

講座のご案内
(参加費:無料)

みなさんのご参加を待ちしております。

問合せ・申込み TEL 0857-82-3363

人生100年時代を豊かに暮らそう! 「フレイル予防体操教室」

【5月】8日、15日、22日、29日

【6月】5日、12日、19日、26日

水曜日 13:30 ~ 15:00

内容 介護予防体操や脳トレ体操

講師 健康運動指導士(株式会社さんびる)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

会場 気高人権福祉センター

「フレイル」とは、年齢とともに気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。
フレイル予防をし、元気に日常生活を過ごしましょう!



いきいき元気講座

5月9日(木) 13:30~15:00

内容 筋トレでたるみ、ゆるみを解消する

講師 田中まなみさん(健康運動指導士)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

会場 気高人権福祉センター

自家製野菜と花づくり講座

5月14日(火) 13:30~15:00

内容 夏野菜(果菜類)の植付け・管理ほか

講師 西根 雄司さん(西根園芸)

持ち物 筆記用具

会場 西根園芸(鹿野町今市)



実技

退職のご挨拶

この度、令和6年3月31日をもって退職することになりました。

1年間という短い間でしたが、地域の皆様には温かいご支援・ご協力をいただき心より感謝申し上げますとともに、皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。ありがとうございました。

人権福祉員 福田あやめ

この度、退職することとなりました。至らない点多々あったかと思いますが、地域の皆さんの温かいご指導のおかげで、経験を積むことができました。

皆様のご健康とご活躍を心より、お祈り申し上げます。ありがとうございました。

人権教育推進員 小山 邦将

着任のご挨拶

この度、気高人権福祉センターに配属になりました。初めてのことが多くご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。これからよろしくお祈りいたします。

人権福祉員 熊中 美月

この度、青谷町総合支所市民福祉課から異動してきました、人権教育推進員の平尾和幸です。

鳥取西地域の人権教育の推進と男女共同参画推進の担当として、頑張っていきたいと存じます。よろしくお願いいたします。

人権教育推進員 平尾 和幸

子どもの人権 児童虐待について考える

すべての子どもは、「児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）」の精神にのっとり、適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られることなどを保障される権利があります。

子どもの健やかな成長に影響を及ぼす児童虐待の防止は社会全体で取り組むべき重要な課題となっています。私たち一人ひとりが身近な問題として考えてみましょう。



■ 児童虐待とは？

- 【**身体的虐待**】 たたく、殴る、ける、タバコの火を押しつけるなど、保護者や同居人が子どもの身体に傷をおわせること。
- 【**ネグレクト**】 子どもに食事を与えない、風呂に入れない、病気なのに医者に診せない、学校に行かせないなど、保護者や同居人による放置などの不適切な養育のこと。
- 【**性的虐待**】 保護者や同居人が、性的興奮を得るために、子どもに性的な暴行、いたづらをしたり、性的行為を強要すること。
- 【**心理的虐待**】 保護者や同居人が「お前なんか嫌いだ」などと言ったり、全く無視をして子どもに不安、おびえなど、精神的な苦痛を与えること。また、子どもの前で家庭内暴力が行われるなど、子どもに著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

■ 虐待を受けている子どものサインとは？

子どもは自分から助けを求めることができないため、早期発見が子どもを守る第一歩となります。なにげない行動や態度から、助けてという「小さなサイン」を見逃さないでください。ちょっとした「目くばり」「気くばり」で子どもを虐待から救えます。



■ 虐待を受けたと思われる子どもに気づいたら？

子どもの様子がおかしい、気になると感じたら、すぐに最寄りの児童相談所や市町村窓口ご連絡してください。
子どもを救うために迷わず行動を起こしてください。
※皆さんには連絡（通告）する義務がありますが、秘密は絶対守られます。

【児童虐待に関する通報先・相談先】

- ・ こども家庭センター：☎ (0857)20-0122 ※平日の夜間や休日は「(0857)22-8111」へ
- ・ 鳥取県中央児童相談所：☎(0857)23-6080 ※緊急の場合は24時間対応



鳥取市 つながりサポーター 養成研修

つながりサポーターは、自分の住む地域で「孤独・孤立」の状態にある人を見守り、必要に応じて声をかけ、専門機関につなぎます。つながりサポーターに興味をお持ち方は、ぜひご参加ください。

【日時】5月20日(月) 13:30~15:30

【会場】鳥取市役所 本庁舎 6-5会議室
(鳥取市幸町71番地)

参加費無料！ 定員：40名(事前予約制)
お申込みは下記までお電話ください。
※申込み期限：5/16(木)

連絡先：鳥取市中央人権福祉センター
☎ 0857-51-0295 担当：小嶋

5月 鳥取市人権福祉センター 専門相談

◆ カウンセラー相談

日時：14日(火)・28日(火) 15:00~17:00
定員：各日とも2名(1人:60分)

◆ 夜間弁護士相談

日時：16日(木) 8:30~20:30
定員：3名(1人:30分)

【場所】鳥取市人権交流プラザ(幸町151)

【問合せ】

鳥取市中央人権福祉センター
☎ 0857-24-8241
(月~金/8:30~17:15)

予約制
相談無料