

素敵な人生 素敵なパートナー



市男女共同参画
推進懇話会委員
倉永 慶子

私の実体験をもとに、子育てとライフスタイルについてお話しします。

私は、合志市に新居を構えた17年前から住み始めました。熊本市内に勤めていましたが、上の子が病気がちだった事もあり、育児に専念するため仕事を辞めることにしました。

仕事を辞めて家にいると、今まで仕事中心で暮らしていたので、合志市出身ではない私は、近所に知り合いがいけないことに気がきました。

そこで、子どもに公園で一緒に遊べるお友達を作ってあげたいという思いから、近くの市民センターの育児サークルに入会しました。これを機に幼稚園、子どもの

習い事の教室で友人の輪を広げ、また、それらの活動の役員としてお手伝いをさせてもらう事で、地域活動にも参加していくことになりました。

そんな子ども中心の生活から10年後、子育ての経験とその楽しさ、大学時代の専攻も相まって、短時間ながら教育関係の仕事を始めました。そして今年4月、その経験を生かして、本格的に仕事を始めました。

現在の仕事は、これまでのライフスタイルを通して学んだ知識や体験がもたらしてくれたものだと思います。この男女共同参画の活動でも、これまでに培ったものを生かし、一人の合志市民として働くママ達の一助となれば幸いです。

11月は児童虐待防止推進月間 子ども虐待？と思ったらときは

● 問い合わせ先 女性・子ども支援室（西合志庁舎）
☎（242）1240

毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です。

虐待という明確なものではなくても、身近に気になる家庭や心当たりのある子どもがいる場合は、市の相談窓口や児童相談所に情報提供（通告）をお願いします。通告は子どもの安全を守るためのものです。通告者が特定されないよう、秘密は守られます。

また、出産や子育てに悩みがある人もご相談ください。

情報提供（通告）先

- 熊本県中央児童相談所（24時間対応）
☎（381）4451
- 児童相談所全国共通ダイヤル
☎189（イチハヤク）
- ※PHSや一部のIP電話からはつながりません。
- 合志市女性・子ども支援室
（西合志庁舎3階）
☎（242）1240



オレンジリボン

オレンジリボン運動は、「子ども虐待のない社会の実現」を目指す市民運動です。

子どもの虐待防止街頭キャンペーン

- とき 11月27日（金）
午後3時30分～
- ところ マックスパリュ永江団地店
生鮮市場みずき台店

児童虐待とは

身体的虐待
殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなどの性的虐待
性的行為の強要、性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど
ネグレクト
食事を与えない、ひどく不潔にする、保護者以外の同居人による虐待を放置するなど
心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間で差別的扱い、子どもの目の前で他の家族に暴力を振るう（面前DV）など

生活習慣病予防講演会 知って防ぼう！動脈硬化

● 問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎）
☎（242）11833

若いうちから血液がドロドロになっていませんか。偏った食生活や運動不足は、血管の老化（動脈硬化）を加速させます。

動脈硬化が恐ろしいのは、自覚症状がないまま悪化することです。心疾患や脳梗塞、慢性腎臓病を発症すると、介護が必要になるなど、体だけではなく周囲の家族にも大きな影響を及ぼします。

体の中も若く保つため、この機会に動脈硬化の予防方法や改善方法を学んでみませんか。



講師 仁誠会クリニック光の森院長
江田 幸政 先生

また、会場では血糖（HbA1c）のチェックも行ないます。

- とき 12月12日（土）
午後3時～5時
- ※開場は午後2時30分
- ところ ヴィーブル2階 研修室
- 演題
① 動脈硬化と腎臓の関係
② 動脈硬化をもっと知ろう！
- 定員 90人
- ※申し込みは必要ありません。



講師 仁誠会クリニック大津
福嶋 靖男 先生

楽しく健康づくりを始めよう

第2期 水中運動・アクアシェイプアップ教室

● 問い合わせ先 健康づくり推進課 国保年金班（西合志庁舎）
☎（242）11833

水中運動は、浮力・水圧・抵抗の作用で体に負担をかけずに効果的に運動することができます。また、有酸素運動で生活習慣病予防に効果があります。

気になる部分をシェイプアップしながら健康づくりを始めてみませんか。

- 対象
合志市国民健康保険加入者
・ 申請時点で30歳以上の入
・ 国民健康保険税の過年度分の滞納がない人
- 後期高齢者医療制度加入者
・ 後期高齢者医療保険料の過年度分の滞納がない人
- ※心疾患など、医師より運動制限がある人は、遠慮ください。

- とき
① 水中運動教室
12月4日～平成28年2月26日
毎週金曜日 午後2時30分～4時
（全12回）

② アクアシェイプアップ教室

12月9日～平成28年3月9日
毎週水曜日 午後7時30分～9時
（全12回）

- ところ ユーパレス弁天 室内温水プール
- 内容
アクアビクス、筋力トレーニング、ストレッチ、健康づくり講話など（アクアシェイプアップ教室の方が、水中運動教室よりも運動強度が若干高くなります）
- 募集人数 各35人
- ※定員を超えた場合は、初めて参加する人、特定健診を受診している人などを優先して選考します。
- 参加費 無料
- 申込方法
保険証と印鑑を持って11月27日（金）までに健康づくり推進課へお申し込みください。

※選考結果は申込締切後、郵送で通知します。