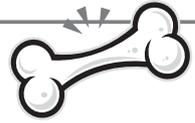




『ほねほね相談会』のご案内



*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年11月～今年5月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	11月15日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811**



全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

高知地方法務局と高知県人権擁護委員連合会では、女性の人権問題解消に向け、下記のとおり電話相談の強化週間を実施します。期間中は土・日曜日も受け付けています。また、月～金曜日は時間を延長し、19:00まで受け付けます。

▶ 実施時間 11月14日(月)～11月20日(日)

▶ 時 間

11月14日(月)～18日(金)は8:30～19:00

11月19日(土)・20日(日)は10:00～17:00

▶ 電話番号 ☎ 0570-070-810

(※PHS・IP電話からは接続できません。)

▶ 取扱内容

ドメスティック・バイオレンス、セクシャル・ハラスメント、ストーカー、離婚問題、暮らしの悩みなど女性をめぐる人権問題

▶ その他 相談は無料、秘密は厳守します。

▶ 問い合わせ

高知地方法務局人権擁護課

☎ 822-3503



DVは犯罪です

11月12日(土)～11月25日(金)は、「女性に対する暴力をなくする運動」の実施期間です。

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者や恋人に対する体や心への暴力のことです。

身体的な暴力や言葉での暴力のほかにも、生活費を渡さない、望まない性交を強要することなども、DVにあたります。

あなたがDVを受けているなら、一人で悩みを抱え込まず、女性相談支援センターに相談してください。秘密は守られます。その一歩が、あなたとあな

たの周りの大切な人を守ることにつながります。

▶ 女性相談支援センターの相談電話

月～金曜日 9:00～22:00

土、日、祝日 9:00～20:00

(年末年始は休みます。)

☎ 833-0783

警察では、DVなどの相談を24時間受け付けています。相談のある方は、最寄りの警察署又は警察本部の総合相談係(#9110又は☎823-9110)まで気軽に相談してください。

■ 人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	11月2日(水)	14:00～17:00	サロンふれあい(すこやかセンター伊野内)
	11月16日(水)		
本川	11月17日(木)	13:00～16:00	本川保健福祉センター

■ 法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月曜日から金曜日まで 受付8:30～17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) | 893-0343

■ 人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	893-5452
藤木 栄子	〃 天王南9-12-2	891-6684
杉本 善雄	〃 枝川2881	893-3717
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	873-5422