

名張市男女共同参画 つうしん

第 102 号 2020 年 5 月 発行



新型コロナウイルスに伴う外出自粛や休業が行われる中、 生活不安・ストレスから DV 被害の深刻化が懸念されています

内閣府による、「DV 相談+ (プラス)」がスタートしました。あなたが配偶者やパートナーから受けているさまざまな暴力 (DV) について、専門の相談員と一緒に考えます。

(参考：内閣府「DV 相談+」サイト <https://soudanplus.jp/>)

☎ 0120-279-889 (つなぐ はやく)
24 時間対応電話

★ メール相談 24 時間受付

★ チャット相談

12 時～22 時まで

10 か国語対応

→英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、ネパール語



ひとりで悩まないで まず相談を！

《さまざまな暴力 (DV) 》

以下のような暴力が単独で起きる場合や、何種類かが重なって起きる場合があります

- ◆身体的：殴る、蹴る、物を投げつける、突き飛ばす、殴るふりをする など
- ◆精神的：人格を否定する、大声で怒鳴る、人前で侮辱する、長い期間無視する など
- ◆経済的：生活費を渡さない、貯金を勝手に使う、自由なお金の使い方を認めない など
- ◆社会的：交友関係の制限、電話・メールなどを細かくチェックする など
- ◆性的：性行為や中絶を強要する、見たくないポルノ映像を見せる、避妊しないなど

三重県や名張市の相談窓口

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| 名張市総合福祉センター 「ふれあい」女性 DV 相談 | 0595-63-2517 | 月～金曜日 (祝日除く) 8 時 30 分～17 時 15 分 |
| みえ性暴力被害者支援センター 「よりこ」 | 059-253-4115 | 月～金曜日 (祝日除く) 10 時～16 時 ※メール相談可 |
| DV 相談ナビ | 0570-0-55210 | ※最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送され、直接相談することができます |
| 三重県警察本部 警察総合相談電話 | #9110 または 059-224-9110 | 月～金曜日 (祝日除く) 9 時～17 時 |
| よりそいホットライン | 0120-279-338 | 24 時間受付 (外国語対応も可能。自殺予防、DV、性暴力、セクシュアルマイノリティ 他) |
| 三重県男女共同参画センター「フレんてみえ」男性のための相談 | 059-233-1134 | 第 1 木曜日 17 時～19 時 ※5 月の相談は第 3 木曜 (21 日) に変更 |
| 名張市男女共同参画センター 男性のための相談 | 0595-63-5336 | 毎月第 2 火曜日 17 時～19 時 |

環境の変化に、ストレスを抱えていませんか？

相談窓口のご案内

名張市男女共同参画センターでは、相談業務を行っております。電話での相談が可能です。
(女性弁護士による法律相談は、面談のみの相談となります)

相談は無料で、秘密は厳守されます。まずは気軽に、お電話ください！

※予約の方が優先となります。まずは窓口へお問い合わせください。



【予約・問い合わせ】 ☎ 0595-63-5336 (月曜日休館、9時～17時)

女性のための相談

(電話相談、面談)

※祝日はお休み

毎週 水曜日 9時～12時

金曜日 13時～16時

男性のための相談

(※5月は電話相談のみとなります)

毎月 第2木曜日 17時～19時

女性弁護士による法律相談

(要予約、面談のみ。1回30分)

毎月 第1金曜日 10時～12時、
13時～15時

おひとり30分の相談時間ですので、
事前に相談内容をまとめておくこと
をお勧めします

メンタルヘルス相談

(※5月は電話相談のみとなります)

毎月 第3木曜日 10時～12時

第4火曜日 13時～16時

名張市男女共同参画センターからお知らせ

5月1日現在

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策の延長により、5月の相談業務についても一部を縮小して実施します。「男性のための相談」「メンタルヘルス相談」は電話のみの相談となります。

<電話相談のみ>

★ 男性のための相談 14日(木) 17時～19時

★ メンタルヘルス相談 21日(木) 10時～12時、26日(火) 13時～16時

また、市民情報交流センターにおける印刷対応及び貸館業務(会議室・交流コーナー利用)を休止しています。詳しくはお問い合わせいただくか、当センターホームページでご確認ください。

ご不便をおかけし大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

厚生労働省のホームページでは、新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化等でストレスを抱えている方の相談窓口の案内も行っています。子どもとの関わり方などの情報のリンクも紹介されています。参考にしてみてください。

【参照】厚生労働省「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」内「SNS心の相談について」より
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#snskokoro

★ 新型コロナウイルス感染症関連「SNS心の相談」 <https://lifelinksns.net/>

平日 : 18時～21時30分

土日祝日 : 14時～21時30分

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けています。

こころをまもるために

正確な情報を知ることは必要なことですが、情報から距離を置いて、自分の時間を持つこともたいせつです。また、電話やビデオ通話などで離れた家族や友人と会話することも、こころをまもるために有効です。

今回は、おひとりでも、ご家族でも、お家で楽しめるコンテンツをいくつかご紹介します。

★「ぬりえ」

「ぬりえ」で検索すると、さまざまな企業がぬりえの素材を無料配布しています。

ぬりえというと子ども向けのイメージがありますが、おとなでも楽しめるものもあります。鉄道会社などでは、鉄道のほか、沿線の風景を提供しているところもあります。遠出ができない今、ぬりえで旅をするのも楽しそうです。



★「おうちミュージアム」

子どもたちが家で楽しく学べるアイデアを伝えるプログラム。北海道美術館が提唱し、趣旨に賛同した全国各地のミュージアムが参加しています。三重県立博物館 MieMu（みえむ）も参加しています。

北海道美術館では、松阪市出身で「北海道」の名の考案者、松浦武四郎の描いた絵のぬりえや、武四郎が約 150 年前に作ったすごろくなどのデータも配布しています。

子どもだけでなく、おとなも楽しめるコンテンツがたくさんあります。参加ミュージアムのコンテンツを見て回るだけでも楽しいので、ぜひアクセスしてみてください。



★「バーチャルツアー」

また、Google の提供する「Google Arts & Culture」では、世界中 2500 以上の美術館や博物館などと提携し、お家にいながら世界中の美術作品を鑑賞できます。スマートフォンでも気軽にアクセスできます。日本では、東京国立博物館などがコンテンツを提供していて、詳細な解説入りで楽しむことができます。

レンジで作る！ 劇的簡単！ 新玉ねぎドレッシング

季節の新玉ねぎを使ったレシピをご紹介します！

<材 料>

- ・新玉ねぎ 2 個

※ドレッシングのタレ

- ・砂糖 大さじ 2
- ・しょう油 大さじ 4
- ・酢 大さじ 3
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・塩胡椒 少々

<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れます
- ②ふわっとラップをしてレンジ 600 ワット 5 分加熱します
- ③玉ねぎの加熱中にドレッシングのタレを混ぜ合わせておきます
- ④玉ねぎに混ぜ合わせたタレをかけよく混ぜ合わせて完成！



サラダやパスタにピッタリなドレッシングは、シンプルに塩胡椒で焼いたお肉にかけても美味しそうです！ぜひお試しあれ！



2020年 6月の相談日程

名張市男女共同参画センター

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 休館日 | | 女性のための相談 9:00~12:00 | | 女性弁護士 による法律相談 10:00~12:00 13:00~15:00 女性のための相談 13:00~16:00 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 休館日 | | 女性のための相談 9:00~12:00 | 男性のための相談 17:00~19:00 | 女性のための相談 13:00~16:00 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 休館日 | | 女性のための相談 9:00~12:00 | メンタルヘルス相談 10:00~12:00 | 女性のための相談 13:00~16:00 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 休館日 | メンタルヘルス相談 13:00~16:00 | 女性のための相談 9:00~12:00 | | 女性のための相談 13:00~16:00 | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 休館日 | | | | | |

●予約電話 63-5336



★ 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、今後の状況により内容等を変更する場合があります。

| | | | |
|------------------------|----------------------------------------------|----------|---------------|
| 女性のための相談 ※祝日はお休みです。 | 毎週 水曜日 | 午前9時~正午 | 予約優先 電話相談可 |
| | 毎週 金曜日 | 午後1時~4時 | |
| 女性弁護士による 法律相談 | 毎月 第1 金曜日 | 午前10時~正午 | 要予約 面談 |
| | | 午後1時~3時 | |
| 男性のための相談 | 毎月 第2 木曜日 | 午後5時~7時 | 予約優先 電話相談可 |
| メンタルヘルス相談 (男女共) | 毎月 第3 木曜日 | 午前10時~正午 | 要予約 面談 |
| | 毎月 第4 火曜日 | 午後1時~4時 | |
| 人権相談 | 毎月2回 ※詳しくは、名張市人権センター(☎63-0018)へお問い合わせ下さい。 | | 要予約 面談 |

今年は冬も暖かかったですが、ここ最近急に気温が上がり、日中はすっかり夏のような日もありましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、不調を感じる前に意識して休養や、休憩をとることも大切です。

最近わたしは、写真を撮ることに凝っています。とはいえ、遠出ができないので、もっぱら通勤の道すがらや、家で飼っている犬ばかり撮っていますが…。被写体を探していると、自然と道端の花や空へ目がいきます。不安な心がほっと、癒される瞬間です。

名張市男女共同参画センター

三重県名張市希中央
5番町19番地
Navarie2階
名張市市民情報交流センター内



Tel 0595-63-5336

Fax 0595-63-5326

e-mail danjo-center@emachi-nabari.jp

<https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/>

「つうしん」はwebでもご覧になれます！
(※4月1日よりHPアドレスが変わりました)

ご意見・ご感想をお聞かせください。