こまったときはひとりでがまんしないでだれかに話してみよう

もし、自分の心がきずついてかなしかったり、こまったことがあったら、がまんしないで、だれかに話してみましょう。

お話しできる人や場所

学校の先生や家ぞく	こどもそうだん室	こどもの人権110番（法務省）
まずは先生や家ぞくに話してみましょう。	学校のそうだん室で、カウンセラーに話しを聞いてもらえます。	時間：月～金曜日、午前８時30分～午後５時15分（祝日、年末年始は休み） 電話：0120-007-110

三鷹しやくしょでもお話を聞いてもらえます

ひみつはまもります!

◇人権そうだん

時間：月～金曜日、午前８時 30 分～午後５時 15 分（祝日、年末年始は休み）
電話：0422-29-9032
※ しやくしょの人がお話を聞いて、いっしょに考えます。ほうりつのせんもんかがお話を聞くこともあります。

◇人権ようご委員による人権・身の上そうだん

時間：毎月第３水曜日午後１時 30 分～４時 30 分（祝日は休み）受付は３時 30 分まで
場所：三鷹市野崎 1-1-1　三鷹市役所２階 そうだん・じょうほうか
※ よやくはいりません。この時間に来てください。

◇三鷹市子ども家庭支援センターりぼん

時間：月～金曜日、午前８時 30 分～午後５時（祝日、年末年始は休み）
場所：三鷹市下連雀 9-11-7 教育センター２階
電話：0422-40-5925
※ 家ぞくのこと、自分のことなど、こまっていることを聞いてもらえます。

みんなが人権を大切にすれば、三鷹市はもっとすてきなまちになります。わからないことやこまったことがあったら、だれかに話してみてくださいね。みんなでやさしいまちを作っていきましょう！

発　行
三鷹市企画部企画経営課 平和・人権・国際化推進係
〒181-8555　三鷹市野崎１丁目１番１号
TEL：0422-29-9032（直通）FAX：0422-29-9279
E-mail：kikaku@city.mitaka.lg.jp

※パンフレットはホームページでも読めます

令和７（2025）年３月発行

みんなが大切にされるまち三鷹

～自分もみんなもしあわせになれるまちを作ろう～

みなさんは**人権**ということばを聞いたことがありますか？
人権とは、みんなが生まれたときからもっている、自分らしく、しあわせに生きるための**大切な権利**のことです。

令和６（2024）年４月に、三鷹市は『人権を大切にするまち』になるために、まちのみんながまもるべき大切なルール（人権を尊重するまち三鷹条例）を作り、みんなが暮らしやすいまちを目ざしています。

三鷹市