

# あるある

毎年12月4日～12月10日は人権週間です。

※毎年12月10日は人権デーです。

2025年度人権啓発活動重点目標 『誰か』のこと じゃない。

- (1) 女性の人権を守ろう
- (2) こどもの人権を守ろう
- (3) 高齢者の人権を守ろう
- (4) 障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- (5) 部落差別(同和問題)を解消しよう
- (6) アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- (7) 外国人の人権を尊重しよう
- (8) 感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- (9) ハンセン病患者・元患者及びその家族に対する偏見や差別をなくそう
- (10) 刑を終えて出所した人及びその家族に対する偏見や差別をなくそう
- (11) 犯罪被害者及びその家族の人権に配慮しよう
- (12) インターネット上の人権侵害をなくそう
- (13) 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- (14) ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- (15) 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- (16) 人身取引をなくそう
- (17) 震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう
- (18) ゲノム情報(遺伝情報)に関する偏見や差別をなくそう



以上のような人権問題が依然として存在しており、これら問題の解決のために、

自分事として、気づき、考え、行動してみよう

# 毎年12月3日～12月9日は障害者週間です。

障がいのある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）を実現するため、「障害者差別解消法」を定めています。義務付けられている合理的配慮の提供においては、障がい者と事業者等が建設的対話を重ねる必要があります。障がいのある人への無理解、偏見、差別といった心理的な壁を取り払い、多様な人々が互いを理解し合って支え合う社会を目指すために、障害者週間を定めています。



毎年12月3日は国際障害者デーです。  
毎年12月9日は障害者の日です。  
関心と理解を深めましょう。

## 「障害を理由とする差別の解消の推進 に関する法律（障害者差別解消法）」って？

### 第1条（目的）

この法律は、障害者基本法（昭和45年法律第84号）の基本的な理念にのっとり、全ての障害者が、障害者でない者と等しく、基本的人権を享有する個人としてその尊厳が重んぜられ、その尊厳にふさわしい生活を保障される権利を有することを踏まえ、障害を理由とする差別の解消の推進に関する基本的な事項、行政機関等及び事業者における障害を理由とする差別を解消するための措置等を定めるこ<sup>と</sup>により、障害を理由とする差別の解消を推進し、もって全ての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に資することを目的とする。

### この法律で求められていること

#### ●「不当な差別的取り扱い」の禁止

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として、サービスの提供を拒否することや、サービスの提供にあたって場所や時間帯などを制限すること、障がいのない人にはつけない条件をつけることなどが禁止されています。正当な理由があると判断した場合は、障がいのある人にその理由を説明し、理解を得るよう努めることが大切です。

#### ●「合理的配慮」の提供

合理的配慮は、障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応すること（事業者においては、対応に努めること）が求められるものです。重すぎる負担があるときでも、障がいのある人に、なぜ負担が重すぎるのか理由を説明し、別のやり方を提案することも含め、話し合い、理解を得るよう努めることが大切です。

たとえば、従業員が少ないお店で混雑しているときに、「車いすを押して店内を案内してほしい」と伝えられた場合に、話し合ったうえで、負担が重すぎない範囲で、別の方針をさがすなどが考えられます。その内容は、障害特性やそれぞれの場面・状況に応じて異なります。



12月は冬本番を迎え、気温の変化や年末の忙しさから体調を崩しやすい時期です。以下の点に注意・工夫して過ごしましょう。

## 冬場の体調管理のポイント

### 寒暖差対策

室内は18°C~22°Cを保ち、3つの首(首・手首・足首)を暖めましょう！

温かい室内から寒い屋外への急な移動(特にトイレやお風呂など)は、血管や心臓に負担をかける可能性があるため、脱衣所などを温める工夫が重要です。

### 感染症予防

湿度は40%~60%をキープ。洗濯物の室内干しも有効です！

風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。こまめな手洗いやうがい、適切な湿度(加湿器の活用など)を保つことが基本の予防策となります。

### 十分な睡眠と休養

日光を浴び、適度な運動とリラックスする時間をうまく組み合わせましょう！

免疫力を高め、疲労回復のために質の良い睡眠を確保することが推奨されています。

### 適度な運動

散歩などの軽い運動やストレッチで血流と代謝をあげましょう！



冬は運動量が減りがちですが、体を動かして血行を良くすることも健康維持に役立ちます。

### バランスのとれた食事

起床時に白湯を飲むなどこまめな水分補給はウイルス排出に役立ちます！

免疫力を維持・向上させるため、ビタミンやミネラルを豊富に含むバランスの良い食事を心がけましょう。



#### ビタミンB群

糖質をエネルギーに変える代謝を助け、疲労回復を促します。

→豚肉、レバー、うなぎ、マグロ、納豆、大豆製品



バランスの良い食事を心がけこの冬も元気に過ごしましょう！

#### ビタミンE

末梢血管を拡張し、血行を促進して冷え性の緩和に役立ちます。

→ナッツ類、アボカド、カボチャ、うなぎ



#### ビタミンC

強い抗酸化作用で免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

→キウイフルーツ、柿、ブロッコリー、カブ、レンコン

#### ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持します。

→サンマ、イワシの丸干し、鮭、ブリ、干しいたけ、乾燥きくらげ、シラス干し





# 講座生募集!

講座募集対象は市内在住・在勤の方で、定員超過の場合は抽選となります。  
申し込み・問い合わせは、電話、FAX及び窓口で受け付けております。

## お正月の寄せ植え講座

日 時： 12月19日（金曜日） 午前10時～11時30分  
定 員： 10名 参加費：2,000円

★花きり用ハサミ（代用のハサミ可）、ゴム手袋又は軍手、  
エプロン、作品持ち帰り用の袋（ゴミ袋等）をご持参  
ください。 申込締切： 12月3日（水）



### 無料法律相談のご案内

相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどで  
お悩みのことはありませんか。

予約制！  
無料！

法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律問題のご相談に応じます。  
この機会を、ぜひご利用ください。

日 時： 11月19日（水）、12月17日（水）午後2時～午後4時

場 所： 安中人権コミュニティセンター

弁護士： 中村 和也 氏（弁護士法人関・岸田・中村法律事務所）

申し込み： 一般社団法人やお座、安中支部 Tel. 929-8656 / 998-3127

安中人権コセン事務所 Tel. 922-1491

安中人権コセン相談室 Tel. 922-1892

～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～

八尾市立安中人権コミュニティセンター  
〒581-0085 八尾市安中町8-5-30



TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626

ホームページ [https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0\\_4.html](https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html)

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>

一緒に解決策  
を考えます！