

多世代の学び合いを 笹部から広げたい

一般社団法人 Sasabase
藤井文 さん



愛着のある地域を
次世代に残したい

「10年後、20年後に親となつた子どもたちが、ふるさとで子育てをしたいと思う地域をつくりたいですね」

そう話すのは、(一社)Sasabaseの藤井文さん。笹部出身の藤井さんは、会社員として働きながら、週末にSasabaseで活動しています。Sasabaseに集まるのは、4歳から60歳代までの多世代。笹部の空き家を生かして、人と人がつながれる居場所づくりを目的としています。

「川西のにぎわいといえば、能勢口駅周辺の中心市街地のイメージですが、笹部もとても魅力的なスポットです。駅を降りてすぐに里山が広がっているのに、インフラも整っていて。川西北部の魅力がギュッと詰まっている場所なんです」

地元の人にもっと愛着を持ってほしいと藤井さん。「人の温かさや笹部のいいところ。私も息子も、笹部で育ち地元の人に育ててもらいました。ここを守っていきたくいし、次の世代につなげてい

きたい。今後もコツコツ活動を続けていきます」

教えることで
居場所を見つける

Sasabaseでは、若い人たちから学ぶことがあると藤井さんは話します。

「若い人たちは、おとなに無い視点を持っていて、新しい気付きを与えてくれます。同時に自分の知っていることを周りに伝えることは、役に立っているという実感を生むと思うんです。世代に関係なく互いに教え合うことが自己肯定感を育み、自分の居場所を見つけていくことにつながるでしょう」

居場所づくりから
学び合いの場へ

今までは地域の居場所づくりとしてみんなで集まり、笹部の自然にふれるイベントを中心にやってきました。7月からは、子どもたちが互いに教え合う勉強部屋として空き家を開放したり、地域の人が先生になって教えたりするなど多世代の学び合いの場を増やしていきます。

「都会に近い里山、笹部で、恵まれた自然環境を生かして多世代が学び合う居場所づくりを続けたいですね。今後は他の地域と協力して活動の輪を広げていきたいです」



おとな子どもも 食と育つ

保健センター
☎ 072(758)4721



手ばかり栄養法

手の大きさが適切な食事量の目安
バランス良く食べましょう

手の大きさが自分の食事の適量

食品中の栄養素は体の中で相互に作用しているため、偏った食生活ではうまく働くことができなくなってしまいます。さまざまな食品からバランス良く取ることが大切です。

その方法の1つとして、自分の手を使う「手ばかり栄養法」があります。自分の食べる量は、自分の手の大きさが適量といわれています。今回は「何を」「どれだけ」食べたら良いかを簡単に紹介。食べ過ぎや栄養の偏りを防ぎ、体の調子を整えましょう。

1日の食事量の目安

主食（ごはん・パン・麺類）は両手にのる量を毎食食べる。主菜（肉・魚・大豆製品・卵）は1食当たり片手の手のひらにのる量で食べる。肉と魚の厚みは手のひらの厚みと同じくらいです。その際、できれば毎食違う種類を選ぶ。副菜（野菜・海藻・きのこなど）は、1食当たり生野菜は両手いっぱい、加熱野菜は片手いっぱい食べる。1日のどこかで、イモ類と果物はそれぞれ片手にのる量、牛乳はコップ1杯を摂取する。詳しくは、市ホームページ（右の2次元コードからアクセス可）に掲載しています。



生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

「分かる」と「分からない」 Vol.1

分かったふりをするおとなと 付度ない子どもたち

今月号からはシュンジさんのお話です。同じ阪神地区の西宮市の人なので、ご存じの人も多いかもしれません。いつも頭にタオルを巻いて車いすに乗ったおじさんです。

彼は私と同年代で、私が40歳代の頃に兵庫県社会福祉協議会の福祉学習推進委員を共に務めた仲間です。委員の中で、特別支援学校の教員経験があるのは私だけだったので、彼と一緒に小学校で行われる福祉講演会に足を運びました。

小学生たちの前にやってきた車いすに乗ったタオルおじさんと、ラフな格好のおじさんのコンビは、コテコテの関西弁でにぎやかに話を始めるのです。最初少し引いていた子どもたちがノッてきたところで、私が子どもたちに聞きます。「何か質問のある人〜！」って。すると、必ず手を上げる子がいて、「何で、シュンジさんは車いすが必要になったんですか？」と、ある意味爆弾発言をしてくれます。周囲の先生の顔が少し引きつり、会場も少しザワめいて…。

すると、待っていたかのようにシュンジさんは、中学2年生の時に体育館の屋根に上がって弁当を食べていて、転落したことを生き生きと語ります。そして、最後に言うのです。「だから君たちは、体育館の屋根の上で弁当を食べない方がいいぞ！」って。会場は大爆笑です。

気を遣い過ぎて聞けずにいて、分かったふり（そんたく）をしているおとなより、分からないと思ったことを付度なく聞いてくれる子どもたちの方が、シュンジさんとの心の距離が近いように思えました。

「分かる」って難しいですね。続きは広報誌8月号にて。
(motto ひょうご事務局 栗木剛)

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

クーリングオフは消費者の権利

契約書を受け取った日が起算日 原則、消費者に負担はありません

事例1 突然家に来た業者に屋根の塗装工事を勧められ、150万円の契約をした。翌日、前金20万円を業者の口座に振り込んだ。一週間後、すでに作業は始まっていたが、家族から反対されたのでクーリングオフしたい。(60歳代男性)

事例2 新居へ引っ越した直後に電話があり、業者からウォーターサーバーを勧められ、2年間のレンタル契約をした。契約書はもらっていない。10日後、クーリングオフを申し出ると中途解約と言われ、違約金1万円を請求された。支払わないといけなから。(20歳代女性)

回答 クーリングオフとは、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。法律で定められた取り引きに限られ、訪問販売、電話勧誘販売、訪問購入、マルチ商法、内職商法、特定継続的役務提供（エステや学習塾などの指定された7つのサービス）が挙げられます。期間は、契約書を受け取った日を起算日として8日間（マルチ商法と内職商法などは20日間）です。事例1の場合は、契約後8日以内であるため作業が始まってもクーリングオフが可能です。支払ったお金は返してもらうことができ、作業したところは元の状態に戻すよう請求することもできます。事例2は、契約書を受け取っていないため、10日後でもクーリングオフは可能です。違約金を支払う必要はありません。

(※)クーリングオフは書面で通知する必要がありますでしたが、法改正によりメールやファクスでの申し出が可能になりました(4年6月1日施行)。詳しくは消費生活センターへ。

市政情報

相談の案内

求人・募集
中央図書館

案内
スポーツ

発表・鑑賞

催し
セミナー

健康

公民館

高齢者
福祉

子育て

コラム

フオース