



今月のテーマ

ラジオ体操とウォーキングで楽しく身体を動かそう！



かめやまごと健康プロジェクトイベント第2弾 ラジオ体操 to ウォーキング



とき 11月28日(土)午前9時～正午(荒天中止) ※午前8時開場(受付開始)

ところ 亀山公園野外ステージ前広場

対象 市内外問わず、どなたでも参加できます(事前申込みが必要)。

費用 200円/人 ※当日、おつりのないよう受付でお支払いください。

特典 けんこうマイレージアプリ100ポイント、参加記念品、豚汁提供 ほか

申込方法 11月18日(水)までに申込フォーム、電話で、または健康推進課健康増進グループ(あいあい7番窓口)へ直接お申し込みください。



申込フォーム

当日の内容

午前9時～9時10分 開会式

午前9時10分～10時10分

第1部 ラジオ体操講習会「本当のラジオ体操を学ぼう」

<講師> NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員 おしみ ありさ さん



午前10時15分～11時15分

第2部 ①ウォーキングイベント「正しいウォーキング方法(歩き方)を学ぼう」

<講師> 中京大学陸上競技部短距離コーチ 元陸上100m日本チャンピオン 佐分 慎弥 さん

②小学生向け運動あそび(走る・歩く)講座「運動が得意になる第一歩！」

<講師> 元 三重県学校体育研究連合会会長

亀山東小学校放課後こども教室コーディネーター 吉田 賢一 さん



<対象> 小学1～6年生(定員40人) ※保護者の付添可

午前11時15分～正午 健康測定・試供品提供などの事業所ブース見学(青少年研修センター内)

駐車場 歴史博物館横駐車場(90台)、亀山西小学校東側市役所職員駐車場(100台)



考えてみよう! 共生

人 権

男女共同参画

多文化共生

問合せ 文化課文化・人権グループ ☎96-1224

■ アンコンシャス・バイアスという言葉を知っていますか？

アンコンシャス(unconscious) = 無意識

バイアス(bias) = 偏見、先入観



無意識の思い込み

「男性はパソコンに詳しい」、「子どもが病気のときは、母親が看病した方がよい」、「リーダーは男性、サポートは女性が向いている」など、これらはアンコンシャス・バイアスの一例です。

アンコンシャス・バイアスは誰にでもあり、それ自体が悪いものではありません。しかし、思い込みや先入観に気づかずにいると、否定的な態度や言動につながり、相手を傷つけてしまうことがあります。まずは、こうした偏見が自分の中にも存在することを知り、日頃の言動を振り返ることから始めてみませんか？ 気づいたときは、次の3つを意識して少しずつ偏見を減らしていきましょう。

- ①「～するべき」、「普通は…」など決めつけの言葉が出そうになったら、いったん立ち止まる。
- ②相手の表情や声のトーンの変化など“サイン”を見逃さず、言い方を振り返る。
- ③自身の言動を常に振り返り「これは思い込みではないか」と問いかけてみる。

「アンコンシャス・バイアス」について詳しくは、政府広報オンラインの特集ページをご覧ください。



政府広報
オンライン