



うきはアリーナのトレーニングマシンが新しくなりました

運動は健康にとって大切です。健康を維持、増進するには運動が必要です。



うきはアリーナでは、密閉・密集・密接の「3つの密」に配慮する為、パーテーションを設置し、各器具とのスペースを確保できるように、ウエイトマシンを新しく入れ替えました。初めての方にもアリーナスタッフが丁寧にサポート致します。ぜひ、運動習慣のきっかけにうきはアリーナをご利用ください。

種類	対象	市内料金
単券	一般・高校生	210円
	中学・65歳以上75歳未満	150円
	75歳以上	100円
回数券 (11枚)	一般・高校生	2,100円
	中学・65歳以上75歳未満	1,500円
	75歳以上	1,000円

☆トレーニングルームの中学生以下のご利用は、保護者同伴利用が必要です。
☆小学生以下のご利用はできません。
☆ご利用は室内シューズが必要です。

●問合せ うきはアリーナ ☎74-8080



「だんだん」ゆるやか女性相談室だより No.8

虐待かな？DVかな？ ～あなたにできること～

新型コロナウイルス感染症対策による、外出自粛や社会環境の変化等は、様々な生活不安やストレスの要因になり、児童虐待やドメスティック・バイオレンス（DV）の深刻化が懸念されます。家庭内で起こる、児童虐待やDVは気付きにくいものです。虐待が疑われる児童を発見したら、児童相談所や警察などに通告することは、国民の義務として法律に明記されています。しかし、その前に私たちにできることはないでしょうか。

オレンジリボン運動（子ども虐待防止）のメッセージに、「子育て中の親子に、やさしいまなざしをお願いします」とあります。赤ちゃんに微笑みかけたり、階段で困っている親子を見かけたらベビーカーの持ち運びを手伝ったり、そんなささいなあなたの行動が、子育て中の親子の支えになることもあります。

2つほど例を紹介します。スーパーの駐車場で、男性の怒鳴り声が聞こえました。子どもがお父さんから叱られ、叩かれていました。どうしたらいいの？通報する？と思いましたが、勇気を出して声をかけました。「どうしましたか、大丈夫ですか。子どもさんが車の前に飛び出したのかな」お父さんは「大丈夫です」と一言だけ答えました。本当は、「お父さん、子育て大変ですね」と声をかけたかったのですが、そこまでの勇気はなく、「お父さん、頑張って！」と、帰っていく彼らの背中に向けてつぶやきました。

また、引きこもりの息子がいるお母さんからのお話です。近所の小学生が「ここの家の人ですか。この前「やめてー！」という声が聞こえたけど、大丈夫ですか」と声をかけてきました。子どもでも心配してくれているのだと思うと、恥ずかしいけど、とてもうれしかったそうです。

「怒鳴り声」や「子どもの泣き声」など、気になる家庭があり、顔見知りの関係性があるなら、可能な限り声をかけてみてください。はじめは、「こんにちは」「いい天気ですね」でもいいのです。お話してできる関係ができたなら、悩みを打ち明けてくれるかもしれません。そんなときは、相談先を伝えてください。

でも、あなたが受け止めきれなかったり、声をかけるのが難しい場合は、無理することなく、専門職の支援にゆだねましょう。

・・・あなたの身近な相談先です・・・

配偶者等からの暴力の相談

●男女共同参画センター「ゆるやか女性相談室」☎77-2661（月・火・木・金・土9:00～17:00）

子どもに関する相談

●家庭児童相談 ☎73-9151（月～金9:00～17:00）

●うきくる（子育て世代包括支援センター）☎75-4960（月～金8:30～17:15）