



# 気高人権福祉センターだより

2023年  
(令和5年)

発行:鳥取市気高人権福祉センター 〒689-0213鳥取市気高町下光元478-3 TEL:0857-82-3363 FAX:0857-82-3364

## ヘイトスピーチって何だろう?!

「ヘイトスピーチ」とは、人種、国籍、民族などの属性に基づいて、個人または集団を攻撃、脅迫、侮辱する発言や言動のことです。

みんなの力で  
ヘイトスピーチのない  
社会を目指しましょう。



平成28年6月3日に「ヘイトスピーチ解消法」が施行され、露骨な街宣活動(デモ)は減少してきました。しかし、今もなおSNS等の世界には多くのヘイトスピーチが存在しており、問題が深刻化しています。

ヘイトスピーチは、地域社会で暮らす大切な隣人を傷つける許されることのない差別行為です。人種、国籍、民族、さらには信条や年齢、障がいの有無などにも関わらず、誰もが安心してくらせる社会を実現するために、みんなで一緒に考えていきましょう。

### 講座のご案内 (参加費:無料 / 会場:気高人権福祉センター)

#### 人生100年時代を豊かに暮らそう! 「フレイル予防体操教室」

日時 **【6月】8日、15日、22日、29日**  
**【7月】6日、13日、20日、27日**  
毎週木曜日 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

「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 6月2日(金) 13:30 ~ 15:00

内容 痛くない動きで、関節痛を改善する  
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

#### 自家製野菜と花づくり講座 6月13日(火) 13:30 ~ 15:00

内容 梅雨期の栽培管理、盆用切り花等のポイント  
講師 西根 雄司さん (西根園芸)

持ち物 筆記用具



## 事業の様子

### シニアのための 【スマホ教室(入門編)】 (R5.3.16)

YouTuber  
講師 元鳥取市湖南地区地域おこし協力隊  
齊藤 和司さん

スマホの基本操作「文字入力」「写真や動画の撮り方と保存方法」「便利アプリ(マップ、防災アプリ)」について、和気あいあいと楽しく学びました。



## どうぞ、ご利用ください!

ほっとカフェ  
ゆるっと

フリーダムデイ  
Freedomday

毎週水曜日  
9:00~17:00

毎週水曜日は、みんなが“ほっとくつろげる場所”として、部屋を自由にご利用いただけます。おしゃべりや読書など、好きなことをして、ゆったりとした時間をお過ごしください。

漫談などのDVDもあります。  
大いに笑って楽しい時間を過ごしましょう!



飲み物もあります!  
コーヒーなど 1杯20円  
(セルフサービス)



※ロビーにあるカフェスペースは、常時ご利用いただけます。

## 6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: 13日(火)・27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: 15日(木) 18:30~20:30

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

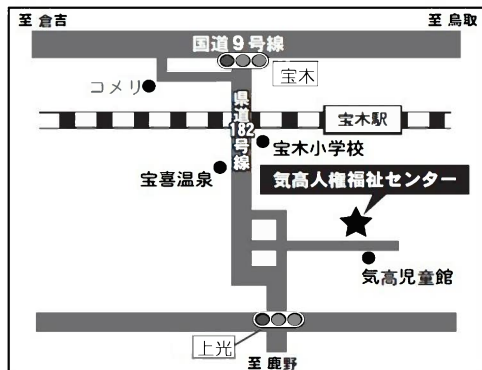
☎ 0857-24-8241

(月~金/8:30~17:15)

相談無料

秘密厳守

〈気高人権福祉センターへのアクセス〉



住所 鳥取市気高町下光元478-3

TEL 0857-82-3363

FAX 0857-82-3364

Mail: jin-ketaka@city.tottori.lg.jp

### 【人権福祉センターだよりがご覧いただけます】

■ 本市ホームページで、気高人権福祉センターだよりをはじめ、市にある全ての人権福祉センターの広報紙をご覧いただけます。



### 【広報誌へのアンケート受付中】

■ 広報紙をお読みいただきありがとうございます。アンケートにお答えいただけたら幸いです。

