

《研修参加報告》

「2017 年度 西部隣協と西児連との合同研修会」に参加して

下榎隣保館館長 中田 康介

6 月 29 日、大山町人権交流センターで、合同研修会が開かれました。

はじめに、西部隣保館協会会長の新井将司さんが、「世の中には目には見えないさまざまな人権問題がある。昨年、『障害者差別解消推進法』が成立したにも関わらず、事業者の対応が遅れている。私たちも学習する必要がある」と研修会の必要性を話しました。

続いて、「スマホと SNS を考える～LINE を中心に～」と題し、鳥取県ケータイネット教育推進員の岡本美千代さんが講演を行いました。

講演の中で、岡本さんは『「いじめ」や「^{ひぼう}誹謗中傷」は以前からあったが、インターネット時代になり頻繁になってきた」と警鐘を鳴らし、家庭などで気を付ける以下の点などを紹介しました。

スマホ自体には問題はないが、使い方と時間管理を間違わないこと。人間が育つのに、「栄養」「運動」「愛情」そして「睡眠」が不可欠である。就寝後、2～3 時間後に成長ホルモンが分泌される時間帯がある（特に、成長期の小中高校生には睡眠が需要）。

「自己開示と他者寛容（相手の立場になって考えられる）」は、16 歳ごろから目ざめはじめる。そんな時に、LINE（ライン）でついつい余計なことをつぶやいてしまうことがあるので、ルール作りが必要。また、ラインでのいじめは子どもだけにとどまらない（ママ友からの誹謗中傷や無視など）。

最後に、岡本さんは「いじめなどで自殺する子は「良い子」が多く（親に迷惑をかけたくない）、小学生から高校生へと成長するにつれ、親子の会話が減ってしまうので注意が必要。また、会話の減少はさまざまな問題に発展することがあるので、困ったらまず相談してほしい」と呼びかけました。

気軽に便利に扱えるツールがいじめなどの道具になってしまう。使用方法や使用制限などルール作りをして、被害に合わないようにしていく時代を迎えているのだと考えさせられました。そして、町内でもこうした被害が発生しないよう、さまざまな場面で周知が必要と感じました。

ぽかぽか教室「いきいき百歳体操」

7 月 13 日、老人憩の家で、ぽかぽか教室を開きました。はじめに、役場健康福祉課の職員から「健康寿命」についての話を聞き、次に DVD を見ながら、椅子に座って体操をしました。

この体操は、無理な運動ではなく、自分ができる範囲で運動をすることで、年齢に関係なく運動の効果が得られるというもので、健康でいる時間を少しでも長くするためにも効果的だそうです。運動能力の向上以外にも、基礎代謝の向上や骨粗しょう症の予防にも効果が期待できます。

定期的に行うと効果が増すとのこと。今後、週に 1 回程度隣保館から呼びかけを行いますので、皆さんお誘いあわせの上、お気軽に参加ください。

・・・・・・・・・・ 9 月の行事予定 ・・・・・・・・・・

◆ひのボラネット誕生月プレゼントづくり

日時：9 月 9 日（土）/ 場所：下榎集会所

◆健康教室

日時：9 月 13 日（水）/ 場所：老人憩の家 / 講師：高橋伸也さん

◆生け花（草月流）

日時：9 月 16 日（土）/ 場所：下榎集会所 / 講師：生田清子さん

◆手芸 日程等調整中です。お楽しみに！

※参加申し込みなど詳しくは、下榎隣保館までお問い合わせください。
皆さんの参加をお待ちしています！

『第40回日野町解放文化祭』開催のお知らせ

6 月 9 日、第 1 回実行委員会を開き、実行委員長に小谷豊さん、副実行委員長に松田暢子さんを選任。「暮らしの中に人権の輪を広げよう！」をテーマに、下榎隣保館・集会所、老人憩の家で、11 月 5 日（日）に開催することが決まりました。※展示のみ 4 日（土）から開催
今回は、40 回目の節目の文化祭です。皆さんのご協力をお願いします。
「我が家の自慢展」などの出展作品や「演芸大会」の参加者を募集します。
ふるってご参加ください。
詳しくは、広報ひの 9 月号でお知らせします。

沈黙の臓器『肝臓』 正しい知識を広め、肝炎や肝がんを予防したい

第2回町民人権講座を開催

本年度、2回目の町民人権講座（講演会）を開きました。

講師に鳥取県肝疾患相談センター 助教的野智光さんを招き、「肝炎と肝がん」と題し、講演していただきました。

はじめに、的野さんは「肝炎は『一般生活で感染する病気・一生治らない病気、などという風評によって差別されたり、健診や治療を怠ることで最悪死に至るケースがある』と話しました。

また、「肝臓は沈黙の臓器なので、『肝炎』や『肝がん』にならないように、日ごろから感染予防や健診、定期的な受診を心がけることが重要」と的野さん。続けて、「C型肝炎は95%完治する病気だが、肝がんは、手術後の時間の経過により死亡のリスクが高ま



▲データをもとに肝臓の大切さを訴える

る。『体の幹なる大事な臓器』である肝臓を大切にしてほしい」と呼びかけ、参加者は肝臓の大切さを実感している様子でした。

最後に、「正しい知識を広め、鳥取県の肝炎ウィルス検査の受診率を高めたい」と熱い思いを語り、講演を終了しました。

7種目で優勝！総合優勝に輝く

第72回日野郡民総合体育大会

スポーツの普及と健康増進、そして日野郡民の親睦を図る第72回日野郡民総合体育大会（日野郡体育協会主催）が、7月9日、日南町を主会場に開かれました。

各会場では、出場選手や家族らが声援を送る中、熱戦が繰り広げられました。選手は日ごろの練習の成果を披露したほか、他町の選手との交流も楽しんでいました。大会は、日野町がバレーボールやバドミントンなど7種目で優勝、総合得点でも2町を引き離し総合優勝に輝きました。



▲さまざまな種目で選手が健闘

【大会結果】

《総合順位》▼総合優勝：日野町（63点）▼2位：江府町（51点）▼3位：日南町（45点）

《成績（優勝種目のみ）》▼ソフトテニス（壮年）▼バレーボール（一般男子）▼バレーボール（一般女子）

▼バドミントン▼ゲートボール▼グラウンドゴルフ（女子）▼ゴルフ



▲感謝状として盾が贈られる

再生可能エネルギー・省エネルギーの普及に努めたい
ヒートポンプ・蓄熱月間に
日野町へ感謝状
7月5日、一般社団法人ヒートポンプ・蓄熱センター（小宮山宏理 理事長）の関係者が役場を訪れ、景山町長に感謝状を手渡しました。
同センターでは、毎年7月を「ヒートポンプ・蓄熱月間」と定め、ヒートポンプ・蓄熱システムを採用した企業・団体などに感謝状を贈っています。
日野町でも、町学校給食センターに同システムを活用。電力負荷が軽減され、省エネルギー・環境性に配慮したことが認められたものです。