

## 多

## 様々な人々と共に生きよう

～多様性を受け入れ、支えあうまちに～

vol4 マンディラ・サブコタさん(ネパール出身)

## 従妹の弟の誘いをきっかけに来日

従姉がすでに日本で生活をしていました。その従姉の弟から「姉がいるから一緒に日本に行かない？」と誘われましたが、急に日本に行くと言われても準備があるので、その時は断りました。しかし、その後、ビザ申請をして2015年に来日しました。

神奈川県にある日本語学校で勉強し、18年に卒業しました。卒業後は日本で働こうと思っていたので、従姉が紹介してくれた京都の「貴船茶屋」で働きました。夏季限定だったため次の就職先を探し、城崎温泉旅館で働くことになりました。

## 日本ではだれもがルールを守る

日本ではだれもがどんな時でもどんな場所でもルールを守ります。時間、交通ルール、電車を待つ時もきちんと並んでいます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のためかもしれませんが、乗車中もとても静かですし、ソーシャルディスタンスで座るように自然になっていると感じます。

## 入浴に関する習慣の違いに戸惑い

昨夏、ネパールへ家族で帰りました。子どもの入浴の時のことです。日本では子どもを毎日お風呂に入れていましたが、ネパールではそうしなくてもよいと言われ、戸惑いました。ネパ

ルでは赤ちゃんは寒がりだと思われているからです。また、親子が一緒に入浴することも驚きました。ネパールでは親子であっても一緒に入りません。もう一つ驚いたことは、他人同士でも一緒に入浴することで、とても勇気のいることでした。入浴場の前まで行き、Uターンすることもありました。でも、ある日、勇気を振り絞り、仕事の後、温泉に入りました。とても気持ちがよく、リラックスできました。

《問合せ》政策調整課 ☎21-9022

子どものために家ではネパール語？ 日本語？

私には2歳になる子どもがいます。保育園に行くようになり、日本語の中で生活をしています。夫もネパール出身のため、家ではネパール語で話します。子どもが保育園で日本語を聞いているので、家でも日本語を話した方がいいのかなと思ったりしています。

## [にほんご豊岡あいうえおから]

昨今の研究では、母親(父親)の愛情が一番表現できる言葉で子育てするのが良いと言われています。(インタビュー：NPO法人にほんご豊岡あいうえお)



▲子どもの1歳の誕生日のお祝い

最近よく耳にする「脱炭素」。炭素とは、地中内にあるよく燃える素材、つまり石油や石炭などのことです。それらを活用してきたことで経済が発展し、恵まれた便利な暮らしが成り立ってきました。しかし、石油や石炭を燃やす際に発生する二酸化炭素が、地球温暖化や災害につながる気候変動の原因となっています。この事実を深刻にとらえ、炭素を使わない暮らし方を世界全体で考え実行していきましよう、という考え方が「脱炭素」です。

脱炭素は国や企業が大規模に取り組むことで、自分たちに貢献できるようなことはほとんどない、という印象ですが、実は私たちにできることはたくさんあります。家庭から出る二酸化炭素の排出量はとて多く、一人一人が暮らし方に気を付ければ

## エコなええことやってみよう!

第12回

## 「脱炭素」って何？

☎ 21-9136  
 生活環境課 地球温暖化防止対策室

地球温暖化を防止するため、身近な環境問題と家庭でできるエコ活動を紹介します。《問合せ》生活環境課 地球温暖化防止対策室

二酸化炭素の排出を大幅に抑えることができます。さらに、二酸化炭素だけでなく生活にかかる費用も抑えることができます。

例えば、エアコンは部屋を出るより早めに切る。天井に溜まる暖かい空気は扇風機で落とす。お風呂には続けて入る。移動する際は公共交通機関を利用する。車を使うの代わりに相乗りしたり、道路が空いている時間に通勤する。

エネルギーの使用を減らし、お金にも地球にもやさしい暮らし方をしてみませんか。(文 NPO法人 暮らしのエコをすすめる但馬の会)





# 高齢者とその家族の生活上の困りごとをサポート 地域包括支援センターに相談を

「今入院中だけど退院した後の生活が心配」「最近足腰が弱ってきた」「お金の管理や契約に不安がある」「介護保険を利用したい」など、高齢者のことでお困りのことはありませんか。地域包括支援センターでは、主に65歳以上の高齢者やその家族を対象に、生活上の困りごとの相談に応じます。

また、電話や窓口だけでなく、必要に応じて職員が自宅を訪問し、困りごとの解決に向けて適切な機関の紹介や、必要な情報等の提供を行っています。

《問合せ》 高年介護課 ☎24-12401

## ▼業務内容

### ○総合相談支援

介護、福祉、健康、医療などに関することや、どこに相談したらいいかわからない場合も相談してください。

### ○介護予防ケアマネジメント

介護保険認定で「要支援」と認定された方や、近い将来に介護が必要となる可能性の高い方が自立した生活を少しでも長く送れるように、介護予防事業等の利用を支援します。

### ○権利擁護

高齢者虐待や消費者トラブルの早期発見や解決に向けて対応します。また、判断

### ○包括的・継続的ケアマネジメント支援

能力が低下した高齢者が不利益を被ることのないように、成年後見制度等の紹介も行います。

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく暮らし続けられるように、介護支援専門員(ケアマネジャー)や医療機関などさまざまな団体とネットワークをつくることにも、介護支援専門員へのサポートを行います。

### ○認知症相談センター

認知症は誰にでも起こりうる病気です。1人で悩まず、早めに相談してください。

## ■相談窓口(居住地域の地域包括支援センターに相談してください)

相談窓口	担当地域	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	豊岡	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎・港地区	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	竹野	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	但東	但東町出合433-1	54-0515

## 4月から市の直営に

### 障害者基幹相談支援センター

### 障害者虐待防止センター

障害者基幹相談支援センターおよび障害者虐待防止センター業務は、2014年4月から豊岡市社会福祉協議会へ委託していましたが、4月から市の社会福祉課が直接運営することになりました。

なお、豊岡市社会福祉協議会において、障害者(児)の相談支援業務は継続されますので、これまでどおり利用できます。ただし、障害者虐待に関する相談・通報は、社会福祉課に連絡してください。

《問合せ》 社会福祉課 ☎24-7033