

11月は児童虐待防止月間・DV防止推進月間です

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや子育てに不安や悩みがあるときは迷わずご相談ください。

こんな子どもを見かけたらご連絡を

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声が聞こえる
- 不自然な外傷が見られる
- 衣服や体が極端に不潔である
- いつもおなかをすかせていて、食べるときはがつがつ食べる
- 態度がおどおどしていたり、親や大人の顔を伺ったり親を避けようとする
- 家に帰りがたらない

配偶者や交際相手など親密な関係にある人からの暴力（ドメスティック・バイオレンス＝DV）は、長い間家庭の中の問題、夫婦間の問題として見過ごされてきましたが、犯罪となる行為も含む重大な人権侵害です。

◆児童虐待相談窓口◆

名称	電話番号
秋田県子ども・家庭110番	0120-42-4152
秋田県中央児童相談所	018-862-7311 (24時間対応)
子育て長寿支援課	32-3040

※通報した人が特定されないように秘密は守られます。虐待かどうかの判断は関係機関で行い、虐待でなかったとしても責任は問われません。

DVは身体的暴力のほか、精神的暴力、経済的暴力、性的暴力、社会的暴力、子どもを利用した暴力も含まれます。暴力を受けたときはひとりで悩まずご相談ください。



◆DV相談窓口◆

名称	電話番号	備考
DVホットライン	0120-783-251 (携帯不可)	月～金 8:30～21:00
女性ダイヤル相談	018-835-9052	土日祝日 9:00～18:00
中央男女共同参画センター	018-836-7846	月～土 10:00～17:00
レディース通話110番	0120-028-110	24時間対応
子育て長寿支援課	32-3040	月～金 8:30～17:00

にかほ市成人式案内通知の送付および問い合わせについて

にかほ市成人式を下記日程で開催します。10月13日(火)に該当者の実家または本人宛に案内状を送付しました。同封した出欠ハガキの提出期限は11月6日(金)です。

通知が届いていない方や、不明な点がありましたら生涯学習課までお問い合わせください。

◆成人式の日程等◆

日時 平成28年1月10日(日) 午後2時～
会場 スマイル
該当者 平成7年4月2日～平成8年4月1日までに生まれた方で、原則として市内中学校卒業生、または市内在住者
問合せ 生涯学習課 ☎38-2171

11月 金浦 仁賀保 高齢者等声掛け見守り巡回日程

下記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望により訪問します。

問合せ 市社会福祉協議会 ☎32-3010
子育て長寿支援課 ☎32-3042

期日	巡回地域
2日(月)	新丁、堀切、踏切、新町2区、木の浦区
4日(水)	大竹、前川、山王区、夢が丘区、桜ヶ丘区、十二林、駅通り区
5日(木)	北向区、浜金浦、北金浦、塩焚浜区
9日(月)	黒川区、飛区、新町3区、花瀨区、駅通り区、新町1区、踏切1区
11日(水)	釜ヶ台、下坂、上坂、冬師、桂坂、畑、伊勢居地、中野、寺田
12日(木)	堺、樋ノ口、百目木、立居地、三田市、小国、馬場、上小国、院内
16日(月)	石田、田爪、杉山、市営住宅ひまわり、横根、市営住宅さくら、芹田、三森



仁賀保保健センター (スマイル内) ☎32-3000
金浦保健センター ☎38-4200
象潟保健センター ☎43-7501

親子のコミュニケーション

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【全コース合同】

期日 11月25日(水)
会場 象潟保健センター
受付 午前9時30分～10時
対象 平成23年4月2日～27年7月1日生まれ
内容 育児座談会～親子で和みアートの
講師 高橋みどり氏
申込期限 11月20日(金)
申込・問合先 象潟保健センター

こころの相談口

期日 2日(月)、5日(木)、9日(日)、10日(火)、13日(金)、16日(月)、17日(火)、20日(木)、24日(火)、26日(木)、27日(金)、30日(月)
時間 午前9時～午後3時
▽11月のこころの相談日(身長・体重も測れます)
期日 30日(月)
時間 午前10時～11時

フレッシュパパママ講座

期日 12月12日(土)
時間 午前9時30分～(受付9時10分～25分)
会場 金浦保健センター
対象 第1子を平成28年1月～4月末までに出生予定の夫婦
内容 ▼赤ちゃんの特徴▼ミルクの作り方▼お風呂の入れ方
申込期限 12月7日(月)
申込 金浦保健センター

「冬こそ、効くぜ！行くぜ！」 介護予防のための腰痛膝痛教室・運動教室

腰痛や膝痛、筋力の低下が気がかりな、冬が近づいてきました。市では、介護予防を目指して「腰痛膝痛教室」や運動教室を行います。

生活の中で腰や膝などに負担がかからない身体の動かし方を習得できる教室です。腰痛や膝痛でお悩みの方におすすめ！
医師の講話や、理学療法士が具体的な体の動かし方を話してしてくれます。

期日 ①平成27年11月16日(月) 講師：由利組合総合病院 整形外科医師
②平成27年11月25日(水) 講師：由利組合総合病院 理学療法士
時間 午後1時30分～3時
会場 スマイル

申込・問合先 にかほ市地域包括支援センター ☎32-3045

対象者 65歳以上で両日とも参加可能な方
申込期限 11月13日(金)

今後もぞくぞく！ 介護予防教室のご紹介

介護予防事業は介護保険の還元事業として皆さんの介護保険料の1部が使われています。

分野	事業名	実施月・回数	場所	内容	申込期限
運動器の機能向上	パワーリハビリ教室	1月～3月 週2回・計24回	スマイル	高齢者用筋力向上トレーニングマシンを使用した訓練	12月4日(金)
	パワーアップ教室	1月～3月 週1回・計12回	スマイル		
	いきいき運動教室	1月～3月 週1回・計12回	スマイル	介護予防体操を中心とした運動	
認知機能の低下予防	まめだが教室	12月～3月 週1回・計12回	スポーツジム「F2ゾーン」	トレーニングマシンを使用したり、体操も含めた運動	11月25日(水)
	脳ハッスル教室	12月～2月 月2回・計6回	スマイル	認知症やその予防を正しく理解し日常生活での認知機能の低下予防法を学ぶ	