



# 鳴門市人権福祉センター だより

2025年 February No. 133

2月(如月)号

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月の行事には節分、恵方巻き、バレンタインデーがありますね。バレンタインデーといえば「チョコレート」ですが、チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」は抗酸化作用(体をサビさせない作用)があるため、動脈硬化の予防や高血圧の改善、アレルギーの予防・軽減などさまざまな効果が期待できると言われています。特にカカオの含有量70%以上のチョコレートを毎日数回に分けて、少しずつ食べることで効果を得られるそうです。健康習慣の一つとして、チョコレートを取り入れてみてはいかがでしょうか。

## お知らせ

・女性相談(鳴門市女性支援センター出張相談)を2月7日(金)14:00~16:00に実施します。詳細は裏面をご覧ください。



## 人権福祉センター事業



### 【デイサービス事業分】

○健康体操教室	2月 3日(月) 10:00~	1階老人ルーム
○ヨガ教室	2月 10日(月) 10:00~	1階老人ルーム
○介護予防教室(作業)	2月 14日(金) 10:00~	1階老人ルーム
○いきいき運動教室	2月 18日(火) 10:00~	1階老人ルーム

### 【隣保館基本事業分】

○職業相談	2月 5日(水) 13:30~14:30	1階応接室
○住民税申告・相談	2月 21日(金) 18:00~19:00	1階老人ルーム
○移動図書館車	2月 17日(月) 15:30~15:50	玄関前
○識字学級	毎週木曜日 10:00~	1階老人ルーム
○手芸教室	2月 12日(水)・26日(水) 13:30~	1階老人ルーム

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



# 鳴門市女性支援センター『ばあとなー』による出張相談のご案内

日時：2月7日（金）14時～16時 ※無料・予約不要

場所：鳴門市人権福祉センター1階 応接室

## 鳴門市女性支援センター『ばあとなー』について

～がまんしないで！配偶者・恋人からの暴力（DV ドメスティック・バイオレンス）～

鳴門市人権推進課

DVは、「人権侵害」であり、「犯罪」です。  
単純なけんかとは違い、加害者から被害者への一方的な暴力です。身体的に受ける暴力だけではなく、繰り返されるDVは子どもへの心理的虐待にもつながります。  
DV（ドメスティック・バイオレンス）は人権を著しく侵害する重大な問題です。

### 暴力の形態

**身体的暴力**  
殴る・蹴るなど一方的に身体を傷つける暴力

**経済的暴力**  
生活費を入れない・仕事に行かせない・借金の強要など

**子どもを利用した暴力**  
子どもの見ている前で暴力をふるうなど

**精神的暴力**  
どなる・ののしる・無視する・脅すなど精神的に追い込む暴力

**社会的暴力**  
友人や身内との付き合いを制限するなど

**性的暴力**  
性的に心身ともに受ける暴力

### 「ばあとなー」にできること

配偶者暴力相談支援センターとして、被害者の保護や自立支援において中心的役割を担っています。

●あなたのお話をうかがいます  
DV被害者支援についての研修を受けた女性相談員がお話をうかがいます。  
これってDVかな？そんな疑問にもお答えします。  
匿名での相談も可能です。

●あなたが今できることを一緒に考えます  
すぐにすべての問題を解決はできないかもしれませんが、でも、小さな、小さな一歩がやがて大きな変化につながります。  
あなたにとってのスマールステップを見つけましょう。

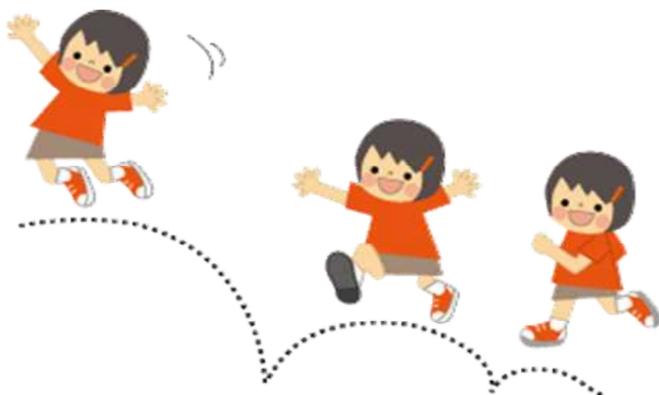
一人で悩まず、相談してください

どのような理由があっても、暴力を振るったり、人権を踏みにじるような暴言を吐いたりすることは絶対に許されません。

DVは主に家庭内で起こるため、他人からはわかりにくい場合が多く、被害者だけの解決は非常に困難です。

「自分がされていることはDVかもしれない」と思ったら、一人で悩まず相談機関に相談してください。また、多くの方がDVについて正しく理解することで、DVで悩んでいる人の早期発見につながります。

お互いを思いやり、尊重し、対等な関係を築くことがDV根絶の第一歩です。



鳴門市女性支援センター『ばあとなー』  
TEL (088) 684-1413

鳴門市人権推進課  
TEL (088) 684-1148