

一人で悩まず相談を！

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

問合せ 前橋地方法務局人権擁護課
☎ 027-221-4466 **1010123**



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

法務省と全国人権擁護委員連合会では、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の人権に関する相談・悩み事の電話相談窓口を、時間延長して開設します。

期間 **11月12日(木) から18日(水) まで**の午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

電話相談窓口

専用電話番号(全国共通)

0570(070)810

※IP電話からは接続できません

★DVは人権侵害です(毎年11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間)

DVとは 配偶者や恋人などから振られる身体的、精神的、経済的暴力のことです。暴力で相手を支配しようとする行為は人権侵害であり、明らかな犯罪です。

暴力の形態 身体的暴力(殴る、蹴る、首を絞める) 精神的暴力(大声で怒鳴る、無視をする) 性的暴力(嫌がっているのに性行為を強要する) 経済的暴力(生活費を渡さない、仕事を辞めさせる) 社会的暴力(実家や友人と付き合うのを制限・監視する、電話やメールを細かくチェックする) 子供を

利用した暴力(子どもに暴力を見せる、子どもを危険な目に遭わせる)など

—DVに関する相談窓口—

●群馬県女性相談センター ☎ 027-261-4466

受付時間 平日(午前9時～午後8時) / 土・日曜日、祝日(午後1時～5時)

●市民協働課市民相談係 ☎ 内線3056

受付時間 平日(午前8時30分～午後5時15分)

※相談無料。秘密は堅く守ります

※緊急時は110番、または最寄りの警察署へ

明治安田生命保険相互会社と

包括連携協定を締結しました

本市と明治安田生命保険相互会社(東京都千代田区丸の内)は、相互連携と協働による活動を推進し、地域の諸課題に迅速かつ適切に対応し、活力ある個性豊かな地域社会の形成と発展、市民サービスの向上を目的とし、協定を締結しました。

協定締結日 10月8日(木)

主な協力事項 地域の安全・安心や健康づくりに関すること / 産業・観光振興および地域経済の支援に関すること / 地域の活性化および市民サービスの向上に関すること

問合せ 企画政策課企画調整係 ☎ 内線4031



横山市長(左)と小出和久群馬支社理事支社長(右)

11月は

「児童虐待防止推進月間」



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

地域みんなの目が子どもを救います！

子どもの泣き声と大人の怒鳴り声がかたがた聞こえる、夜間に子どもだけをおいて外出しているなどの場合、虐待が疑われます。

また、子どもが家に帰りたがらない、いつも汚い服装をしている、常にイライラしているなどの姿が見られる時は心配です。このような子どもに気づき、虐待の心配があれば、下記へ連絡してください。子どもの安全を第一に考えて適切に対応します。連絡してくれた人の秘密は守られ、たとえ、虐待がなかったとしても責任を問われることはありません。

子育ての大変さやしつけの難しさを相談ください！

子育ての悩みは親になれば誰もが経験するものです。言うことを聞いてくれない、イライラする、発達心配など、一人で悩みを抱え込まず、下記までお気軽にご相談ください。

問合せ 子ども家庭総合支援拠点(子ども課内) ☎ 22-0874

児童相談所
全国共通ダイヤル
189
(24時間対応)

※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

～目指せ！活発生活～

1010341

フレイル予防教室

「フレイル」とは、老化などでさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。フレイル予防対策に必要な「栄養」「体力」「社会参加」の3本の矢について学び、活発な生活を目指しませんか。

とき 12月2日(水)・9日(水)・16日(水)・21日(月)の全4回、午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話、理学療法士による軽体操・ストレッチなど

講師 理学療法士(利根中央病院・沼田脳神経外科循環器科病院・月夜野病院)ほか

対象 マスク着用上でも運動制限のないおおむね60歳以上の市民

定員 20人(先着順)

参加費 無料

申込期間 11月4日(水)～20日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線3168

毎年大好評!2021年用

1008591

沼田オリジナル年賀はがき

本市PRオリジナル年賀はがきを販売しています(なくなり次第販売終了)。雪景色とのコントラストが見事な沼田公園の鐘楼、沼田城の御城印、そして、沼田の公式キャラクターぬまたんちが新年の挨拶を彩ります。

販売場所

▼観光交流課(テラス沼田5階)

▼沼田市観光案内所(沼田公園内)

種類 インクジェット紙

販売額 1枚63円

販売数 15,000枚

その他 返品はやむを得ない場合を除き、受け付けできません

問合せ 観光交流課観光推進係 ☎ 内線5034



ミズノ運動指導員が教える体操教室

ココ(心・頭)・カラ(体)・チェンジ!体操教室

1010365



ミズノウェルネス沼田で行う体操教室です。高齢者を対象とし、自宅でも気軽にできる脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなどを行います。

外出が少なくなりがちな冬から暖かな春に向けて、運動のプロであるミズノ運動指導員から頭と体をスッキリと鍛えるコツを学んでみませんか。

とき

<水曜日コース>

12月2日から来年3月31日までの毎週水曜日、午後2時30分～3時30分(12月30日と来年1月6日を除く全16回)

<金曜日コース>

12月4日から来年3月26日までの毎週金曜日、午前10時30分～11時30分(12月25日と来年1月1日を除く全15回)

●共通事項

ところ ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 井川真弓さん(ミズノ運動指導員)

対象 マスク着用上でも運動制限のない65歳以上の市民

定員 各コース18人(先着順、新規申し込みの人優先)

参加費 無料

申込期間 11月4日(水)～13日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線3168