



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は中央人権福祉センター・湖南分館の諸事業にお力添えを賜り、心より感謝申し上げます。

本年も、「誰もが自分らしく暮らすことのできる地域共生のまちづくり」を目指して取り組んで参りますので、ご支援とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

本年が皆様にとって幸多き一年でありますよう心からお祈り申し上げます。



鳥取市中央人権福祉センター・湖南分館 職員一同

孤独・孤立対策の取組

鳥取県では、ヤングケアラー、産後うつ、老々介護、8050 問題をはじめとする課題について、地域の絆を活かして対策を行い、困っている人にちょっとした手助けを行うあいサポートの精神で孤独・孤立を防ぎ誰一人取り残さない社会をつくる「鳥取県孤独・孤立を防ぐ温もりのある支え愛社会づくり推進条例」を制定。

(2022・令和4年 12 月 22 日可決、同月 26 日公布、2023・令和 5 年 1 月 1 日施行)

県、市町村、県民、事業者、関係団体等及び民間支援団体が一体となって、全ての県民が望まない孤独を感じ、又は孤立することを防ぎ、人々の絆を活かし、援助を必要とする者の存在に気づき、必要な支援を行う誰一人取り残さない社会づくりを推進することで、すべての県民がふるさと鳥取で安心して暮らし続けることを目指します。

誰もが孤独・孤立に悩むことがあります



鳥取県 HP より一部抜粋

孤独を感じることは誰にでも起こります。

調査によると、孤独であると感じることが「ある」と答えた方が約40%という結果が出ています。多くの人が孤独に悩んでいるということ。決して他人事ではありません。

(内閣官房 人々のつながりに関する基礎調査 令和5年実施)

例えば・・・

人間関係の
トラブル

健康上の
不安

ライフイ
ベントの
変化

仕事・学校
のストレス

家庭内の
悩み

生活に困難
がある

内閣府 HP より

ひとりで悩まないで！

大切なのは、誰かに相談することです

心に抱えていることを誰かに相談することは、困っていることや悩んでいることを整理する助けにもなります。ひとりで悩まず、ご相談ください。

※人権福祉センターでは、市民の皆様に向けた講座や無料のカウンセリング・弁護士相談を行っています。
詳しくは、裏面の案内もご覧ください。



湖南分館の事業風景



すっきり体操

(大郷会館)
12月1日(月)
講師: Fitness Ja-んぐる
岸田 真美 さん



一緒に簡単な運動しましょう♪('ω')♪

楽チェア体操

(温泉会館一ノ湯)
12月17日(水)
講師: Fitness Ja-んぐる
谷口 尚子さん

共催事業

12月4日(木) しゃべり場いずみ
(あすなろ西ヶアプランセンター)

鳥取ヤクルト「健康教室」

良い睡眠をとるために昼間・夜間・寝る前に気をつけること、さらに、腸の健康が脳に良い影響をあたえることなどのお話を聞かせていただきました。

1月 人権・生活相談日程

無料相談

カウンセラー相談

【開催日】1月13日(火)・27日(火)
【時 間】 ①15:00~15:50
②16:00~16:50
【定 員】各回 1人



夜間弁護士相談

【開催日】1月15日(木)
【時 間】 ①18:30~19:00
②19:15~19:45 ③20:00~20:30
【定 員】各回 1人

ひとりで悩まないで ご相談ください ~大切なのは、誰かに話すことです~



1月 事業 予定 / 内 容		開 催 日 ・ 場 所	
す っ き り 体 操	ストレッチ & ヨガ	1/5(月)	大 郷 会 館
楽 チ ェ ア 体 操	健康づくり体操	1/14(水)	一 ノ 湯

分館の事業は申し込み不要、無料で参加できます。お気軽にご参加ください。

【お申込み・お問合せ】鳥取市中央人権福祉センター 鳥取市幸町 151 電話 24-8241

【より親しんでいただける広報紙へ！】アンケート 受 付 中！

人権福祉センターの広報紙を読んで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。回答はこちらをアクセス

