

一人で悩まないでほしいから

近年DVや虐待に関する悲しい事件が後をたちません。そんなニュースを目にしてやり切れない思いになる方も多いのではないのでしょうか？

毎年11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動週間」です。とくに今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出規制や休業要請等といった、かつてない状況にストレスがたまり、DVのリスクが高まっています。

DVをしない、させない、一緒に考えてみませんか。今回は、「こども相談センター」の女性相談員さんにDVに関するお話を伺うことができました。私たちがまずできる事はなにか、どう対処すればいいのかなどを教えていただきました。

(注) DV：ドスタックバイオレンスの略。DVには身体的暴力だけでなく、生活をもらえないことや、外出や友人との付き合いを制限されること、性的な強制なども含まれます。



- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。
- 女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。

焼津市役所
こども相談センター
☎ 054-626-1165
✉ kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp



女性相談員さんは、とても優しい雰囲気です。話を聞いてくれるので、こちらもとても話しやすかったです。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。

女性相談室

市には、女性が抱える悩み(夫婦のことなど)を女性相談員(カウンセラー)が面談して共に考え、解決のお手伝いをする「女性相談室」があります。相談は無料、予約制です。ひとりでも大丈夫！気軽にご利用ください。

- 相談日：9時～10時30分、13時～15時
- 相談料：無料
- 予約：054-626-1178
- 予約時間：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

男女共働き参画・人権フォーラムinやいづ2020
「オール1の落ちこぼれ、教師から主夫になる」
～低所得では決まらない教育格差～

エッセイスト、元教師 作家
宮本 延春さん講演会

● 12月19日(土) ● 焼津市総合福祉会館
● 開演 13:30～(開演前13:00) ● 入場無料
● 終演 13:30～15:00 (開演前13:00)

● 申込・問合せ：054-626-1178 | kyodok@city.yaizu.lg.jp
● 申し込み先：焼津市役所 市民生活課 | 054-626-1131 | kusanenkan@city.yaizu.lg.jp

教えて!カエルくん 拡大版

おうち時間が増えてきたことで女性の家事・育児の負担が多くなったご家庭も多いようです。そんな時だからこそ日常の生活を見直してみませんか。

今回は、だれでも楽しく作れる「時短料理」と、ながくて見えにくい「名もなき家事」をご紹介します。ぜひ、あなたのお悩みをカエルくんの妹、カエちゃんが決めます。

カエちゃん

忙しい日々でも、できそうな料理ってありますか？

私に任せて！すぐにできる「かぶのおか昆布和え」の作り方を紹介します。

管理栄養士 調理学 向坂智子さん監修

「かぶのおか昆布和え」

材料(4人分)	作り方
● かぶ(漬付け).....2個	① かぶはよく洗い、葉と茎を切る。
● 昆布布.....約6g (お好みで増減してください)	② かぶは厚さ3～5mmの薄切りにする。
● ごま油.....大さじ1	③ 葉と茎は食べやすいサイズに切る。
● すりごま.....大さじ1(3g)	● お好みで和える(電子レンジ加熱OK)。
● かつお節.....1パック(2.5g)	④ ポリ袋に②と③、ごま油、昆布布、すりごまを入れももミキサー。
	⑤ ④に④を加え、かつお節をトッピングして完成。

栄養価 1人分
● エネルギー 52kcal ● コレステロール 1mg
● タンパク質 1.8g ● 食塩相当量 4.5g
● 糖質 3.5g ● 食物繊維 0.5g

是非入れてもらいたいよ！

是非の介介は、食べておいしいよ！

Let's try.

ビールのおつまみにもいいわね。

ヤヨイさんは「おとう飯」って知ってる？簡単に、手間をかける、多少目目がくもっても、美味しければいいんです！それが「おとう飯」。詳しくは、下のQRコードから「おとう飯」始めよう！キャンペーンを見てね。新しい発見があるかも！

いろいろレシピがあるのね！とここで最近よく「名もなき家事」って聞きます。どんなことがありますか？

「名もなき育児」もあるよね。数えきれないくらいありそう。在宅時間が増えて、その存在に気付いた人も多いかもしれないね。

名もなき家事

- 食卓の片立を考えると ● 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう ● 調味料の補充 ● 部屋の換気 ● 洗面所のタオルの取り換え ● カートの開け閉め ● 使ったものを元に戻す ● トイレのペーパーの芯を捨てて新しい芯のものを取り替える・・・

名もなき育児

- 子どもを抱っこ ● 子どもがぐずったときの対処 ● 宿題のチェック ● 予防接種の予約 ● 着替えの手伝い ● 熱を出したときの対応 ● 学校からの手紙よりチェック ● 病院の付き添い ● 歯磨きの手伝い ● 塾や習い事の送り迎え ● 朝の体温測定・・・

たくさんありますね。誰かに頼ると大変だね。

そうね。みんなですりすずつとね。

でもストレスがたまると多くいると思うの。一人で悩みを抱え込まないで、早めにまわりに相談してね！