

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くるるべ



みんな同じさつまいも。

特集「大切なのは、自分らしさ」

2022
11
November

小物づくり教室

赤い羽根共同募金

健康の豆知識

〔編集・発行〕 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 令和4年11月1日発行

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、イベントの中止や休館となることがございますので、ご了承ください。自宅での検温、来館時にはマスクの着用をお願いいたします。

2022
11

介護予防のための

元気はつらつ体操教室

黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

★新規参加者随時受付中

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 音楽療法	2 音楽療法	3 文化の日	4	5
6	7	8 体操	9	10 自力整体	11 脳トレ	12
13	14	15 アロマ・ヨガ	16 自力整体	17 アロマ・ヨガ	18 自力整体	19
20	21	22 自力整体	23 勤労感謝の日	24	25 アロマ・ヨガ	26
27	28	29 健康体操	30 アロマ・ヨガ	12/1 健康体操	2 体操	3

★令和4年4月より、生き生き倶楽部の予定は広報くるるべにて掲載しております。

健康体操

樋口 瞬 先生

アロマ・ヨガ

村田 あゆみ 先生

音楽療法

岡島 聡子 先生

自力整体

稲田 清美 先生

脳トレ

くろべ脳トレクラブ

体操

小森亜希子 先生

■ は休館日

時間/10:00~11:00

対象/65歳以上の方

参加費/300円(入館料のみ)

健康の



豆

知識

一 十 百 千 万

一 一日一回 笑う

十 十人の人と 会う

百 百 文字 書く

千 千文字 活字 読む

万 万歩計 使って 歩く

座ったままでも・・・かかとトントンしたり、つま先を上げたりして【ふくらはぎ】を動かすようにしましょう！
頻尿改善につながります。



今月の表紙

収穫したてのさつまいも。太くて大きなものもあれば、細くて曲がったものもある。大きさや形はいろいろだけど、実は全部おいしい。
人も野菜もみんな違って当たり前。見た目を決めずに、本来の良さに目を向けたいものです。

福祉・ボランティアに関することは

社会福祉法人 **黒部市社会福祉協議会**

<http://www.kurobesw.com/>



本所 黒部市福祉センター内

〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター) Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

宇奈月支所・黒部市東部地域包括支援センター 黒部市ふれあい福祉センター内
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111 TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

私たちは5GOALS for 黒部を推進しています



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 40,211人 [65歳以上の人口] 12,925人 高齢化率 32.1% R4.9.30 現在

大切なのは、自分らしさ

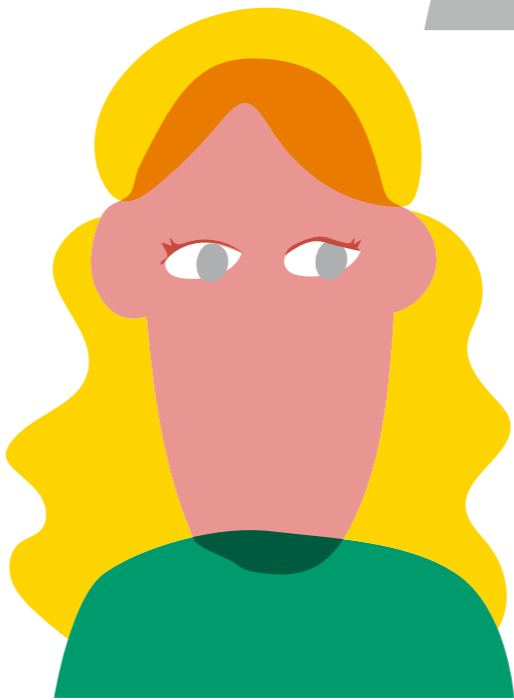
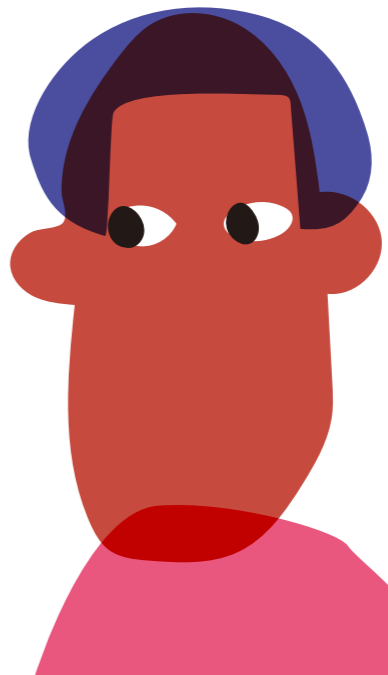
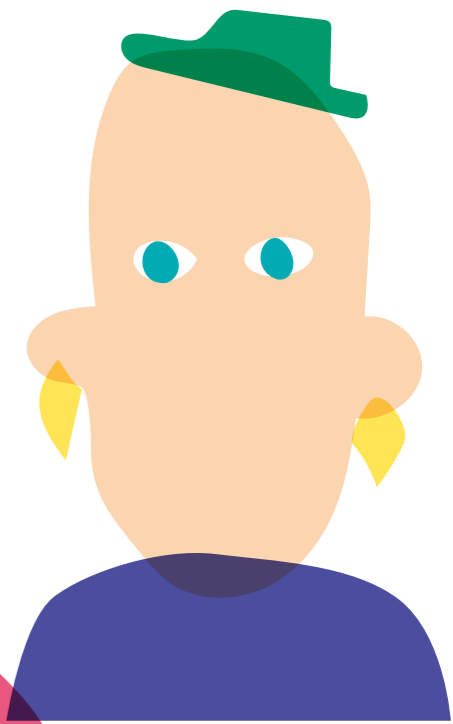
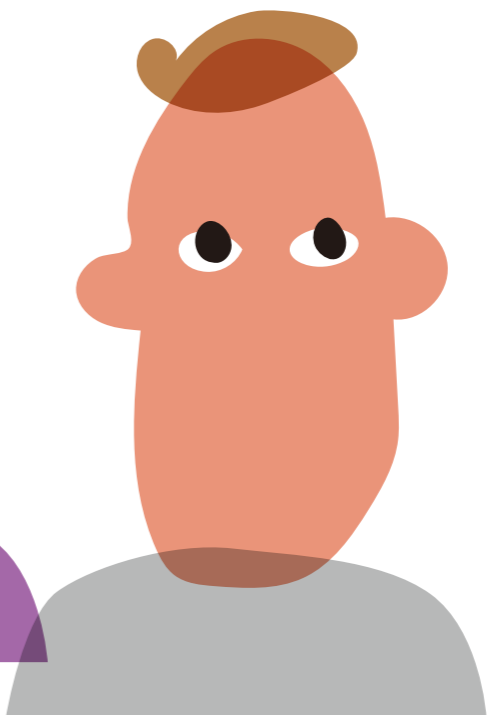
メディアで見聞きするようになった「LGBT（LGBTQ+）」という言葉。同性愛者や両性愛者、出生時にわりあてられた性別に対して自認する性別が一致しない人や、性のあり方が曖昧な状態の人など、性のあり方が少数派の人を表します。恋愛や性愛の気持ちを強く持たない人などもおり、どんな違和感があるかは一人ひとり違います。

今回は、富山県内で活動するLGBTの当事者団体「レインボーハート富山」の佐脇宏史（さわき ひろし）さん（48歳）とFさん（47歳）にお話を伺い、性の多様性と自分らしさについて考えます。

つながって理解を広げる

レインボーハート富山は、2015年に佐脇さんやFさん他数名が集まって立ち上がりました。現在は6名のスタッフと約50名の会員で、性的マイノリティ（※1）の当事者が集まれる居場所づくりと、性のあり方が多様であることを人々に知ってもらうために、イベントへの参加や講演などの啓発活動を行っています。

これまでの当事者同士の交流会では、10代から50代の方々が集まって雑談を交えながら性に



関わるテーマやこんな富山県にしたいといった内容で話をしています。また、性の多様性に関する本や資料が自由に読めるコーナーも用意。直接参加できなくても会話ができるようSNSでのコミュニティも大切にしています。

県や市町村の協力を得て、男女平等やジェンダー、自殺対策に関する団体とつながり、そこから児童虐待防止の活動をしている方や引きこもり・不登校の支援をしている方ともつながりができています。最近では学校からの講演依頼も増えています。Fさんは「当事者だけで集まっていると社会を変えていくことはできないので、他の社会福祉団体との連携も大切に使っています。他団体の集まりの場で自分たちの経験談を話したり情報交換をしながらちょっとでも社会を良くしていきたい。LGBTの中には、他にもいろいろな問題を抱えている人がいると思うので、大学の先生や福祉の専門職の人たちともつながっています」と話します。

自分は何者なんだろう？

佐脇さんが周囲との違和感を覚えたのは高校生のとき。「クラスのある男子生徒のことが気になって。その一方で異性にあまり興味を持ってない自分がいて、なんとなくモヤモヤした感じでした。その男子生徒と一緒に帰りたいな。話

をしたいなという気持ちがあっても、もしかして自分は同性の人に好意を寄せているのかな。だけど、そういうことは人に知られたらダメだと当時は思っていた。就職してからも周囲に同性が好きだと言う必要はなかったけど、職場の飲み会で『彼女いないの？』とか『結婚しないの？』と聞かれて傷ついたことはありました」と振り返ります。自分のことを話そうと思ったのは、好意を寄せていた職場の男性が病気で余命わずかであるとわかったとき。「思いを伝えても彼が変わらずに接してくれたことが僕の救いになった。自分の気持ちを隠さなくてもいいと思えたことで、やっと自分自身を受け入れられるようになったし、団体を立ち上げるきっかけにもなりました」と話します。

Fさんは、「自分は同級生のかっこいい男の子とか筋肉のがちりしている体育の先生とか、そういう人にならばっかり目が行って、ずっと葛藤を抱えながら思春期に入りました。自分は何者なんだろうと悩みながらいつか治るものだろうと思っていて、こういう感情をいつまでも抱えているらいいんって思っていました。当時は同性愛に関する本があまりない時代だったので、一生懸命図書館に行って資料を探していましたね。90年代に入って同性愛に関するドラマが始まったときに自分も同じだと確信したし、一生結婚できないんだなとも思いました」と話します。その後、SNSを通じて佐脇さんと知り合い、佐脇さんの思いに共感して団体の立ち上げに携わりました。



Fさん



佐脇さん

黒部の町を
良くするのは、誰だろう。



じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

70%が、
あなたのまちに
届いています。
赤い羽根共同募金で集まったお金は、
その約70%が募金されたまちで
使われています。
あなたが住んでいるまちや、好きなまちが、
もっと良いまちになるためのお金です。

2022



黒部市内の203箇所のお店や施設が
この募金箱を置いてくれています！

じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金

募金期間：2022年10月1日～12月31日



特集 大切なのは、自分らしさ

「知っている」から、
自分事として「想像できる」
を目指して

佐脇さんは、「富山県を自分らしく過ごせる場所になりたいな」と思っていて。この活動をする前は自分のことを隠しながら生きていこうとする気持ちが強かったり、カミングアウトするのもハードルが高くてなかなかできなかった。でも今は、日頃の生活で緊張している心をちょっとでも緩められるような場所を広げていくことが自分の役割だと思っています」と話します。



活動して8年目を迎え、県内も少しずつ変わってきました。富山県ではパートナーシップ制度(※2)が検討されており、市町村においても性の多様性に関する項目を加えた施策が増えてきています。「自治体の調査では5割から6割強の人が性的マイノリティやLGBTとい

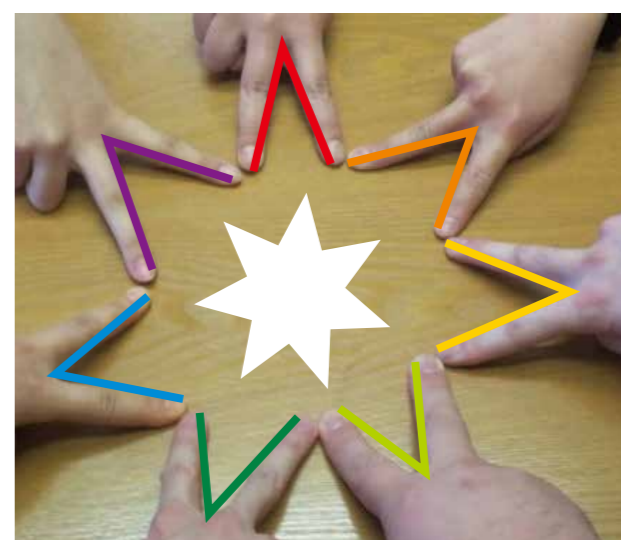
「自分らしく」を
大切にできる地域へ

う言葉は知っていると回答しています。だけど、実際に自分の身近にいると感じる人は多くないと思う。言葉は知っているけど自分は関係ないというのではなく、身近に性的マイノリティの人がいるかもと想像してもらったり、みんな多様性の中の一人なので自分に関係のあることとして体全体で感じて理解してもらえることが私たちのゴールだと思っています」と佐脇さん。

Fさんは、「これからの子どもたちには性のあり方での苦労はさせたくない。落ち着いた気持ちで生活できるように、子どもたちの思っていることを大人がちゃんと受け止めてあげる。そうやって、保護者も先生も地域もみんな一緒に考えていけたら、いろんな場面でみんなが自由に選べる社会になるんじゃないかなと思います」と話します。

男性だから、女性だからと決めつけてしまったり、異性を好きにならなったり前と想ったりするかもしれませんが、実は多様な生き方があります。私たちの身近にも生まれたときの性別と違う性で生きたいと思っている人や、同性であっても愛する人と一緒にいたいと願う人がいるかもしれません。そういった人たちが自分ら

しく幸せに暮らしていけるよう、性別にとらわれないで、その人らしさに目を向けていくことが大切だと思います。



指を合わせて星形を作り、自分らしくいられることを願う

※1 性的マイノリティ
身体の性と性自認に違和感がなく異性を好きになる人を多数派としたとき、それに当てはまらない人たち。
※2 パートナーシップ制度
同性カップルを結婚に相当する関係と認める制度。

レインボーハート富山



詳しくはこちら

黒部市福祉センターのお知らせ

休憩時間/9:30～16:00 入浴/10:30～15:30
※休憩時間、入浴時間が短縮になっております。

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、イベントの中止や休館となることがございますので、ご了承ください。

催し物と休館日のご案内

11月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月は演芸、ステージ発表をいたしません。

休館日 毎週月曜日(7日・14日・21日・28日)
祝日の翌日のため4日・24日は休館日です。

12月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、12月は演芸、ステージ発表をいたしません。

休館日 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)
年末年始のため12月30日～1月3日まで休館日です。

ポールウォーキング

金曜日(11日・25日) 13:30～15:00

場所:石田交流プラザ(現地集合)

囲碁・将棋クラブ、元気カラオケクラブにつきましては新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月は開催を中止とさせていただきます。

今月のクラブ

お知らせ

小物づくり教室

ちりめんの開運うさぎ



新年を彩る干支飾りを楽しく手作りしてみませんか。

日時	① 令和4年11月28日(月)13:30～15:30 ② 令和4年12月5日(月)13:30～15:30 ※1回の受講で完成します。
場所	黒部市福祉センター 大広間
講師	高島真実子氏
定員	各回10名
参加費	800円 ※入館料込み
持ち物	細めの針と白糸、はさみ、まち針
申込み期間	①②とも11月1日(火)～11月18日(金)
申込・お問合せ	黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

今月の相談日

弁護士と法律相談

■黒部市福祉センター(金屋464-1)

11月15日(火) 13:30～15:30 / 予約受付11月1日より※先着4名

相談内容問わず、年度につき

1人3回までのご利用とさせていただきます。

富山県東部生活自立支援センター 生活自立支援相談

■黒部市福祉センター(金屋464-1)

11月14日(月) 10:00～11:30 / 予約受付11月1日より

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、相談員の変更や中止となることがございますので、ご了承ください。

市内203箇所 に募金箱を設置しました!

令和4年
9月20日現在

設置してくれるお店を募集しています!

もし見かけたら募金にご協力をお願いします。

生地 生地公民館 生地こども園 魚の駅「とれたて館」 魚の駅「できたて館」 ファミリーマート黒部生地漁港前店 JA生地支店 (株)高岡商店 丸中水産(株) (有)能登石油 朝日歯科クリニック 藤が丘クリニック むらおかクリニック のと歯科	旬リパース工房 ライフサポート笑 アルコットケア(株) (株)MITAI JA北部支店 いわた 喫茶狐狸庵 狐狸庵(中華) 売店 ひだまり(黒部市福祉センター) 黒部市福祉センター 風車 黒部商工会議所 黒部市立図書館 黒部クリーン(株) セブンイレブン黒部堀切店 セブンイレブン黒部沓掛店 カーフィールド ファミリーマート黒部植木店 岩井整形外科医院 三日市 三日市公民館 三日市保育所 三島保育所 黒部愛児保育園 黒部市役所(受付・福祉課ほか) 黒部市役所(食堂) (有)デスクサポート くりっぶ 喫茶ちび 黒部市国際文化センター コラレー ラジオ・ミュージ(コラレー内) パ・ド・ドゥ(コラレー内) マックスバリュ 黒部コラレー前店 ラーメンショップみやぎ 黒部市民会館 黒部市働く婦人の家 黒部市立東部児童センター かって屋(コミサボ黒部) メルシー ファミリーマート黒部三日市店 シメノドラッグ黒部薬局 黒部市民病院(窓口・売店・カフェ) リラハウスもりおか 北辰自動車工業(株)(三日市) ケーキハウスミユク 昌栄堂 チュウリップ薬局黒部店 サエラ薬局黒部店 ひらた資生堂薬局 中井酒店 (有)こんたに 酒のすがの 黒部青年会議所 焼肉ひろ亭 あんず薬局 ジュメル	山谷書店 シェルグラン 花水木 アイリーハウス JA三日市支店 はんこ堂岩井印房 吉澤内科医院 パレス扇寿 カフェ・ボンフィーノ パッシブキッチン スポーツ黒部 モード辻 (株)てらだ 植万 神谷酒店 高桜内科医院 (有)八木商店(三日市) 黒部市勤労青少年ホーム くろべハートフル館「花いかだ」 にいかわ若者サポートステーション (有)カーメンテナンス朝倉 セブンイレブン黒部三日市店 大橋耳鼻科・眼科クリニック 岩田クリニック こいずみクリニック 藤森内科医院 しのぎさ小児科 アイン薬局 黒部市民病院店 前沢 前沢公民館 前沢保育所 黒部市シルバー人材センター きとぎと寿し黒部店 手打ちそば はなと 北辰自動車工業(株)(前沢) くろべ牧場まきばの風 さんさん前沢(前山公民館内) ロータス勇晃 荻生 荻生公民館・荻生の館 荻生保育所 ワークマンプラス黒部店 原信黒部店 まつみ食堂 ジェノバ J-Quest黒部店(株)ジェイクエスト) 水の時計 米原商事(株)エネルギー部黒部給油所 金田クリニック 桜井病院 若栗 若栗公民館 若栗保育所	黒部市地域観光ギャラリー (有)八木商店(若栗) (有)八木商店(黒部インター前) 吉沢工業(株) 丸田石材工業(株) 東布施 東布施公民館 東布施保育所 宇奈月 宇奈月公民館 黒部市芸術創造センターセレネ(受付・カフェ) 関西電力(株)黒部川電気記念館 北陸銀行宇奈月支店 多喜屋薬局 黒部峡谷鉄道(株)(トロック駅・事務所) 宇奈月温泉駅(富山地方鉄道) 宇奈月温泉総湯・宇奈月温泉観光案内所 ホテル桃源 やまのは お酒のお宿 喜泉 延楽 ホテル黒部 湯快リゾート黒部・宇奈月温泉 宇奈月グランドホテル(受付・売店) カフェ・ボンフィーノ宇奈月店 河田書店 内山 内山とちの里・内山公民館 黒部市役所宇奈月サービスセンター 音沢 音沢公民館 愛本 愛本交流館・愛本公民館 あいもと里山工房 下立 下立公民館 下立保育所 宇奈月麦酒館 宇奈月食堂 うなづき友学館 ヒロ助 浦山 浦山公民館 うらやま保育園 黒部市ふれあい福祉センター 黒部市宇奈月体育センター 黒部市教育センター 黒部市生涯学習文化スクエア ぶらっと 大阪屋ショップ宇奈月店 よか楼 JA東部支店
--	---	--	---

順不同



ピンバッジ募金として1,000円以上募金いただいた方に、ウォー太郎ピンバッジを1個お渡ししています。
ご希望の方は黒部市共同募金委員会窓口(黒部市福祉センター)までお越しください。(平日8:30～17:00)



募金の
つかいみちは
こちらで検索!

はねっと 検索

募金箱設置に関する
お問い合わせ

黒部市共同募金委員会 〒938-0022 黒部市金屋464-1 Tel.0765-54-1082