

ヘルスアップ教室参加者募集

自分の健康づくりと、仲間づくりを兼ねた体操教室です。運動不足を感じている方、運動経験のない方大歓迎！
運動する楽しさを体験しませんか？

対象 市内に在住の20歳～74歳の方

日時 11月15日から令和2年1月31日までの毎週金曜日

10時～11時30分 ※12月27日(金)、1月3日(金)は、除きます。

※時間は、変更になる場合があります。

場所 市役所 2階 201会議室 **講師** 森井明美さん(健康運動指導士)

実施内容 ストレッチ、筋力アップ体操、有酸素運動、AED講習、健康に関するミニ講話、
教室の振返り(グループワーク)など

定員 70人 ※応募者が、定員を超える場合は、初めての方、およびサンサンチャレンジ参加者を優先します。

参加費 1,500円 ※11月15日(金)にご持参ください。

申込期間 11月8日(金)まで **申込方法** 直接、電話、FAX **申込先** 健康課

※住所、名前、年齢、電話番号をお知らせください。

※持ち物等の詳細は、申込後に直接お知らせします。

※事前に、かかりつけ医や健診などで、健康チェックを受けてください。



健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:吉田里奈、上山萌 ☎42-2800 FAX42-3978

在宅医療・介護連携セミナー

人生の最終段階のことを 考えてみませんか？

市民向け講演会

どこで人生の最期を迎えたいか、誰に看取ってほしいか、病気になったときに
どんな治療を望むのか。

人生の最期まで自分らしく過ごすために本人、家族が考えておきたいこと、
知っておきたいこと等について、わかりやすく話していただきます。

日時 11月30日(土) 14時～16時 ※受付は、13時30分～

場所 市役所 2階 201会議室

内容 講演「最期まで地域・自宅で安心して暮らし続けるために」

講師 関本クリニック 理事長 関本雅子さん

参加無料 **申込不要** **手話通訳、要約筆記あり**

健康福祉部高齢介護課(庁舎1階) 担当:高浜さおり ☎43-0431



関本雅子さん

▲人生の最期を迎える患者さんに寄り添うホスピス
医としての30年間の経験を活かし、心身両面から患者さんとご家族を
支えておられます。

全国一斉 強化週間

「女性の人権ホットライン」

夫やパートナーからの暴力のほか、セクシュアル・ハラスメントなど、女性に関する
様々な人権問題について、人権擁護委員、法務局職員が、電話で相談に応じます。

日時 11月18日(月)～22日(金) 8時30分～19時

11月23日(土)、24日(日) 10時～17時

相談担当者 人権擁護委員、法務局職員

相談方法 電話

電話番号 ☎0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)

相談無料 **秘密厳守**

神戸地方法務局人権擁護課 ☎078-392-1821(内線345)

力を抜いて、幸せ子育て～お母さんがもっと自分を好きになる～

児童虐待防止推進月間講演会

子育てに悩みを抱えているお母さんに、子育てがもっとラクになる話や、子どもの自信と自分の自信を育てる方法、子どもと自分をもっと好きになれるヒントを紹介しします。

日時 11月17日(日) 14時～16時 ※受付は、13時30分～

場所 社福祉センター 2階 レクリエーション室

講師 北村年子さん(ノンフィクションライター、自己尊重トレーニングトレーナー)

定員 90人 ※先着順

※託児を実施します。託児についての詳細は、福祉総務課にお問い合わせください。

申込方法 直接、電話、FAX

※名前、電話番号、託児の必要の有無をお知らせください。

申込期間 11月8日(金)まで

○参加費無料 ○手話通訳、要約筆記あり



健康福祉部福祉総務課(庁舎1階) 担当:西角薫 ☎43-0408 FAX42-6862

新しい人権擁護委員が決まりました



山羽勲さん(高岡)



山口義徳さん(東実)

法務大臣から委嘱を受け、山口義徳さん(東実)と山羽勲さん(高岡)が、新しく人権擁護委員に就任されました。任期は、令和元年10月1日から3年間で、人権相談に応じたり、人権に関する啓発活動にご活躍いただきます。

また、平成22年10月から3期9年にわたって人権擁護委員を務められた山口廣子さん(東実)と、平成25年10月から2期6年にわたって人権擁護委員を務められた藤井三平さん(河高)が令和元年9月30日付で退任され、法務大臣から感謝状を受けられました。

市民協働部人権協働課(庁舎1階)

担当:小坂淳子 ☎43-0544

加東佐の助
公式Twitter



@kato_denosuke

TWITTER、TWEET(ツイート)、RETWEET(リツイート)、TwitterのロゴはTwitter, Inc.またはその関連会社の登録商標です。

11月は「児童虐待防止推進月間」

「虐待かも」と思ったら…
子どもに対する虐待は、
増え続けており、虐待で命
を落とす子どももいます。
虐待による被害を防止する
ために、「虐待かも」と思うこ
とがあれば、下記相談・連絡
先にご連絡ください。虐待
でなかったとしても、通告
者が責任を問われることは
なく、秘密は守られます。
あなたの勇気ある声か、
親子を救う「希望の光」にな
ります。

たとえ「しつけ」の
つもりでも…
親にとっては「しつけ」の
つもりでも、子どもに著し
い苦痛を与えることや子ど
もの成長に悪影響を与える
行為は、虐待です。親の都合
や事情は、関係ありません。
大切なことは、子どもの視
点や立場に立って考えるこ
とです。
自分が「虐待をしよう
かも」と感じたなら、ひとり
で悩まずにご相談ください。

相談・連絡先

家庭児童相談室(福祉総務課内)

☎43-0441

受付時間 8時30分～17時15分

※土曜日、日曜日、祝日を除く

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(いちばやく) ※24時間対応

健康福祉部福祉総務課(庁舎1階)

担当:西角薫 ☎43-0408