



あたごふれあい人権文化センターだより 2026年6月1日発行

発行：あたごふれあい人権文化センター
住所：〒682-0846
鳥取県倉吉市鴨河内1818-2
電話：0858-28-5440 (FAX 兼)
E-Mail：atago@ncn-k.net

あたごふれあい人権文化センターだより「心ゆたかに」
に関するご意見・ご要望をお寄せください。

あたごふれあいサロン～元気アップ講座～ 始まりました

令和8年度の「あたごふれあいサロン」では、「いつまでも自分らしく、健やかに」をテーマに『元気アップ講座』を4回開催します。

4月・5月に開催した講座の様子をご紹介します。

4月 第1回「骨の健康のはなし」

参加者全員が骨密度を測定後に、骨粗しょう症について栄養や骨の健康を維持するポイントや、食事による栄養摂取のことも楽しく、またわかりやすく解説していただきました。



「動く→食べる→元気のサイクルを大切にする」など、今後の生活へのヒントになりました。

5月 第2回「腸のはたらきについて」

「健腸教室～腸から始まる健康づくり～」をテーマに、「最大の免疫器官」である腸の働き・腸内環境を整える「腸活」のポイントを紹介していただきました。



また、「便は体からのお便り」であり、色や形を日々チェックし、腸内環境を良好に保つことが、病気に負けない体づくりに繋がることを学びました。

毎回恒例となった講座終了後のお茶会では、お菓子をいただきながら、世間話・スマートフォンの使い方・各自の健康面の話題などで毎回盛り上がります。

初めての方でも気軽に参加できます。お待ちしております。

6月のあたごふれあいサロン

日時：6月26日(金) 13:30～

内容：折り紙 ～指先から始まる、懐かしくて新しい健康習慣～

参加費：100円(お茶代)

6月のサロンでは、折り紙教室を行います。

「昔はよく鶴や手裏剣を折ったなあ…」そんな懐かしい記憶を呼び起こしてみませんか。手先を動かすだけでなく、「次はどう折るんだっけ?」と思い出しながら語り合うことで、脳が活発に働きます。



完璧に作ることを目的ではありません。ワイワイお喋りしながら、脳と指先を心地よく刺激してみましょう。

※参加ご希望の方は、6月19日(金)までに、あたごふれあい人権文化センターへお電話ください。

差別落書きは重大な人権侵害です!

※差別発言に遭遇した場合や差別落書きを発見した場合、また悩みごと、生活に困っていることなど、人権政策課または最寄りの人権文化センターへご相談ください。

人権政策課

TEL 0858-22-8130

あたごふれあい人権文化センター

TEL 0858-28-5440



6月は【倉吉市男女共同参画推進月間】です。

倉吉市では、平成9(1997)年に「くらし男女共同参画プラン」を策定し、男女がともに支え合い、それぞれの個性と能力を発揮し、安心して暮らすことができるまちを目指して、継続した取り組みを行ってきました。

これまで計画に掲げた目標の他にも新たな働きかけを模索しながら、より一層の男女共同参画社会の実現を目指して、令和8(2026)年度から5年間、「第7次くらし男女共同参画プラン」を策定・実施しています。

大きく4つの基本目標をもとに様々な施策を推進していきます！



基本目標 1
男女共同参画社会の実現に向けた意識づくり

基本目標 2
仕事と生活の調和と多様な生き方ができる環境づくり

基本目標 3
女性が活躍できる環境づくり

基本目標 4
男女がともに安心・安全に暮らせるまちづくり

そもそも「男女共同参画社会」って何？



性別に関係なく、すべての人が平等に社会の「対等な」構成員として、あらゆる分野の活動に参加する機会が確保され、男女が均等に政治的・経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を負うべき社会です。

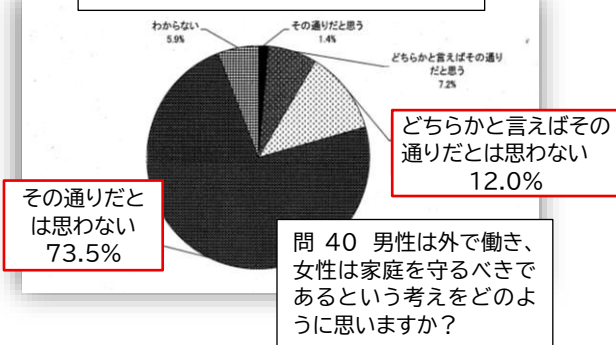
(男女共同参画社会基本法第2条より)



意識は本当に変えられるの？

共に利益を享受し、共に責任を負うべき社会。それが理想ではありますが、その実現に向けて本当に私たちの意識は変えられるのでしょうか？

令和7年度 倉吉市民意識調査より



この意識調査によると、性別による役割分担を否定する市民は85%を超えています。数字の上では男女共同参画の考え方が定着してきているように見えますが、実際のところはどうなのでしょう。

女性が社会に進出して仕事を持ち、共働き世帯が増えた今でも、「家事・育児は女性の仕事」「学校の対応は母親の役目」「介護は女性の仕事」という周囲の無意識の思い込みや押しつけが、家庭や職場に根強く残っていることで、家事・子育て等と仕事の両立に悩む女性が多いことも事実です。

性による思い込みにとらわれないで！

人間は誰も得意なこともあれば苦手なことがあって、それは性別で決まるものではありません。

役割分担や、「その人らしさ（それぞれの個性）」について考える際、「〇〇だから」と決めつけた「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）」を払拭し、人として「お互いの違いを認め、尊重する」ことから始めてみませんか？

協働関係の中では、自分の感情や思い込みで接するのではなく、自分もその中の一員として、相手の立場に立って考えたり、寄り添ったりする姿勢が意識を変えるきっかけにもなります。



お互いを理解し協力し合い、誰もが自分らしく輝けるとともに、誰にとっても暮らしやすいまちを一緒につくっていきましょう。

倉吉市
第7次くらし
男女共同参画プラン



倉吉市ホームページからダウンロードできます。