

2024

隣保館だより

3月号



NO. 366

発行・編集

鹿沼市隣保館

鹿沼市万町 931-1

TEL0289-64-4776



人権尊重意識をもって、 インターネットを利用しよう！

インターネットは、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを使って簡単に利用でき、様々なアプリや SNS の活用でコミュニケーションの幅が広がります。匿名で簡単に情報発信ができ、瞬時に情報を世界中に伝えたりするなどの特長がありとても便利です。

その一方で、インターネットを悪用した行為が増えており、他人への誹謗中傷や侮辱、特定の個人のプライバシーに関する情報の無断掲示、差別的な書き込み、インターネット上でのいじめなど、人権侵害が年々、数多く発生しています。



■ ネットで相手を傷つけないために

ネットの向こう側にも、あなたと同じ人間がいます。ネット上の匿名性などを悪用し、相手を傷つけるような書き込みは許されません。匿名の書き込みも、調査をすれば、発信者を特定することが可能ですし、罪に問われることもあります。また、メールやブログ、コミュニティサイトなどへの何気ない書き込みが相手を傷つけ、取り返しのつかない事態を引き起こしかねません。

顔が見えないからこそ、相手の人権を尊重することを忘れず、配慮を持ってインターネットを利用しましょう。

■ 相手のことを考えて！

- 使用する言葉に注意！暴力的な言葉はゼツタイ NG！
- 他人の悪口や差別的な内容は書き込まない！
- 知り合いのアドレスや住所など個人情報を無断で載せない！
- 根拠のないうわさ話は、載せない！
- 雑誌や書籍に載っているマンガ、写真、記事などを勝手に掲載しない！
- チェーンメールは転送しない！
- 他人の書き込みを“あおる”書き込みをしない！
- 人が写っている写真や動画は勝手に掲載しない！



■ 困った時には一人で悩まず、相談しよう

相談窓口 **みんなの人権 110 番** 電話 0570-003-110 (受付時間：平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで)

(公益財団法人人権教育センター「あなたは大丈夫？考えよう！インターネットと人権<改訂版>」) 参考

健康教室3回シリーズ開催

2月15・22・29日、3回シリーズで、健康のための食事や料理への関心を持ってもらうことを目的に健康教室を実施し、延べ28名が参加しました。講師は管理栄養士の川田容子先生です。

1回目は“かしこく減塩”をテーマに、高血圧予防として、食塩の摂取量に配慮した料理を作り、減塩食のポイントを学習しました。

●鶏のみぞれ煮、豆入りポテトサラダ、ピーマンとじゃこ炒め

2回目は“低栄養で筋力アップ”をテーマに、筋力の維持に大事なたんぱく質を多く摂取できる食材について学びました。

●豚肉とれんこんのむしもの、小松菜のツナ和え、ゆず大根

3回目は“骨を強くするカルシウムを効率よく取るコツ”をテーマに、骨粗鬆症に負けない料理を作り、骨密度を上げる食事について学び実習しました。●厚揚げの豚肉巻き、ひじきのあえもの、はくさいとしめじのミルク煮



明るく気さくな川田先生は、手際の良い説明と調理方法を披露、質問にも一つひとつ丁寧に応じていました。

参加者の皆さんは健康意識が高く、真剣に講義を聴きながら、生活習慣の改善や食事の大切さを改めて感じていました。

明るい雰囲気の中で、美味しい料理をいただき、充実した楽しい健康教室になりました。

