

7月

ひろがれ人権ネットワーク

三木市人権啓発紙

隣保館だより



2026 VOL.539

社会を明るくする運動強調月間  
青少年の非行・被害防止全国強調月間



私の宝物 それは「家族」その手を離さないよ

2025年度「じんけんフォト&メッセージコンテスト」優秀賞 河内 誠也

♥次ページ 人権の小窓（290）

“いちご会”の誕生 ～誰もが住みやすい広野地域に～

いちご会 代表

藤本 万里子

♥裏ページ ・7月カレンダー ・「三木市立総合隣保館」の紹介

・ひょうご・ヒューマンフェスティバル2026 in みき 兼「市民じんけんの集い」の案内

# 人権の小窓 (290)

## ふれあいサロン事業の紹介

令和7年度三木市では34か所でこの事業が実施され、地域の高齢者、障がいのある方、児童及びその保護者並びに家に閉じこもりがちな方が地域の中で生き生きと生活できるよう、また、地域での見守りと支えあいを目ざして活動されています。

今月はその一つを紹介します。

## “いちご会”の誕生

～誰もが住みやすい広野地域に～

地域の憩いの場・・・いちご会

だれもが住みやすい「広野地区」にしたいという思いから立ちあげたボランティアグループです。毎月15日にサロンを開催する事から15（いちご）会と名付け、平成27年に活動をスタートしました。



広野ふれあいサロン「きてみ亭」を活動の中心として、今年11年目を迎えています。「気軽に、楽しく、自由に」をサロンのモットーとして活動し、地域の身近な場所に、気軽に集まれるサロンとして、高齢者の閉じこもりの予防や地域交流による孤立解消などをめざしています。

### 活動の工夫

コロナ禍の時は、メッセージを添えて、パズルや塗り絵をお届けしました。

### ① 広野ふれあいサロン「きてみ亭」

参加費100円で工夫を凝らしたお茶と菓子を提供。皆が楽しめるように多くの方に協力をいただき、初めて参加される方の名前がわかるように名札を配る工夫もしています。



藤本 万里子(ふじもと まりこ)

“いちご会”代表。民生委員・児童委員を委嘱され、広野5丁目から8丁目の地域を担当。現在5期13年目を務める。“いちご会”の立ち上げをリードし、現在のボランティアスタッフは24人を数える。



## 実施したプログラム

### 聴く、歌う、楽しむ

ハワイアンバンド演奏、ヘルマンハーブの演奏、ハーモニカ演奏、大正琴、アコーディオン演奏、リコーダーとマンドリンの演奏や歌、沖縄三線とエイサー、ギターの演奏、詩吟を聞く会、オカリナの演奏、カリンバの演奏、フォークソング演奏を聴き歌う、大道芸、人形劇、手品、落語、クリスマス会

### 動作やゲームを楽しむ

フラダンスの鑑賞と一緒に動作を楽しむ、よさこいを一緒に楽しむ、簡単な体操、認知症予防のゲームや体操、阿波踊り、歌と手遊び

### 作る楽しみ

コースターづくり、小物入れなどの手作り作品

### 見学して学ぶ

淡路へのバス旅行、そーめんの里、引き揚げ船当時の話を聞く、鶴野飛行場、歴史博物館、ヤマサ蒲鉾



## 参加者の声

毎月楽しい時間を過ごしています。一緒に歌ったり、ノリノリで踊ったり、若返ります。

久しぶりに出会った友達に悩みや不安も話せる、語らいの場として行くのが楽しみ。ありがとう。

おしゃべりに花が咲いて、楽しそうにされている光景を見ると、こういう場の大切さがよくわかりました。

私たちスタッフは、97歳の方が来られたことに感激しました。また、多くの方からいただく嬉しい言葉は、大きな喜びとなっています。参加者が他の方に声掛けしてくださるので参加人数が少しずつ増えてきました。

## ②民家型住み暮らしサロン 「ひなたぼっこ」

平成29年、肩が触れ合う距離で話したり、食事を作って食べたりしながら、互いに何でも話せる関係づくりをめざして開設して4年後、コロナ禍で3年間休止。

多くの皆さんに楽しんでいただくべく、令和5年、場所を広野公民館に移し、活動を再開して今に至っています。

★「500円でご馳走が食べられて、おしゃべりができて、楽しい場所です」「美味しかったよ。おなか一杯になりました」

★「旬の野菜の味が口いっぱいになり、調理の工夫もされていて、おいしく食べられるのが嬉しい。家ではこんな多くの品数はできない。ありがとう」



最初は耳が遠いからという理由で、参加されなかった方が「お話ししたいから来たよ」と来てくださった時は、嬉しかったです。

誰かと食事をするという一見何気ないことがこんなにも笑顔を生むのですね。

### ボランティアスタッフの声

🌸 広野にいても、会ったことがない人や顔は知っていても話したことがない人と話したり、高齢者の方の昔の話が聞けたりとサロンを開いて良かったと思います。



🌸 月に一度のチラシは、文字は見やすく、内容は簡潔に、デザインは大きく変えず「見ればすぐにわかる」ように、おなじみのチラシにしています。

🌸 何より、10年以上続けることができたのは、参加者の方々の“笑顔”があったからだと思います。おしゃべりしている時、歌っている時、ありがとうと言ってくださった時の“笑顔”がボランティアのエネルギーになっています。

参加者の皆さんの喜びの声に元気をもらっている私たちですが、課題もあります。男性の参加者が少ないことです。地域の人に声をかけたり、チラシを配ったりと、努力していますが伸び悩んでいます。

地域でまだ参加されていない方にも、サロンの楽しさを知っていただき、送迎があれば参加できる方には、送迎ボランティアを行うなど、参加者の輪を広げ、「誰もが楽しく住みやすい広野地区」になるよう、努力していきたいと思っています。



### これからも、ず～っと！

「いちご会」のボランティアスタッフとサロン参加者は、みんなアットホームで仲良し。お茶やお食事、ゲーム、年1回のバスでのお出かけなど、出会うといつも話に花が咲き、笑い声が絶えません。

私たちスタッフは、一人ではできなかった事や、悩み事もみんなが集うことで楽しく乗り越えられています。私たちも年を取ります。年を重ねても安心して暮らせる地域をめざして、これからも自分にできることを続けていきたいです。

# 7月 隣保館カレンダー



| 日  | 月                                  | 火                                                       | 水  | 木                           | 金                                                                         | 土                                                 |
|----|------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    |                                    |                                                         | 1  | 2                           | 3<br>経営・職業相談10:00～<br>人権相談13:00～<br>(緑が丘町公民館)<br>同和教育セミナー<br>19:00～吉川町公民館 | 4                                                 |
| 5  | 6                                  | 7<br>経営・職業相談<br>10:00～                                  | 8  | 9<br>手芸サークル<br>13:00～       | 10<br>経営・職業相談<br>10:00～                                                   | 11                                                |
| 12 | 13<br>生命尊重の日<br>エアロビクス<br>講座14:30～ | 14<br>国際ノンバイナリ<br>ーデー<br>茶道教室9:30～<br>経営・職業相談<br>10:00～ | 15 | 16<br>人権相談13:00～<br>(三木市役所) | 17<br>経営・職業相談<br>10:00～                                                   | 18<br>ネルソン・マンデ<br>ラ国際デー<br>書を楽しむきらき<br>ら教室 13:00～ |
| 19 | 20<br>海の日<br>                      | 21<br>経営・職業相談<br>10:00～                                 | 22 | 23<br>手芸サークル<br>13:00～      | 24<br>経営・職業相談<br>10:00～                                                   | 25                                                |
| 26 | 27<br>エアロビクス<br>講座14:30～           | 28<br>経営・職業相談<br>10:00～                                 | 29 | 30                          | 31<br>経営・職業相談<br>10:00～                                                   |                                                   |

## 「三木市立総合隣保館」の紹介

～みなさまのご参加・

ご利用をお待ちしています～

総合隣保館は「すべての市民のしあわせを願い、人権が尊重され、あらゆる差別をなくし、明るく住みよいまちづくり」を目的に、昭和56年4月、人権及び交流の中心になる活動の場所として開館しました。

隣保館の主な事業を紹介します。

- ① 隣保館だよりを毎月発行
- ② 同和教育セミナーを年3回開催
- ③ 人権フォーラムを年3回開催
- ④ 12月に文化祭を開催
- ⑤ 各種教養文化講座を主催
- ⑥ あらゆる人権相談を実施
- ⑦ 子ども教室を開催

このほかにも、図書の貸し出しや貸室を行っています。隣保館は地域における人権や生活上の課題を解決する取組を行うとともに、地域住民に支えられた人権にかかわるコミュニティーセンターとして、地域活動を推進しています。そして、住民の交流を促進することにより、すべての人が健康で文化的な生活が送れるような人権と福祉のまちづくりをめざしています。

ぜひ、気軽に総合隣保館をご利用ください。また、各種イベントにご参加をお願いします。

## ひょうご・ヒューマン フェスティバル 2026 in みき 兼「市民じんけんの集い」

日時：2026(令和8)年 8月8日(土)13:00～

場所：三木市文化会館、三木市立教育センター

「差別をなくする輪をひろげよう」

- ・市民運動作品 表彰式
- ・作文朗読
- ・大島花子さんの講演と  
小林祐梨子さんとの対談
- ・各種展示、体験コーナー



## バリアフリー映画会

ディズニーアニメ

### マイ・エレメント

火・水・土・風の個性豊かな“エレメント”  
たちの出会いが起こす驚きと感動の“化学反応”  
が全世界を魅了する。

イベントの最後には、抽選会があるよ！  
豪華景品があたるかも・・・。

人権啓発紙「隣保館だより」7月号

令和8年7月1日 発行

三木市市民生活部人権推進課 編集

〒673-0501 三木市志染町吉田823

TEL 0794-82-8388 FAX 0794-82-8658

E-mail : jinken@city.miki.lg.jp