

このコーナーでは、市民図書館が所蔵している新刊を紹介します。

カラスのいいぶん ～人と生きることをえらんだ鳥～

嶋田 泰子：著 岡本 順：絵 童心社

「カラスを好きですか？」本の冒頭の言葉です。著者はカラスにいたずらされ、何とか勝つ方法はないかと観察し始めたことがきっかけで、カラスの意外な生態を知ることになります。読むと頭がいいとは思っていたけどこれほどとは、と感心してしまいます。



辞典語辞典

見坊 行徳・稲川 智樹：文いのうえ さきこ：絵 誠文堂新光社

分からない言葉を調べるときに使うのが辞典ですが、この本は辞典にまつわる言葉に特化した辞典、つまり辞典の辞典です。取り上げている言葉は、「これ辞典用語？」と思うものもありますが、読むと納得します。楽しいイラストもあり、くすつと笑えます。

人権・同和教育シリーズ 510

人の生き方を考える



差別をなくすのは誰？

わたしは、4月から地区人権教育推進協議会(以下「人権協」)の評議員になりました。人権協については、年に数回配付される会報で何となく知ってはいましたが、「何だか難しそう。子どももいるし、仕事もあるから…」という思いが先に立ち、あまり気が進みませんでした。

後日、人権協の会議に出席すると最初に「差別をなくすのは誰？」という演題で研修が行われました。現在もなおさまざまな差別があり、苦しんでいる人がいることを知り、差別を身近に感じていかなかったわたしはとても驚きました。その後の協議では「講演会や講座などへ、若い世代の参加者を増やしていきたい」といった意見が出され、それぞれの団体でもっと多くの人に人権協の活動を知ってもらおう取り組みを進めていくことになりました。

席を立ったときのことでした。隣の人から「お疲れさまでした。初めての参加だったんですね」と声を掛けられたのです。その人に、わたしの正直な気持ちを伝えると、「分かりますよ。わたしも最初は『何かしないといけない』って、焦りましたから。ここにいるみなさんは、この地域の企業や学校、社会教育関係団体の代表者ばかりですからね」と言い、「でも、そんなに難しく考えないで、今日の研修で学んだこと、感じたことをまずは身近な人に伝えればいいんですよ。『差別は許せない』『人権は大切だ』そんな思いは、人から人へと広がっていくんです。参加したみんなが誰かに伝えれば、きっと大きな力になると思いませんか。一緒に頑張りましょう」と続けました。

一人ひとりの一歩が差別の解消へとつながっていくのです。

※地区人権教育(尊重)推進協議会は、部落差別をはじめあらゆる差別を解消するために、人権尊重の精神を暮らしの中に生かしていく行動力を身に付けた地域住民の育成に努め、明るく住みよい地域づくりを目的として設立したものです。

地域で安心して暮らす仕組み 介護サービスをどう存じますか？

介護保険は「介護や支援が必要となったときに介護サービスを提供し、被保険者自身とその家族を支援する仕組みです。また、市では、一般介護予防などさまざまな事業を行っています。健康で生きるとした生活を継続するために、これらの制度をご利用ください。

要介護(要支援)認定申請の手続き

介護保険のサービスを利用するためには、要介護(要支援)の認定を受ける必要があります。

対象者：65歳以上の人、特定疾病に該当する40歳～64歳の人

申請窓口：長寿福祉課(第2庁舎2階)、各支所、東部・西部保健福祉センター

※申請は本人や家族以外にも、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者などに申請してもらうことも可能です。

申請に必要なもの：介護保険被保険者証、主治医の氏名・医療機関名、マイナンバーカードまたはマイナンバーを確認できる書類

※40歳～64歳の方は、健康保険被保険者証と特定疾病名も必要です。 **☎ 長寿福祉課 ☎537-5743**

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

地域包括支援センターでは、関係機関と連携して地域の高齢者を保健・医療・福祉などの面から総合的に支援するため、中学校区を基本として市内に23カ所設置しています。

圏域名 (中学校区)	センター名・電話番号	圏域名 (中学校区)	センター名・電話番号
上野ヶ丘	上野ヶ丘地域包括支援センター 513-5103	大在	大在地域包括支援センター 528-9295
碩田	碩田地域包括支援センター 560-0437	坂ノ市	坂ノ市地域包括支援センター 592-6686
王子	王子地域包括支援センター 544-1223	植田	植田地域包括支援センター 542-7147
大分西	大分西地域包括支援センター 576-8282	植田西	植田西地域包括支援センター 576-7573
南大分	南大分地域包括支援センター 573-6688	植田南 ^{※5}	植田南地域包括支援センター 547-7886
城南・賀来	城南・賀来地域包括支援センター 545-1030	植田東 ^{※6}	植田東地域包括支援センター 568-3310
城東	城東地域包括支援センター 558-6285	竹中・判田	竹中・判田地域包括支援センター 597-4111
滝尾	滝尾地域包括支援センター 567-1720	戸次・吉野	戸次・吉野地域包括支援センター 586-7170
明野	明野地域包括支援センター 529-5705	野津原	野津原地域包括支援センター 586-4020
原川 ^{※1}	原川地域包括支援センター 547-8201	佐賀関・神崎	佐賀関・神崎地域包括支援センター 575-0337
鶴崎 ^{※2}	鶴崎地域包括支援センター 594-1501		
大東 ^{※3}	大東地域包括支援センター 528-7660		
東陽 ^{※4}	東陽地域包括支援センター 524-0892		

※1 明治北小学校区除きます ※2 別保小学校区除きます
 ※3 明治北小学校区含みます ※4 別保小学校区含みます
 ※5 寒田小学校区除きます ※6 寒田小学校区含みます

☎ 長寿福祉課 ☎537-5746

一般介護予防事業

おおむね60歳以上の市民を中心とした、生きがいづくり・役割づくりのための活動です。介護予防の知識を学び、地域の身近な場所で継続できるよう支援します。

●地域ふれあいサロン

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと元気に暮らすため、公民館や集会所など身近な場所に集まり、生きがいづくりや仲間づくり、介護予防の場として交流・活動を行います。

活動内容：レクリエーション、体操、健康講話、季節の行事など

☎ 市社会福祉協議会 ☎547-7418

●健康づくり運動教室

健康づくりのための運動教室を地区公民館などで開催しています。講師は、市民健康づくり運動指導者が行います。

活動内容：月に2～4回(1回当たり1時間半)、全身体操、脳刺激体操、筋力トレーニングなど

☎ 市民健康づくり運動指導者協議会 ☎514-3622

●介護予防のための健康教室

おおむね65歳以上の市民で構成する5人以上の団体に対して、出張講話を行っています。

・お口の健康教室

内容：歯科衛生士によるお口の健康を保つための講話や体操

・食べていきいき教室

内容：管理栄養士による栄養バランスのとれた食事などの講話

☎ 長寿福祉課 ☎537-5746

パワーアップ事業

●パワーアップ教室

つまずきやすい、階段がづらいなど日常生活に支障が出てきた人に、運動・栄養・口腔の専門職が短期間で元気になるよう支援する教室です。

実施期間：3カ月間
(週1回2時間程度)

内容：専門職等による体操や講話

対象：要支援1・2の人または生活機能を測る基本チェックリストに該当する人
 ※要介護の人、通所サービス利用中の人は利用できません。

料金：月額500円

その他：申込方法など詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまたは、長寿福祉課へ。

☎ 長寿福祉課 ☎537-5746

