

## その悩み、話してみませんか ひきこもり相談会

区福祉総合課ふくしの相談係 (☎5722-9064、☎5722-9062)

ひきこもりは、さまざまな要因で社会的な活動の場面が狭まり、就労や就学など自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態とされています。元気が自信が失われている状態で、甘えや怠けでは決してありません。「ひきこもったままで、どうしたらいいかわからない」「どう声を掛けたいのかわからない」など、悩んでいませんか。東京都ひきこもりサポートネットの専門相談員が、ひきこもりに関する悩みをお聞きします。ぜひ、相談してください。

時①11/2(火)②11/8(月)10:00~17:00のうち1人45分程度

場総合庁舎内会議室

対区内在住の、ひきこもりに悩んでいる15歳以上の本人または家族

申電話(匿名可)で、①10/26②11/1までに、東京都ひきこもりサポートネット(☎0120-529-528。月~金曜日10:00~17:00。祝・休日を除く)へ

### 東京都ひきこもりサポートネット (右コード)



ひきこもりなどの困難を抱える本人や家族を支援するひきこもり地域支援センターとして、都の委託を受け、NPO法人青少年自立援助センターが運営しています。

## 高 元気あっぴシニアの部活・脳に効く!ウォーキング



区介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、☎5722-9716)

ずっと続けられる介護予防を目指して、仲間と楽しく自主的に活動するグループづくりを目的としたコースです。まずは、体験・説明会にお申し込みください。

対区内在住の60歳以上で、医師から運動を止められていないかた(要介護1~5認定のかたを除く) 定各15人(先着)

### 元気あっぴシニアの部活

内介護予防やフレイル(虚弱)予防の知識や運動方法

会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)
①油面住区センター(中町1-6-23)	10/22(金) 14:00~15:30	11/5~4年3/4(12/31・2/11を除く)の毎週金曜日14:00~16:00
②田道住区センター三田分室(三田2-10-33)	10/29(金) 14:00~15:30	11/12~4年3/11(12/31・2/11を除く)の毎週金曜日14:00~16:00

### 脳に効く!ウォーキング

内認知症予防の知識や効果的なウォーキング方法

会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)
③区営青葉台一丁目アパート集会所(青葉台1-6-48)	10/25(月) 14:00~15:30	11/8~4年3/7(1/3・10を除く)の毎週月曜日14:00~16:00

申電話で、希望する①~③のいずれかの申込先へ(1人につき1コース)

①社会福祉法人奉優会

☎3760-1610(月~土曜日9:00~17:00。祝・休日を除く)

②③スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24

☎070-4238-8125(月~金曜日10:00~17:00。祝・休日を除く)

語ろう人権 家庭で地域で



いかなる差別もしない、させない、許さない



区人権政策課(☎5722-9214、☎5722-9469)

過去の教訓が生かせなかった

人権の世紀といわれる現代に、コロナ禍により患者や家族、医療従事者が、周囲から排除すべき対象のように扱われ、差別されるといった事象が多発しました。しかし、恐れるべきはウイルスであり、人間ではありません。

私たちはかつて、差別という、病とは別の苦しみを与える感染症の惨状を経験しています。それは、ハンセン病の差別です。この感染症に関する知識や理解の欠如から、必要のない排除や攻撃、侮辱を受け人生を狂わされた人々の壮絶な過去を忘れることはできません。

自分も差別している側かも

差別とは、自分では選べない出身地、学歴、性別、性的指向や性自認、年齢、家柄、民族、障害の有無などについて上下の値打ちをつけ、人や団体の自由や権利を無視、侵害することです。

差別やいじめをする側の動機の多くは、誰かを標的とした自分のうっ憤のはけ口です。ともすれば、誰もが思いがけず、差別をする側にも、される側にもなるかもしれません。今は安易にインターネッ

ト上で匿名の書き込みや扇動ができるため被害が深刻化し、社会問題になっています。中でも、部落差別(同和)問題や、特定の国を対象としたヘイトスピーチは、非常に深刻な人権課題です。

みんなが人間として尊重される社会に

平成28年、人権に関する3つの法律(部落差別解消推進法、障害者差別解消法、ヘイトスピーチ解消法)が施行され、令和3年にはひぼう中傷の投稿者を特定しやすくする改正プロバイダー責任制限法が成立するなど、徐々に法的な整備が進んでいます。

あなたは、突然、自分や家族が差別されたり、誰かが差別やいじめを受けているのを見たりしたら、どうしますか。そのときに、自分の言葉で「NO」と言えるよう、しっかりと学んでおきましょう。

目指すのは、差別を恐れて自分のことを隠す必要のない社会です。正しい知識に基づいて偏見を払拭し、過去の差別の教訓を、現代に生かさなければなりません。誰もが人として尊重され、安心して自分らしく暮らし続けられる地域社会を実現しましょう。

10/18~24は行政相談週間

行政相談をご利用ください



行政相談委員制度60周年

区区民の声課(☎5722-9424、☎5722-9395)

行政相談は、国の行政機関や独立行政法人などへの苦情、意見、要望を受け付け、行政とは異なる立場から解決や実現を図り、行政の制度や仕組みの改善に生かす仕組みです。総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、相談に応じます。

このような相談がありました

- 感染拡大の影響で収入が減少し支援を受けたいが、どうすればよいか教えてほしい
- 国道に危険箇所があるので、早く改修してほしい
- 生活保護の支給額が前月より少ないことに納得できない  
ほかに、「手続きや申請を、どこに相談していいかわからない」「関係機関の説明や対応に納得がいかない」「関係機関に直接苦情を言いにくい」「制度や仕組みがわからない」といった相談も受け付けています。

相談窓口を開設しています(予約が必要)

時毎月第1月曜日13:00~16:00(祝日の場合は翌日)

場総合庁舎本館1階区民の声課

申前週の月曜日から、電話(☎5722-9424)または区民の声課窓口へ

専用電話・インターネットで相談できます

● 電話による相談

総務省行政相談センターきくみみ東京「行政苦情110番」

☎0570-090110(IP電話の場合☎3363-1100)、☎5331-1761

受付時間 月~金曜日8:30~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

● インターネットによる相談(右コード)

