

ひとみ

発行
相生市教育委員会
(人権教育推進室)
電話 23-7145
令和8年2月号
(第68号)

鶴は千年 亀は万年

「鶴は千年 亀は万年」とは、鶴は千年、亀は万年生きるとされ、長寿で大変めでたいことを意味することわざで、長寿や縁起を祝う際に用いられます。

このことわざは、鶴と亀が非常に長生きする存在であるという中国の伝説に基づいています。特に、中国の古典『淮南子(えなんじ)』説林訓(せつりんくん)に「鶴の寿は千歳」という記述があり、これが由来とされているそうです。古く

から長寿の象徴とされ、慶事には鶴亀にことよせて祝う習慣が今日まで続いています。

長寿は素晴らしいことです。私たちが、大切な人と長く一緒にいるためには、健康に気を付けたり、良い習慣を続けたりすることが重要です。そのことは、毎日の生活が豊かになることにもつながります。

高齢者一人一人が、生き生きと暮らせる長寿社会は、私たちみんなにとっても理想です。誰もが安心して年を重ねられるようみんなで考えていけるといいですね。



超高齢社会の到来

65歳以上の高齢者が総人口に占める割合を高齢化率といいます。高齢化率が21%超の社会は「超高齢社会」といわれます。

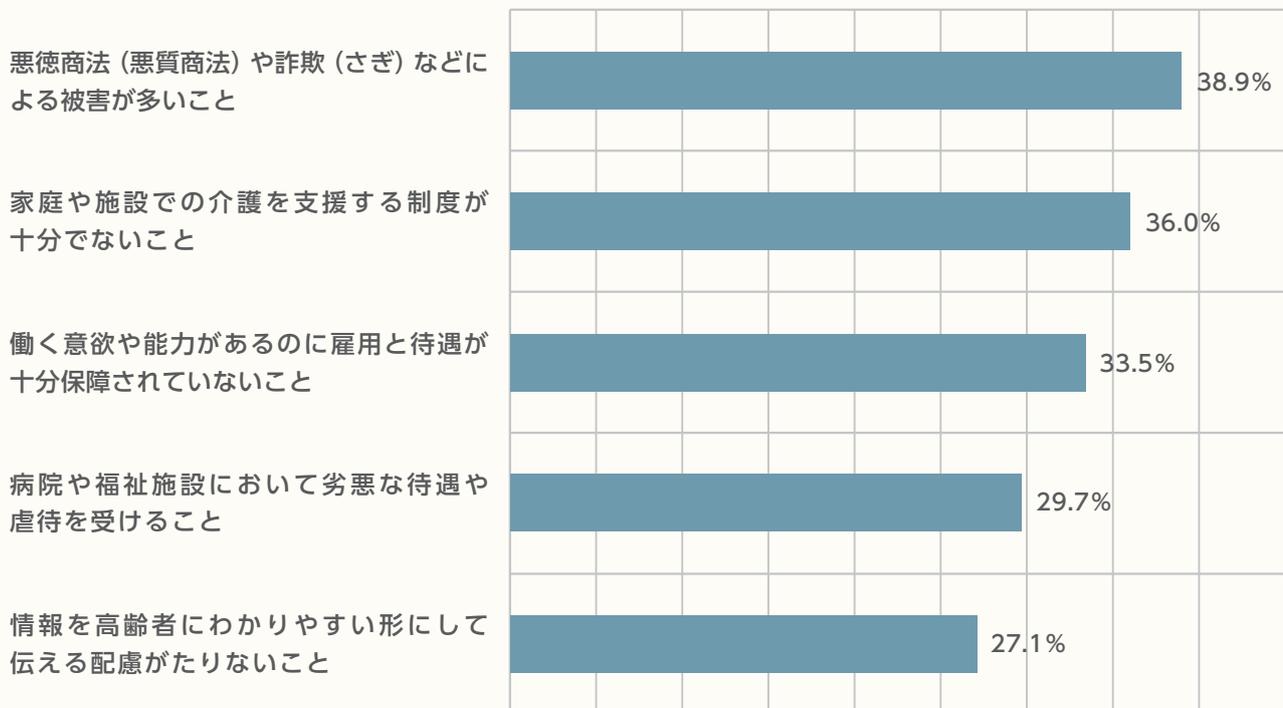


2025年9月15日現在、日本の総人口は1億2,317万人です。そのうち65歳以上の高齢者は、3,619万人で、高齢化率は、29.4%となっており、超高齢社会が到来しています。

相生市の場合は2025年11月30日現在で、総人口が2万6,699人です。そのうち65歳以上の高齢者は9,806人で、高齢化率は36.73%となっています。

【高齢者の人権について】

「人権に関する県民意識調査（令和6年3月）」では、「高齢者に関することで、人権上、特にあなたが問題があると思われるのはどんなことですか。」の質問に対して以下のような結果が出ています。（上位5つ）



出典 兵庫県・公益財団法人 兵庫県人権啓発協会
「人権に関する県民意識調査調査結果報告書」（令和6年3月）

高齢者問題について理解を深めよう

「豊かな知識と経験を基にこれからも社会に貢献したい。」「地域の人たちと交流し、趣味を楽しみたい。」等、高齢者が生き生きと暮らせる社会の実現がめざされています。ところが、介護の際に虐待を受けた、無断で財産を処分されたなどの事案が発生しています。

●高齢者を狙った犯罪●

高齢者を狙った犯罪は、近年増加傾向にあり、社会問題となっています。多くの犯罪手口で高齢者が被害者となる割合が増加しており、特にひったくり、詐欺では顕著です。



▲高齢者が狙われやすい理由

高齢者が犯罪のターゲットにされやすい理由は複数あります。

身体的・判断力の低下	加齢により身体能力や判断力が低下するため、犯罪者に狙われやすい傾向があります。特に一人暮らしの高齢者は、孤立しやすく、助けを得にくい状況にあります。
資産状況	銀行ではなく自宅で「タンス貯金」をする高齢者が多いため、強盗などの標的になりやすいことがあります。
ライフスタイル	日中に家にいる時間が長いため、訪問販売や悪徳商法の被害に遭いやすい傾向があります。
不安の利用	健康やお金、孤独等、高齢者が抱えやすい不安につけ込み、言葉巧みに信用させて詐欺や悪徳商法に誘い込む手口も多く見られます。

▲高齢者の防犯対策（日常生活での注意点）

戸締まりの徹底	在宅中であっても玄関や窓の施錠をしっかりと行いましょう。
情報管理	電話などで不審な人物から個人情報や家族構成、資産状況等を聞き出そうとされた場合は、安易に答えないようにしましょう。
訪問者への対応	知らない人や不審な訪問者は安易に家に入れないようにしましょう。
防犯意識の向上	地域の防犯講座等に参加し、最新の犯罪手口や防犯対策について学ぶことも重要です。

地域ぐるみでコミュニケーションを普段から取り、地域全体で防犯意識を高めることが防犯につながります。不審な人物を見かけた際には、高齢者の方がご自身で気をつけるだけでなく、お互いに声をかけたり情報提供したりするなど、地域全体の安全を守る意識を高めていきたいものです。

●高齢者の支援●

高齢者の皆さんが安心して日常生活を送れるように支援することは、とても大切です。高齢者の皆さんが、支援を通じて、生きがいを感じ、社会とのつながりを維持できる社会でありたいものです。



♥支援の基本的な考え方

尊厳の保持	高齢者一人一人の個性や価値観の尊厳
自立支援	できる限り自分の力で生活できるようサポート
社会参加の促進	地域社会とのつながりを維持し、孤立の防止

♥支援を活用するためのコツ

早めに相談	困りごとができれば、できるだけ早く自治体や地域包括支援センターに相談しましょう。
一人で抱え込まない	家族や専門家等、周りの協力を得ることを躊躇しないでください。
介護サービスの情報収集	様々なサービスがあるので、自分に合ったものを選ぶことも大切です。

●高齢者とのつながり●

高齢者にとって、人とのつながりは心の健康や生活の質の向上に深く関わっています。孤立せずに社会とつながりを持つことで、生きがいを感じたり、困ったときに頼れる人がいたりする安心感が生まれます。



♥心の健康への影響

孤独感は、高齢者の心身にさまざまな影響を与えます。

精神面 抑うつ状態や不安感の増加、認知機能の低下につながる可能性があります。

身体面 ストレスが蓄積しやすくなり、免疫力の低下や生活習慣病のリスクを高める可能性もあります。

人との交流は、気分転換になったり、新しい刺激になったりすることで、心の健康を保つ大切な要素になります。

♥日常生活の質の向上

社会とのつながりは、高齢者の日常生活の質も高めます。

情報共有 地域や社会の情報を得やすくなり、生活に役立つ情報に触れる機会が増えます。

役割意識 サークル活動やボランティア活動を通して、誰かの役に立っているという実感や自分の居場所を感じることができます。

緊急時の助け合い 困ったときに助けを求めやすい環境が作られ、防犯や防災の観点からも重要です。

まちの人権トピックス

第50回相生市高齢者親睦スポーツ大会

令和7年10月21日

相生市高年クラブ連合会主催で、高齢者親善スポーツ大会が開催されました。競技種目は、「ザル引きリレー」「風船割りリレー」「ピンボウリング」「スプーンレースリレー」「玉入れ」「輪投げ」でした。どの種目も高年クラブ連合会の保体部の方々が、競技進行をされていました。参加者は競技を楽しみながら、会員同士の親睦を深めていました。



双葉地区、旭クラブ、矢野地区、相生地区、那波地区と応援席があり、競技に参加していない時には、それぞれの地区を応援したり、談笑したりと、地域のつながりを感じました。

このスポーツ大会を通して、「体を動かして楽しむ」「人との会話を楽しむ」「その場の雰囲気を楽しむ」等、たくさんの「楽しむ」を発見しました。

高年クラブでは、グランドゴルフやサークル活動等、会員が楽しめるさまざまな活動が行われています。ご興味のある方は、長寿福祉室（22-7124）へご連絡ください。

相生ふれあい寄席（双葉小学校）

令和7年11月26日

相生ふれあい寄席実行委員会では、普段ふれることのない日本の伝統文化である落語に興味をもち、伝統文化の継承をねらいとして、市内すべての小学校で「相生ふれあい寄席」を開催されています。市内最後の開催校の双葉小学校では、笑福亭笑利（しょうふくていししょうり）さんが落語と切り絵を披露されました。



笑福亭笑利さんの落語は、子どもたちにもわかりやすく、楽しいものでした。また、落語のルールや「おち」についても説明されました。ひとつの落語の話の中で、何人の人が登場しているか、扇子と手拭いがどのようなものに見立てられているか等を想像して、楽しんで欲しいと言われていました。そして、落語は想像して楽しむもので、想像するということは、「相手を知ろうとすること」「相手について考える」ことだと、熱心に子どもたちに伝えられていました。



令和7年度 HYOGO ヒューマンライツ

作品コンテスト文芸部門随想分野最優秀賞

「人権とはなんだろう」

相生市立相生小学校 6年 桃井 唯月 さん

私は、初めて人権という言葉を見たとき、少し難しいと感じました。でも、「みんなが大切にされて、安心して暮らせるようにすること」と考えると、少し身近に思えるようになりました。学校や家で過ごす中で、人権について考えるきっかけがいくつかありました。

ある日、友達と話していたとき、私が自分の意見を言おうとしたのに、「それはちがうじゃない。」と強い口調で言われてしまったことがあります。私は少ししょんぼりしてしまい、それ以上話せなくなってしまいました。そのとき、「自分の考えを言うことも人権のひとつなんじゃないか」と感じました。安心して意見を出し合えることが大切なのに、相手をおさえつけるような言い方をしてしまうと、その人の気持ちをきずつけてしまうのだと気づきました。

また、私自身も、からかわれていやな思いをしたことがあります。たいしたことないと思っている言葉でも、言われた人にとっては深く心に残ることがあります。そのとき、私は、「自分が言われていやなことは、人にも言わないようにしましょう。」と思いました。言葉には、人を笑顔にする力もあれば、きずつけてしまう力もあるのだと実感しました。

私の家では、おじいちゃんがよく、「思いやりが大事だよ。」と言います。人権を守ることは、むずかしいことをするのではなく、まずは身近な人を思いやることから始まるのだと思います。あいさつをする、困っている人がいたら声をかける、意見を最後まで聞く、そんな小さなことが積み重なれば、誰もが安心して生活できるのではないのでしょうか。

世界には、戦や貧しさのために学校へ行けない子どもたちや、安全な場所で暮らせない人たちがいます。ニュースでそういう映像を見ると、私は胸がぎゅっとします。私たちにできることは小さいかもしれませんが、「自分だけよければいい。」という考えをやめて、相手の立場を想像することが、人権を守る第一歩だと思います。

これから中学生になり、もっと多くの人と出会うようになります。そのとき、ちがう意見や考え方にふれることも増えるはずですが、でも、相手を大切に思う気持ちを忘れずにいたいです。相手をおさえついたり、見下したりするのではなく違いを認め合える人になりたいです。

私にとって人権とは、「みんなが安心して自分らしくいられること」です。そのために、まずは自分の言葉や行動を気をつけ、思いやりの気持ちを持ち続けたいと思います。そして、これから出会うたくさんの人と、笑顔でつながっていけるように努力していきたいです。



(令和7年度 HYOGO ヒューマンライツ作品コンテスト 作品集 45～46ページ)

「人権とは何だろう」という疑問から自分にとっての人権は、「みんなが安心して自分らしくいられること」と気づいた桃井さん。私たちも「自分にとっての人権」について考えていきたいものです。



本人通知制度について

■ 戸籍謄本等の不正取得について ■

第三者が戸籍謄本等を取得するには、委任状が必要となります。しかし、八士業（弁護士、弁理士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、社会保険労務士、海事代理士）と呼ばれる職種は職務上請求書を使えば委任状なしに取得することができます。これは、戸籍法等に基づく仕組みで、例えば行政書士の場合、自動車の名義変更や遺産相続の相続人調査等その職務を行うための理由で取得が行われます。

しかし、戸籍等の不正取得については、各地で事件が摘発されています。戸籍謄本等を取得することで、本籍や年齢、家族構成や住所等個人情報を知ることができます。これらが悪用されれば、重大な人権侵害につながります。

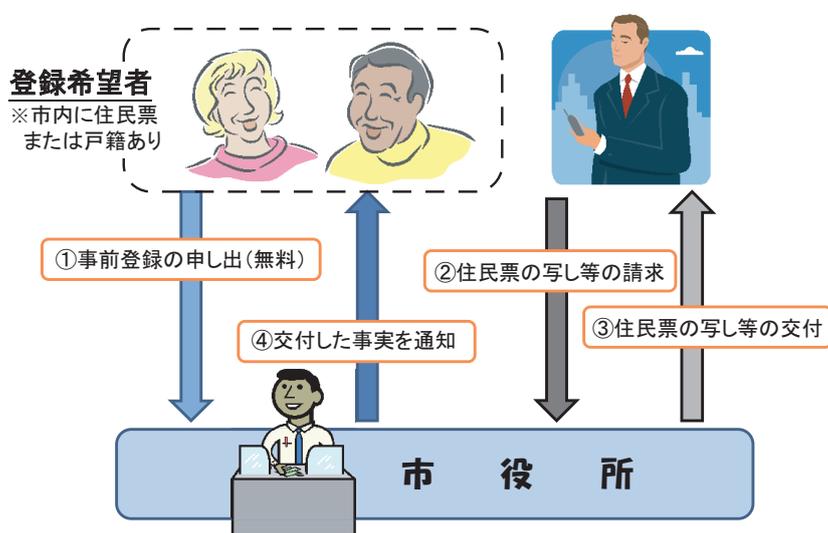
■ 本人通知制度をご利用ください ■

不正取得は誰にでも起こる可能性があります。私たちは、さまざまな差別につながる身元調査やプライバシーの侵害、個人情報の不正利用等を防がなければなりません。本人通知制度は住民票や戸籍謄本等の証明書を代理人や第三者に交付した場合に、事前に登録した人に対して、証明書を交付した事実を通知する制度で、右下の図のとおり、市役所で事前に登録することが必要です。

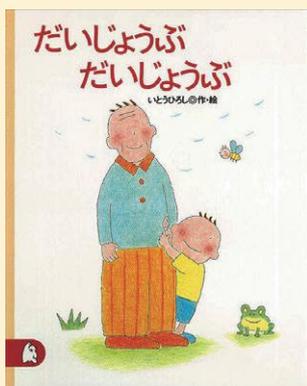
この制度を利用することによって、第三者が自分の戸籍謄本等を取得したことがわかれば、不正取得の早期発見につながり、事実関係の早期究明が期待できます。また、不正が発覚する可能性が高まることから、不正請求を防止する効果も期待できます。

■ 登録について ■

- 登録に必要なもの
登録者の本人確認書類
- 本人通知の内容
 - ① 交付年月日
 - ② 交付証明書の種別
 - ③ 交付通数
 - ④ 交付請求書の種別
本人の代理請求
第三者請求
- 申請場所
相生市役所市民課市民係
☎ (0791) 23-7129



「高齢者の心の豊かさを感じる」絵本の紹介



「だいじょうぶ だいじょうぶ」(講談社)

いとう ひろし/作・絵

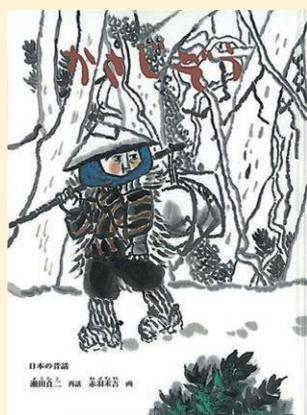
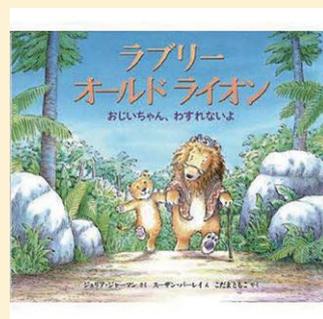
おじいちゃんと散歩しながらわかったこと。道ばたの小さなものにも声をかけるおじいちゃん。楽しい散歩をしながら不安なことや怖いものも知ったぼく。小さなぼくが不安な気持ちになると、いつもおまじないの言葉で助けてくれたおじいちゃん。ぼくはこのままちゃんと大きくなれるのだろうか？生きていくためのしなやかな強さを育む心にしみる絵本です。

「ラブリー オールドライオン おじいちゃん、わすれないよ」(フレーベル館)

ジュリア・ジャーマン/さく スーザン・バーレイ/絵 こだま ともこ/やく

ライオンの男の子レニーのおじいちゃんは、やさしくてかしこい森の王さまライオンです。動物たちみんなに愛されているおじいちゃんのことをレニーは大好きであり、誇りです。

けれどもある日、おじいちゃんはレニーの名前を忘れてしまいます。忘れっぽくて、ときどきおこりんぼうになったおじいちゃんを助けるために、レニーはいろいろ考えます。支え合うということの大切さを教えてくれるやさしい物語です。



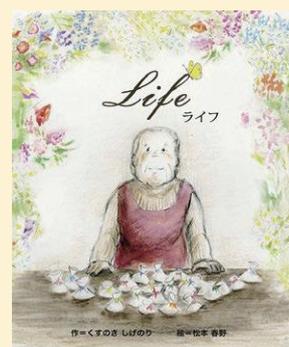
「かさじぞう」(福音館書店)

瀬田 貞二/再話 赤羽 末吉/画

編み笠を作って暮らしているじいさんは、正月の餅を買うために、笠を五つ持って町に売りに出かけましたが、さっぱり売れません。そのうち日が暮れて雪も降ってきたので、仕方なく戻ってくる途中、野原に立っているお地蔵さまに雪が積もっているのを見て、持っていた笠を全部かぶせてあげました。翌朝、どこからかそり引きの音が聞こえてきました。

「Life ライフ」(瑞雲舎) くすのき しげのり/作 松本 春野/絵

町の外れに「Life (ライフ)」という小さなお店があります。でもお店といっても、だれかが働いているわけでも、なにかを売っているわけでもありません。ある冷たい風が吹いた日、一人のおばあさんが「Life (ライフ)」にやってきました……。冬の間も「Life (ライフ)」には、たくさんの方が訪れ、そしてすてきな春がやってきました。



ここに掲載している絵本は相生市立図書館で借りることができます。