| 頭が悪くみえる日本語 | 樋口 裕一 | きみのお金は誰のため | 田内 学 |
| イコトラベリング 1948 | 角野 栄子 | かってもまけてもいいんだよ | オーレリ・シアン |
| 無意味なもの和不気味なもの | 春日 武彦 | つまらない住宅地のすべての家 | 津村 記久子 |
| 押しはいけない 妻のスイッチ | 石原 壮一郎 | 「発達障害」と間違われる子どもたち | 成田 奈緒子 |
| ブラック・ショーマンと覚醒する女たち | 東野 圭吾 | 歴史の真相が見えてくる旅する日本史 | 河合 敦 |
| ゴールデンカムイ 絵から学ぶアイヌ文化 | 中川 裕 | 寿司屋のかみさん 新しい味、変わらない味 | 佐川 芳枝 |
| 予約の取れないセラピストの骨格小顔1分メソッド | 三木 まゆ美 | アイヌと神々の物語 ～炉端で聞いたウウエペケレ～ | 萱野 茂 |
| 差別する人の研究 変容する部落差別と現代のレイシズム | 阿久澤 麻里子 | あした死ぬかもよ？人生最後の日に笑って死ぬる27の質問 | ひすい こいたろう |
| 神戸はみだし近代歴史めぐり 写真で見るサブカル郷土史 | 佐々木 孝昌 | 電車で不思議なことによく遭遇して、みんな小刻みに震えました | やーこ |
| 図書館にまいこんだこどもの超大質問書さんは名探偵！ | こどもの大質問編集部 | そのままの自分を生きてみる精神科医が考える心とラクになるコツ | 藤野 智哉 |
| アイヌのことを考えながら北海道を歩いてみた～失われた神居伝説とアイヌの歴史～ | カベルナリア吉田 | | |



- カフネ (阿部 暁子)
- 傲慢と善良 (辻村 深月)
- 木挽町のあだ討ち (永井 紗耶子)
- 月収 (原田 ひ香)
- 月とアマリリス (町田そのこ)

◇職員のおススメ



「釈迦の教えは感謝だった」(小林 正観)

・悩み、苦しむのは、自分の思い通りにならないことから、思い通りにしようとするのをやめ、受け容れることです。普通に時間が流れ、当たり前過ぎていくことが最高の幸せだと気づくことのできる一冊です。

「ふるさと60年」(文 道浦 母都子) (絵 金 斗鉦)

～戦後の日本とわたしたちの歩み～

・戦後、力を合わせ助け合って生きてきた人々のくらしが、時の経過とともに変化していく風景が描かれていて、昔の子どもたちから未来のおとなたち、ともに楽しめる絵本です。

他にも話題作がありますよ



お気に入りの一冊を見つけてくださいね～



5月の行事予定



【おりひめ体操】10:00~10:30
自由参加です！みなさん来てね★

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------|--------------------|
| | | | 天気の良い日は、 屋外でしているよ！ | | 1 | 2 茶道A ヨッピー会 |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 子どもの日 | 6 振替休日 | 7 輪の会 | 8 | 9 ヨッピー会 |
| 10 | 11 文芸 編物(サークル) 生花 | 12 茶道B 料理 パソコン 押花 | 13 かな書道 編物A スイートピー | 14 3B体操 | 15 絵手紙 | 16 茶道A ヨッピー会 |
| 17 | 18 | 19 茶道B | 20 編物B かな書道 | 21 輪の会 | 22 | 23 ヨッピー会 |
| 24 | 25 生花 | 26 パソコン | 27 編物(サークル) | 28 3B体操 編物(サークル) | 29 趣味の会 | 30 押花(サークル) |
| 31 | 6/1 編物 (サークル) | 2 茶道B | 3 かな書道 編物A | 4 輪の会 | 5 | 6 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、毎週月曜日に相談日を設けています。電話による相談も受け付けています。
 プライバシーは厳守しますので、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・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

10周年『西脇市手話言語条例』施行

ポイント手話

明朗で
 明るい(性格) (ほがらか)

誠実な
 親切(ひと) (まじめ) (正しい) (まっすぐ)

くんに
 自分向き (おん) (おん)

なりまほう
 目標: めあて: めがす
 当たる・的

空書き

編集後記

◆5月は新しい環境に慣れ始める一方で、知らないうちに疲れが出やすい時期でもあります。忙しさや余裕のなさから、周囲や自分自身への配慮が後回しになっていないでしょうか。憲法記念日は、人権について改めて考える機会でもあります。人権というと大きなものと感じますが、日常の中では、相手の立場を想像することや、違いを認め合うことといった身近な行動の積み重ねでもあります。何気ない一言や態度が、相手に安心感を与えることもあれば、知らずに傷つけてしまうこともあります。また、自分自身に対しても、無理を重ねるのではなく、少し立ち止まって気持ちを整えることが大切です。この5月、自分や身近な人の気持ちに目を向け、思いやりある行動について考えてみませんか。

◆上野会館前では大きなランドセルを背負った1年生の姿を見かけます。これからも元気に通学する子どもたちを見守っていきたいと思います。

◆玄関には趣味の会(サークル)の方が制作されたミニ鯉のぼりが飾ってあります。是非見に来てください。(I)

