

自分が支えになれるように

五年くらい前、私のおばあちゃん足が悪くなり、手術をしました。そのため、つえを使ったりどこかにつかまったりしないと歩けません。外に出かけるときは、いつも車いすに乗っています。歩いている様子を見ると、段差のあるところはもちろん、平らな所でも手すりを持って歩いたり、片足を引きずるようにして、歩いたりして、とても大変そうに感じます。おばあちゃんの足が悪くなってからは、つえをついている人や車いすに乗っている人のことが、それまで以上に目につくようになりました。

私も四年生の時、学校で友だちとぶつかり、足の甲を骨折してし

まいました。二か月くらいの間ギブスをしていたので、階段の上り下りが困難で、教室の移動はエレベーターを使ってしていました。また、松葉づえをつけていたので、学校内や登下校の時には友だちに学習用具やランドセルなど、いろいろな物を持ってもらうこともありました。家では、二階に上がるのに、お父さんにおんぶをしてもらっていました。

中には、車いす専用のトイレを健常者が使っていて、すぐに利用することができなかったこともありました。駐車場でも、それに似たような経験をしました。車いす用のスペースに駐車しようと思っても、健常者が利用していて、車を停めることができなかったのです。ちょうど空いているから、都合がよいから利用しよう、という気持ちになるのかもしれませんが、自分のことだけを考えるのではなく、その場所を必要としている人々がいることを少しでも考えて、行動をしてほしいです。

私は骨折によって、普段当たり前にしていたことができなくなり、おばあちゃんの大変さがより分かるようになりました。でも、友だちや家族の助けを借りることで、普段通りに生活を送ることができました。今度はこの経験を活かし、自分がお年寄りや体の不自由な人々の支えになりたいです。自分から話しかけること、行動を起こすことは少し恥ずかしくて、勇気が必要なことかもしれませんが、それを乗り越えて人に優しくできる自分でありたいと思います。そして、みんながそのような気持ちでいられたら、きっと誰もが毎日を気持ちよく過ごせるようになるのではないかと思います。

12月から国民健康保険被保険者証を更新

現在の国民健康保険被保険者証（若竹色）の有効期限は11月30日です。12月からの保険証（藤色）は11月中旬に送付します。有効期限は平成31年11月30日までです。11月末になっても届かない場合は問い合わせてください。

元号が改められた場合もそのまま使用してください。

問(市)医療保険課 国民健康保険係

駅前放置自転車クリーンキャンペーン -11月11日~17日-

困ります！自転車置きざり 知らんぷり

放置自転車は歩行者の通行の妨げになる上、景観を損なうなど社会問題となります。

市では、関係機関などと協力して、駅前放置自転車を一掃する取り組みを実施します。

自転車を利用する方は、正しい駐輪方法を心がけ、自転車に住所・氏名を記入し、防犯登録を必ず行ってください。

問(市)生活環境課 交通防犯係



全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

DVやセクハラなど、女性をめぐる様々な人権問題について電話相談に応じます（相談無料、秘密厳守）。

日 11月12日(月)~16日(金) 午前8時30分~午後7時
11月17日(土)、18日(日) 午前10時~午後5時

☎0570-070-810

▼担当者 人権擁護委員、法務局職員

問神戸地方法務局 人権擁護課 ☎078-392-1821

女性に対する暴力をなくす運動週間-11月12日~25日- (11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」)

DV、性犯罪、売買春、セクハラ、ストーカー行為など、女性に対する暴力の根底には、女性の人権の軽視があることから、女性の人権尊重のための意識啓発を行う週間です。

▼ひとりで悩んでいませんか？

相手との関係を「つらい」「なにかおかしい」と感じていませんか。どんな小さなことでも相談してください。安心した生活を送れるようお手伝いします（相談無料、秘密厳守）。

▼相談窓口

- ・DV相談室 ☎82-8300
- ・(県)女性家庭センター ☎078-732-7700
- ・県警察ストーカー・DV対策室 ☎078-371-7830

問DV相談室 ☎82-8300

ふるさとハローワーク 臨時休業のお知らせ

11月3日(土)は金物まつりのため、休業します。

問ハローワーク西神 ☎078-991-1100

くらし

家族介護者交流会

日 11月15日(木) 午後1時~3時
場 教育センター 3階セミナー室2
対 高齢者のお世話をしている方、またはしていた方

内 介護セミナー「知って得する薬の話」

期 11月13日(火)まで

申 ☎窓

問・申込(市)介護保険課 介護予防係



教育委員に實井政治さんが就任

9月の市議会本会議において、任命同意を受け、教育委員に實井政治さんが就任しました。

▼任期 平成34年9月30日まで

問(市)教育総務課

第80回(難病)「医療・生活」相談会

難病で悩んでいる方を対象に、専門医による病気・治療などの講話や相談会を行います(申込不要)。

日 11月18日(日) 午後1時~4時
場 コミュニティーセンターおの(小野市王子町806-1)

問・(一社)県難病団体連絡協議会 ☎078-322-1878

・(県)加東健康福祉事務所 地域保健課 ☎0795-42-5111

Hello Friends

(ALT英会話サービス)

●WEB「三木市学校教育課」で検索

問(市)学校教育課