

期間 11月12日(金)～25日(木)

# 女性に対する 暴力をなくす運動

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではなく、特に配偶者などからの暴力、性犯罪、セクハラなど女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上

で克服すべき重要な課題です。

## ■DVとは？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、一般的には「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあつた者から振るわれる暴力」という意味で使用されます。配偶者暴力

防止法においては、被害者を女性に限定していません。しかし、配偶者からの暴力の被害者は、多くの場合女性です。

## ■暴力の種類

身体的なもの ↓ 殴る、ける、物を投げつけるなど

精神的なもの ↓ 大声で怒鳴る、心無い言葉でののしる、殴るそぶりをする、手紙や電話の内容をチェックする、交友関係を制限するなど

経済的なもの ↓ 生活費を渡さないなど

性的なもの ↓ 見たくないのにポルノビデオや雑誌を見せる、性行為を強要するなど

## 相談窓口／女性・家庭生活相談

一人で悩まず、まずはお相談ください。

日時 毎月第1・第2火曜10:00～15:00  
毎月第4火曜13:00～16:00

場所 市役所1階相談コーナー

相談員 北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区

問合せ 協働推進・市民の声を聴く課

☎72-3227 ※女性相談専用

## DV相談

既婚・未婚を問わず、女性に対するあらゆる暴力について、カウンセラーが解決のお手伝いをします。秘密は厳守されますので、安心してお越しください。

日時 11月20日(土)12:00～17:00(申込不要)

場所 市民図書館 研修室1

相談員 北海道家庭生活カウンセラークラブ石狩地区

## パネル展

DV、セクハラ、ストーカー行為など、女性に対する暴力と女性の人権についての展示や、高校生・大学生など若い世代でのDV等に関するパネルを展示します。また期間中は関連DVDの上映や、関連本の特集コーナーを設置します。

日時 11月12日(金)～25日(木)

場所 市民図書館 エントランスホール

DVD上映 13:00～(土曜・休館日除く)

## 特設電話相談

### 「女性の人権ホットライン」

相談専用電話 ☎0570-070-810

女性の人権問題に詳しい人権擁護委員が相談に応じ、アドバイスをします。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

日時 11月15日(月)～21日(日)

8:30～19:00(土曜・日曜は10:00～17:00)

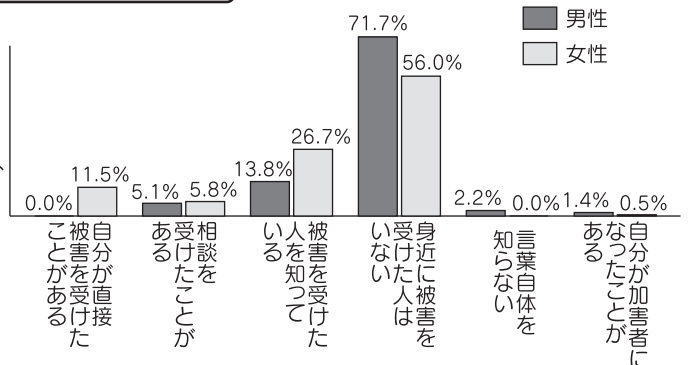
※上記期間以外は、平日8:30～17:15に受け付けています

問合せ 札幌法務局人権擁護部第一課

☎011-709-2311(内線2203)

## 石狩市における配偶者等からの暴力

◎昨年実施した調査では、回答した女性の10人に1人が「直接被害を受けたことがある」と回答し、また男性の7人に1人、女性の4人に1人が「被害を受けた人を知っている」と回答しています。



「男女平等に関する市民意識調査報告書」より





青ちゃんこと  
青山 真希

黒ちゃんこと  
黒田 さとみ

おやつは、1日の  
摂取カロリーの  
10%が目安です!

例)成人の「おやつ」の  
目安は約180kcalです。

食品名	180kcalあたりの重量
ポテトチップス	32g (25枚)
メロンパン	42g (1 / 3個)
ショートケーキ	52g (2 / 3個)
あんまん	64g (2 / 3個)
チーズケーキ(スフレ)	49g (1 / 2個)
レモンウォーター	900ml
オレンジジュース	450ml
草加せんべい	48g (3枚)

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています!

どら焼き1個は  
約227 kcal!

第11回



管理栄養士  
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

# “ほどほど”のおやつ

今回は、皆さんも気になる菓子嗜好飲料(以下略して「おやつ」)について。

よく「ほどほどにしなさいよ」と言われるおやつですが、そのほどほどが難しいですね。私もおやつは食べます。ですからここで「食べちゃダメ」などと言うつもりはありません。おやつは食生活のお楽しみ部分であり、気分をリフレッシュしてくれるものと思うからです。そこでほどほどに抑えるコツをご紹介します!

まず、おやつは空腹時に買わないこと。空腹時に買えば誘惑に負けて、余計に買うことが多いからです。余計に買わなければ、おやつを常備しなくなります。おやつは目につくところに置かないのが一番です!

また「仏壇に供えた後のお菓子」について、「もったいないのでつい食べてしまう」という、悩める相談をよく受けます。確かに、食べずに捨てるというのはもったいない話。そこで対策として、冷凍するなどして一個ずつ、お茶などの水分と一緒に、ゆつくり食べることをおすすめします。

ポテトチップスなどの袋菓子類は、食べ過ぎ防止のためにも必ず器に盛って食べましょう。袋ごと食べるとついつい食べ過ぎてしまいますよね。そのついついが、脂肪の積み重ねになってしまうのです(恐ろしい)。

さらに、ご飯などの穀類は、糖分とともに食物繊維が多く、それが糖分の吸収を緩やかにしてくれるのですが、おやつの糖分は、ご飯の糖分に比べて吸収しやすく、脂肪になりやすいと言われています。ですから、お昼に菓子パンを食べるとするのは、食事の代わりにはなりませんので注意してくださいね! あと、いろんなおやつのカロリーを知ることにも面白いですよ。「今日は食べ過ぎた」と思ったら明日は控える、という勇気を持って!

(黒田さとみ)



## 成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 11月10日(水) 13:30~15:00 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 11月9日(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

## 青ちゃん黒ちゃんに聞いてみよう!

このコーナーでは、食事や栄養について皆さんからの質問をお待ちしています。併せて、皆さんのメタボ対策や減塩などのアイデアも募集中! 後日、広報いしかりでご紹介しますので、奮ってお寄せください。

申込方法 郵送・ファクス・Eメールのいずれかで「住所・氏名(匿名希望の場合はその旨記載)・年齢・性別・職業」を明記の上、上記内容を自由にお書きください

申込・問合せ 〒061-3292 秘書広報課 ☎72-3145 ☎74-5581  
✉ hisyokoho@city.is hikari.hokkaido.jp