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:ドスティックバイオレンスの略 DVには身体的な暴力だけではなく、生活費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、性的な強要なども含まれます。





女性相談員さんは、とても温かい雰囲気で上手に話を聞いて くれるので、こちらもとても話しやすくあっという間に時間が経っ てしまうほどでした。「こども相談センター」では、DV・虐待 など女性の抱える悩みや相談を受け付けています。ひとりで抱 え込んだり我慢したりせず、まずは相談してみてください。

3 054-626-1165 ⋈ kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

焼津市役所

こども相談センター



女性相談室

市には、女性が抱える悩み(夫婦のこと、家庭のことなど) 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。ひとりで悩まず!気軽にご利用ください。



毎週木曜日 109時~ 210時30分~ 第2・4 火曜日 🕕 13 時 30 分~ 🕗 15 時~ ※祝休日・年末年始を除く ※相談時間は約1時間です



市民協働課 2054-626-1178 月~金曜日(祝休日・年末年始を除く) 午前8時30分~午後5時



男女共同参画・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』

講師
エッセイスト、元高校教諭、作家

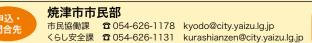
ル1。23歳の時に見たアインシュタインのビデオに衝撃を受け、豊川高校定時制部、名古屋大学に進学し物 理学を学ぶ。現在は、ご自身の経験から、大人や子どもに夢と希望と感動を与え続けている。



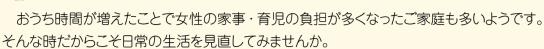
ウェルシップやいづ3階 多目的ホール



※新型コロナウイルス感染症対策のため、ご来場の際は、マスクの着用、手指の消毒及び検温にご協力くださいますよう、お願いいたします。 ※感染拡大の状況により、急遽オンラインでの実施や中止、延期を決定する場合があることをご了承ください。







今回は、だれでも楽しく作れる「時短料理」と、細かくて見えにくい「名もなき家事」をご紹介します。 皆さんのお悩みをカエルくんの妹、カエちゃんが解決します。





忙しいパパでも、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「かぶのおかか昆布和え」の作り方を紹介します。

栄養価 1人前 **③ エネルギー 52kcal ④ コレステロール1mg**

● 塩分相当量0.5g

● タンパク質1.8g ● 炭水化物 4.5g



管理栄養士 調理師 向坂智子さん監修 「かぶのおかか昆布和え」



●すりごま・・・・・・小さじ1(3g) ···· 1パック(2.5g)

- ●かぶはよく洗い、葉と茎を切る。
- ②かぶは厚さ3~5mmのいちょう切りにする。 ❸葉と茎は食べやすいサイズに切る。
- ※お好みで茹でる(電子レンジ加熱OK)。 4ポリ袋に❷と❸、ごま油、塩昆布、すりごまを入れモミモミする。
- 母器に盛り、かつお節をトッピングして完成。



甘くておいしいよ!



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、手間をかけず、多少見た目が悪くても、 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!









いろんなレシピがあるのね!ところで最近よく「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

●食事の献立を考える●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●カーテンの開け閉め●使った ものを元に戻す●トイレットペーパーの芯を捨て て新しいものを設置する ・・・

名もなき育児

●子どもを起こす●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●熱を出したときのお迎え●学校からのおた

よりチェック●病院の付き添い●歯磨きの手伝い





たくさんありますね。誰かに偏ると大変だよね。







でもストレスがたまる人も多くいると思うの。 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!

