

み い な

みんなで

いっしょに

なかよく



バックナンバーはこちら

誰もが輝く
まちづくりを
めざして

▶問い合わせ 市民協働推進課 ☎0287(62)7019



11月12日から11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

今年度は「性暴力を、なくそう」をテーマに、性犯罪、性暴力対策として、性暴力の根絶に向けた取組や被害者支援を推進します。

あなたが望まない性的な行為は、性暴力です。性暴力は、性別や年齢にかかわらず起こります。身近な人や交際相手、配偶者から被害を受けることもあります。

「何かおかしい」「暴力かもしれない」と感じたら、ためらわず相談しましょう。

性犯罪・性暴力で悩んでいる方へ 一人で悩まず、相談してください

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターは、被害直後からの総合的な支援を可能な限り一か所で提供する相談窓口です。あなたの気持ちを第一に、必要なサポートを一緒に考えます。

全国共通番号(#8891)に連絡すると、最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

右のQRコードか、下のURLから、ワンストップ支援センター等の紹介動画を閲覧いただけます。(約5分)

https://www.cao.go.jp/lib_008/no_violence_act/onestop.html



はやくワンストップ
#8891

まずは、話してみませんか?
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター (全国共通番号)
性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで、ためらわずに、お電話ください。

AV出演で悩んでいる方へ #8891 で相談できます

親切なふりをして近づいたり、アイドルになりたい心情を利用するなどのAV出演被害が起きています。

AV出演契約の取消・解除や、差し止め請求のやり方などについても、#8891で相談できます。

また、メールやSNSで「イヤ」と伝えるだけで出演をなかったことにすることができます。

AV出演をなかったことにする方法について【PDF】

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/pdf/houhou.pdf

★さらに詳しく知りたい方はコチラ(男女共同参画局ホームページ)

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/houritsu/youshiki.html



知っていますか?
～AV出演被害問題～
AV出演被害防止・救済法が成立し、AV出演契約を取り消したり、販売や配信を停止できるようになりました。一人で悩まず、すぐに御相談下さい。

あなたが望まない性的な行為は、性暴力です
話すことで、力をもらえる場所がある。
性犯罪・性暴力で悩んでいる方へ、一人で悩まず、相談してください
#8891 #8103
11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

市役所でも相談できます (DV・婦人相談)
子ども・子育て総合センター ☎0287(46)5538
市役所開庁日の 8:30～17:15

「DVかも?」「何かおかしい」「つらい」と感じたら...
DV相談ナビ はれば #8008
月～金 9:00～17:30
土 9:00～12:30

性暴力について、年齢・性別を問わず、SNSで相談できます
Cure time (キュアタイム) <https://curetime.jp/>
受付時間(毎日) 17:00～21:00



Cure time

↑今年のポスター

簡単な料理に挑戦してみませんか？

簡単においしく
できました♪

男性のみなさん、料理のハードル、高いと思いませんか？
これまで料理をしたことがない人、料理をしたことがあってもやめてしまった人の料理参画への第一歩のため、簡単な料理を紹介します♪



カット野菜で簡単けんちんうどん

寒い季節にピッタリ！具たくさんでバランスもよいお食事です。カット野菜を使うので、野菜を切る作業が省け、調理時間の短縮にもなります。お鍋ひとつで作れますよ♪



【材料（2人分）】

玉うどん（冷凍可）	_____	2玉
汁物料理用カット野菜（大根、人参、ごぼう）	_____	1袋（250g）
里芋（水煮または冷凍等）	_____	150グラム
木綿豆腐	_____	1/2丁（90g前後）
A 水	_____	600cc
A 和風だしの素（顆粒）	_____	小さじ2
A しょうゆ	_____	大さじ2
A 料理酒	_____	大さじ1
A 塩	_____	小さじ1/2
万能ねぎ	_____	1本分
ごま油	_____	大さじ1

Aを
めんつゆに
替えてもOK！

【作り方】

- 鍋にごま油を熱し、カット野菜と里芋を入れ、中火で炒める。
- 一口大に切った豆腐を加えて軽く炒め、油が全体に回ったら、Aを加える。
- 沸騰したら、アクをとり、弱火にして野菜が柔らかくなるまで、5～7分程度煮る。
- 万能ねぎを小口切りにする。
- うどんを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り、4をのせて出来上がり！



計量スプーンや計量カップがない場合は？

計量スプーンの代わりに、ペットボトルのキャップを使って計ることができます。

大さじ1 = キャップ2杯分 小さじ1 = キャップ2/3杯分
計量カップがないときは、おたま1杯でだいたい50ccになります。
ペットボトルでも計れます。水500ml = 500cc



☺ ひとくちメモ ☺

- ①冷凍うどんを使用する場合は、電子レンジで解凍しておきましょう。
- ②里芋が大きい場合は小さく切ると食べやすいです。
- ③調味料Aをめんつゆに替えると、さらに簡単になります。

「おとう飯(おとうはん)」って？

簡単で手間をかけず、多少見た目が悪くてもおいしい料理を「おとう飯(おとうはん)」と命名し、キャンペーンサイトでは、たくさんの「おとう飯」レシピを公開しています。

火を使わず電子レンジのみでできる料理や、包丁を使わない料理など、思っていたよりも簡単に作れるものばかりです。デザートレシピも多数あります。ぜひご覧ください。



「おとう飯」始めよう」キャンペーンサイト

<https://www.gender.go.jp/public/otouhan/index.html>



男性のワーク・ライフ・バランスについて学びませんか

とちぎ男女共同参画センター(パーティ)では、様々な講座が用意されています。現在は、12月3日開催「男性のワーク・ライフ・バランス講座」が受講者を募集中です。

この講座は、男性の家庭・社会への積極的参加により生じる男性自身・社会・女性にとってのメリット等を学びます。定員80名(先着)。女性も受講できます。

パーティ HP <https://www.parti.jp/index.html>



男女共同参画情報「みいな」は市内の金融機関や農協、郵便局、病院、従業員100人以上の事業所、美容室・理容室などの一部に設置していただいています。ぜひご覧ください♪