

2022年3月1日 発行責任者自治会副会長 廣田正治

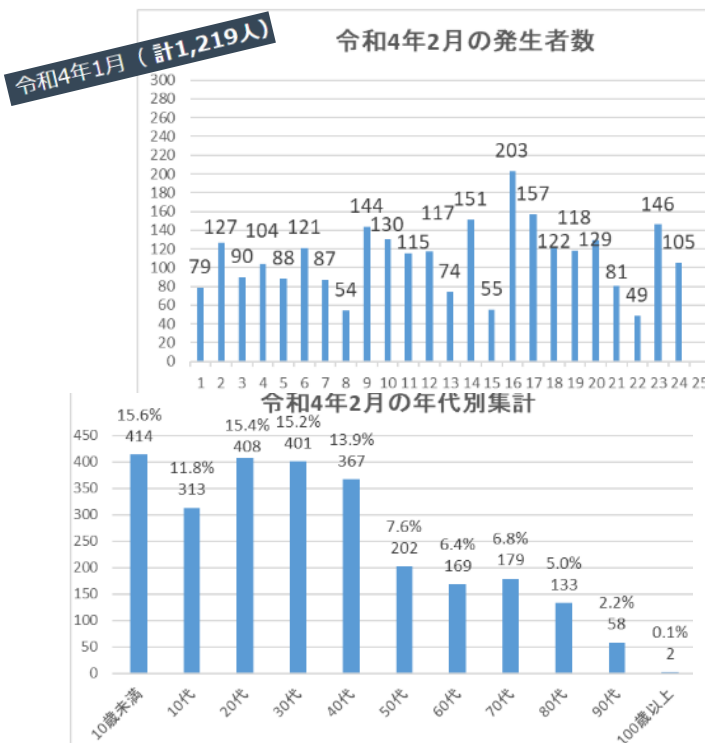
3月3日「ひな祭り」がやってきます。桃の花が咲きほころぶ、この時期で「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長や幸せを祈る行事です。コロナ禍ではありますが、ご家族で楽しくお祝いし、あと一息の寒さを乗り越え元気で春を迎えましょう。



「新型コロナ津市の感染状況！」 ワクチン接種相談窓口

新型コロナまん延防止等重点措置」中ですが、津市の状況も把握して、蔓延防止対策をお願いいたします。

令和4年2月（2月24日現在 計2,646人）



窓口	津市新型コロナワクチン接種 予約・相談電話窓口(コールセンター)
電話	0120-059-550 受付時間:8時30分～18時
内容	津市のワクチン接種の手続きや予約に関すること
その他	<p>【対応言語(たいおうげんご)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・英語(English) ・中国語(汉语) ・韓国語(한국・조선어) ・ポルトガル語(Português) ・スペイン語(Español) ・タイ語(ภาษาไทย) ・ベトナム語(Tiếng Việt) ・タガログ語(Tagalog) ・インドネシア語(Bahasa Indonesia) ・クメール語(ភាសាខ្មែរ) ・ミャンマー語(မြန်မာဘာသာစကား) ・ネパール語(नेपाली भाषा) ・マレー語(Malay) ・モンゴル語(Монгол хэл) ・フランス語(français) ・ロシア語(русский язык) ・イタリア語(Italiano) ・ドイツ語(Deutsch) ・シンハラ語(සිංහල)

集団接種の予約・相談

最初は日本語です！

婦人会ゴミ回収 3月5日(土) 予定

自治会の皆様 今回もよろしくご協力ください！

*回収時間 : 午前8:00～8:50 時間厳守願います

*回収場所 : ① 旭工機様横「NO3」、 ② 別所工業様横「NO2」、
③ 尾上様宅横(この場所は、婦人会の資源ゴミ回収のみの場所です。
通常時には持ち込み、放置しないよう願います。)

*回収品目 : 段ボール、新聞、書籍雑誌など

弓屋敷ホームページ →



★ ゴミ収集カレンダーを厳守！

缶・ビンやペットボトルを側溝や道端へのポイ捨ても不法投棄です！
気が付いたら役員・班長へ一報を！



町内をきれいに保ちましょう！

★ ゴミ収集カレンダーを厳守！

ペットボトルは
キャプ・ラベルを
取りましょう！

正しい廃棄方法です

インフィニティ横

旭工機様 横

警告

このごみは、本日の指定
ごみではありません！！
一度家に持ち帰り、家庭ごみ収集
日程表で確認の上、
1. 燃やせるごみの日に
2. 燃やせないごみの日に
3. 金属の日に
4. ひんごの日に
5. 容器包装プラスチックの日に
6. その他プラスチックの日に
7. 危険ごみの日に
8. リサイクル資源の日に
9. ペットボトルの日に
出し直してください。
《市》
《区・町・村》
《お問い合わせ先》
2/14 記入 237-5311

ビンの収集日では
ありません！



見逃さないで！ **こころ** のSOS

こんなことはありませんか？

やるべきことがあるのに動けない

誰も助けてくれない

家族に迷惑をかけて申し訳ない

出勤するのが怖い

必要とされているのかな

理由もなく涙が出る



つらい症状がつづいたら、それはあなたの「こころのSOS」かもしれません

コロナ禍における **こころ** の健康

長く続く新型コロナウイルス感染症に対する恐怖や不安感、生活様式の変化によって、ストレスを感じていませんか？

強いストレスを受け続けると、眠れない、食欲がなくなる、つらい気分にはるといった症状が現れやすくなります。

新型コロナウイルス感染症に関する情報により、不安感が強くなる時は、その情報に触れる時間を短くしたり、好きな音楽を聴く、人に話を聞いてもらうなどのストレス対処方法で、こころの負担を和らげましょう。

話をすること、言葉にすることは解決の第一歩です あなたの悩みを受け止めてくれる相談窓口があります

厚生労働省のホームページでは、SNSやメール、電話相談など様々な相談先を紹介しており、自分に合った相談方法を探ることができます。

裏面の相談窓口一覧もご覧ください。



SNS相談もあります

厚生労働省HP



相談窓口一覧

令和4年3月現在

●24時間、相談できるところ

相談内容	相談窓口	電話番号など
どんな人のどんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。	よりそいホットライン	0120-279-338
電話相談	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310

※市外局番はすべて「059」です（フリーダイヤル、ナビダイヤルを除く）



●子どもや青少年のこころや発達、悩みに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
20歳以下の市民とその保護者を対象にした青少年に関する悩みごと(非行や問題行動など)	津市青少年センター	【メール相談】tsu-seisyonen@zc.ztv.ne.jp (返信にはパソコンからのメールが受信できる環境が必要です)	祝休日、年末年始除く
		【電話相談】228-4655 【面接相談】228-4655	
子育てに関する相談など	津市家庭児童相談(こども支援課)	229-7830	月～金曜日 8:30～17:15 月～金曜日 9:00～17:00 月～金曜日 9:00～17:00
児童の福祉に関する相談	三重県中勢児童相談所	231-5666	月～金曜日 8:30～17:15
子どもの問題行動(いじめ、不登校、親子間トラブル、児童虐待、犯罪被害等の悩み)	少年相談110番	0120-41-7867	月～金曜日 9:00～17:00
子どもの非行問題等の相談	法務少年支援センター(少年鑑別所)	222-7080	月～金曜日 9:00～17:00
子どもの人権相談(いじめ、体罰等)	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8:30～17:15
18歳以下の子どもを対象にした悩み相談【子ども専用電話】	チャイルドラインMIE	0120-99-7777	年末年始除く
18歳未満の子どもから悩みを聴き、一緒に解決方法を考える【子ども専用電話】	こどもほっとダイヤル	0800-200-2555	毎日 16:00～21:00 毎日13:00～21:00 (12月29日から1月3日を除く)
こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～	厚生労働省	【HP】 http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/	

●こころの健康に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
こころの病気に関する相談	三重県津保健所	223-5057	祝休日、年末年始除く
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター	253-7823	月～金曜日 8:30～17:00 月曜日 13:00～16:00 ※祝日の場合は火曜日になります。
ひきこもり・依存症専門電話相談		253-7826	水曜日 13:00～16:00
こころの傾聴テレフォン		223-5237 または 5238	月～金曜日 10:00～16:00
自殺予防のいのちの電話相談	三重いのちの電話	221-2525	毎日 18:00～23:00(年中無休)
		ナビダイヤル 0570-783-556	毎日 10:00～22:00(年中無休)
		フリーダイヤル0120-783-556	毎月10日午前8:00～翌日午前8:00 毎日 16:00～21:00(年中無休)

●大切な人を自死で亡くされた配偶者、お子様などを対象にした分かち合いに関する問い合わせ

相談内容	相談窓口	問い合わせ先
大切な人を自死で亡くされた方との分かち合い	自死遺族サポート ガーベラ会	【HP】 http://www.miegabera.jp/ 【メール】mie.gabera@gmail.com

●日常の困りごとに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
女性の人権相談(DV、セクハラ等)	女性の人権ホットライン	0570-070-810	祝休日、年末年始除く
人権相談(差別や虐待、パワーハラスメント等)	みんなの人権110番	0570-003-110	
カウンセラーによる相談(面接・電話相談:予約優先)	津市男女共同参画室	相談日や相談時間など、詳細は 229-3103 へお問い合わせください	月～金曜日 8:30～17:15 ※相談日等は要問い合わせ
弁護士による法律相談(面談・電話相談:要予約)			
女性相談(夫からの暴力、結婚・離婚・異性問題、夫婦・親子の問題等)	津市女性相談(こども支援課)	229-3400	月～金曜日 9:00～17:00
多重債務に関する相談	津市消費生活センター	229-3313	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00

●労働に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
労働に関する総合的な相談	三重労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	226-2110	祝休日、年末年始除く
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	213-8290	
若者の就職相談	おしごと広場みえ	222-3309	
若年の自立や就労に向けた相談	若者就業サポートステーション	271-9333 【予約受付】	
40～49歳の就職に向けた相談	就職氷河期世代就労支援センター	271-6600 【予約受付】	
労働者のためのメンタルヘルス相談	津市商業振興党政課	229-3114 【予約制】	

●こころと健康、子育てに関する相談

※保健師が不在の場合があります。

健康づくり課	229-3310	中央保健センター	229-3164	久居保健センター	255-8864
河芸保健センター	245-1212	芸濃保健センター	266-2520	安濃保健センター	268-5800
美里保健センター	279-8128	香良洲保健センター	292-4183	一志保健センター	295-0112
白山保健センター	262-7294	美杉保健センター	272-8089	受付時間	月～金曜日8:30～17:15 (祝休日、年末年始を除く)

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

津地区地域安全ニュース 令和4年 3月号

クロスボウは **所持禁止** になります!!

許可制!!

令和4年3月15日施行!!



許可申請や廃棄などの措置を執らずに
令和4年9月15日以降も所持し続けた場合は、
不法所持となります!

令和4年9月14日以前であっても
 クロスボウの
発射・持ち運び・保管
 などに規制がかかります。




《詳細は警察庁HPにて》

無償で処分します!!
 廃棄する場合には、
 津警察署にお問い合わせ
 ください。



フィッシング 詐欺 サイバー犯罪に気をつけて!! 標的型 メール

↓ こんなメールは要注意!! ↓



+81××-×××××>

SMS/MMS
今日 14:01

お荷物のお届けにありがとうございました
 が不在の為持ち帰りました。ご確認ください。
<http://www.aaaaa.bbbbb/>

件名: 新製品へのお問い合わせ
 添付ファイル: お問い合わせの内容について
 ○○様

お世話になっております。
 お問い合わせ内容を送信しましたので
 添付ファイルを参照ください。

<http://www.aaaaa.bbbbb/>

クリックしない!!

添付ファイルを
開かない!!

※被害に遭ってしまったら...
警察相談電話 『#9110』 ^



発行
 津地区防犯協会
 津地区職域防犯組合連合会
 事務局 津警察署生活安全課内
 TEL 059-213-0110

つばさ

～男女が支え合い、いきいきと暮らせるまちをめざして～

『つばさ』…「誰もが自由な心で生きられる社会を思い、男女共同参画社会の実現に向かって飛躍していきたい」という願いを込め、その力となる「翼=つばさ」を象徴しています。

【内容】

- ・津市男女共同参画室って？
- ・令和3年度津市男女共同参画フォーラム
- ・男女共同参画にちなんだクロスワード
- ・簡単料理コーナー

津市男女共同参画室ってどんなところ？

いつも「つばさ」をお読みいただきありがとうございます。

さて、この「つばさ」を発行している、「津市男女共同参画室」って「何をしているんだろう？」という方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は津市男女共同参画室で企画している事業について紹介します。



市民の皆さんへ

1. 男女共同参画セミナーの開催

男女共同参画についての出前講座を地域団体に向けて企画しています。併せて女性就業応援セミナーを開催しています。

2. 男女共同参画フォーラムの開催

実行委員会と協働で、講演会と併せて男女共同参画について市民の皆さんと考える機会をお届けしています。
→詳しくは本紙のP2～3へ

3. 三重県内男女共同参画連携映画祭の開催

男女共同参画について考える機会として様々な映画を上映しています。

4. 情報紙「つばさ」の発行

毎年10月と3月の2回発行(16,000部)。自治会回覧と共にHPで公開しています。

5. 相談業務

第1～第4火曜日には女性カウンセラー、第3金曜日には男性カウンセラー、第2木曜日には弁護士による相談を行っています。(要申込)

行政の活動

- ・津市男女共同参画審議会の開催
- ・第4次津市男女共同参画基本計画策定
- ・企業啓発
- ・津市男女共同参画週間(6/23～29)
- ・津市職員男女共同参画研修会

このように、津市男女共同参画室では、市民の皆さんに楽しく男女共同参画について考える機会を設けたり、市民の皆さんに男女共同参画とは何かをお伝えし、男女共同参画を広めるお手伝いをしています。

男女共同参画 川柳

つばさ31号で募集した川柳の発表です



ありのまま
自分らしさを
大切に
葉つばさん

ありがとう
心寄せあう
街に住む
らつきー麗さん

忘れてた
今日は
俺が調理番
ひげ爺さん



令和3年度 津市男女共同参画推進大会

変わる 動く 発信する

～ジェンダー平等 自分らしさが生きるまち～

令和3年11月27日(土)

場所：津リージョンプラザ

講演「多様な生き方
～ダウン症の～」

お城ホールでの催し



津アイリス

展示団体

津アイリスの活動紹介～カフェアイリス
阿漕浦ビーチクリーン～

津の街を長く見守り活動して
いる姿に感動しました。
これからも心強いです。

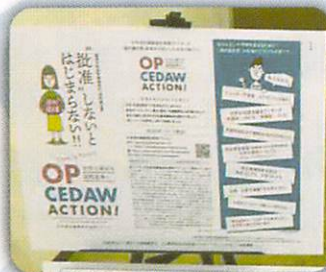
テーマ

内容・感想

講演では、娘の翔子さんが一人で生活して
いけるようにと、お母さんから翔子さん
に一人暮らしを提案し、それを受け入れて
毎日元気に、そして前向きに進んでいく翔
子さんの姿から大事なものを学びました。

男女共同参画みえネット

「女子差別撤廃条約」を知ろう
選択議定書を“批准”しないと
はじまらない!!
難しいけれど、知ることが第一歩。



実行委員による
電子かみしばいの上映



防災ボランティア『春告鳥』

女性と防災

春告鳥さんの活動を聞いて、いざと
いう時のために日常的に防災準備が
できていたら慌てずに済む。
会場で教えてもらった手軽にできる
パッククッキングを我が家でもぜひ
試してみたい。



津市消防団

地域防災の次世代の担い手
学生機能別団員

若い力が、地域の防災を手助けし
てくれているという活動が、高齢
化社会には心強い!

展示会場では

主に市内で活動する団体による
展示、取り組み発表を行いました。
つばさ編集スタッフが見学した感想です。



三重県男女共同参画推進大会

『フレンドリーなまち』

パネルディスカッション

『男女共同参画推進』

共同参画フォーラム わあむ津

生き方の中で
娘と共に～」



書家・金澤泰子さんによる講演会、
娘の翔子さんによる「書」の実演



鼻笛合奏団アミーゴによる演奏



久居少年少女合唱団による合唱



共同参画センター
「アテみえ」

で見ると
共同参画」



国立大学法人 三重大学

男女共同参画社会推進活動の紹介

アカデミックからの「イクボス宣言」。興味ありますね。若い時から考える・参加する。これからもいろんな人の活躍を期待します。

世界平和女性連合 三重第一連合会

アフリカのモザンビークの学校を支援
世界中のこどもたちが平等に教育を受けられる環境づくりにとっても熱いお二人の想いを聞いて、自分にも何かできる事を探してみたいと思いました。

津市男女共同参画フォーラム実行委員会

多様性を尊重する社会とは
～ダイバーシティは
男女共同参画の入口～



三重行政相談委員協議会

行政相談の
活動紹介

新日本婦人の会 津支部

ジェンダーギャップ指数
120位 どうする日本！！

当たり前だと思っていたことが他の人にとっては当たり前ではなかった。
今日はそんな気づきがありました。

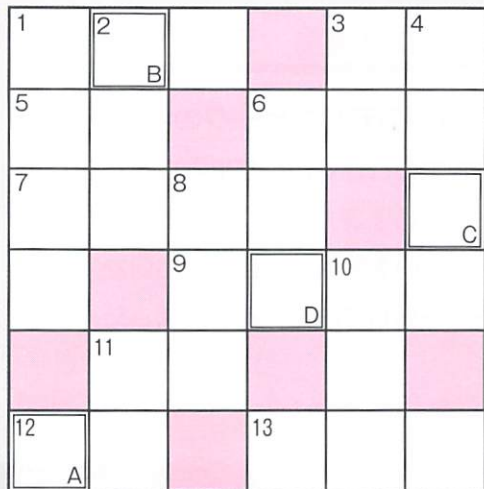


ヒント つばさは、この方法で市民の皆さんに見ていただいています

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

A~Dに文字を並べて応募!!
正解者の中から抽選で5名様に
賞品をプレゼント!!



タテ

- 1 今号の「簡単料理」は、豚肉と〇〇〇〇の煮物
- 2 病人を治療し、病気を予防し、健康を増進することを研究する学問
- 3 平和の象徴として扱われることが多い鳥
- 4 ストレスがたまった時は、気分転換も大切ですね
- 6 英語で硬貨のこと
- 8 日本は、「女子〇〇撤廃条約」を批准しましたが、条約の実効性を強化しあらためて採択された「選択議定書」には批准していません
- 10 「〇〇〇的配慮」は、障害者差別解消法で求められています
- 11 忙しい時は、この動物の手も借りたくなるとか

ヨコ

- 1 心を込めて物事にはげむこと。「後生〇〇〇」
- 3 積極的に物事に立ち向かおうとする意気
- 5 津市と青山高原で接している市は、〇〇市です
- 6 人の〇〇〇で、行動が変わったり、心が動かされることも
- 7 毎年3月8日は、女性の権利の獲得や向上をめざす「〇〇〇〇女性デー」です
- 9 津市男女共同参画室では、カウンセラーや〇〇〇〇による相談事業を行っています
- 11 体調が悪かったり、これが高いときは、外出は控えましょう
- 12 〇〇、現在、未来
- 13 津市消防団学生機能別団には、津〇〇〇三重短期大学の学生がいます

【応募方法】ハガキまたはEメールで、住所、氏名、年齢、電話番号、4文字の答え、本紙の感想を下記の編集・発行元へ

【締め切り】4月28日（木）必着

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

※前号（No.31）の答えは、「シンライ」でした。たくさんのご応募ありがとうございました！

簡単料理コーナー

炊飯器で作る 簡単豚肉と大根の煮物

今回は、炊飯器調理で簡単に作れる、豚肉と大根の煮物のレシピ。炊飯器に入れてスイッチを押すだけ！大根の切り幅を1cmにすると下茹で不要で、お肉は焼き肉用を使えば切らずに調理できます。



レシピ提供：NPOマザーズエイド 山本

材料（2～3人分）

- 大根 半分 (500g)
- 焼肉用豚ロース肉 200～300g
- 椎茸 3つ
- えんどう豆 適量（缶詰）
- 塩昆布 5g

- A
- 酒 大さじ3
 - 薄口醤油 大さじ3
 - みりん 大さじ3
 - 水 300ml

【作り方】

- ①大根は皮を剥いて、1センチ幅のイチョウ切りにします。
- ②椎茸は軸を取って厚めにスライスします。
- ③炊飯器のお釜にAを入れて混ぜ、①②を入れ、上に豚ロース肉を敷き、塩昆布を散らし、アルミ箔を落とし蓋にして普通炊飯でスイッチオン！約40分で出来上がり。※今回は、5.5合用の炊飯器を使用。

炊飯器調理のポイント

- ・炊飯器のタイプにより、調理不可の炊飯器もあるので、説明書を確認し調理してください。
- ・アルミ箔で落とし蓋をすると、炊飯器の中蓋が汚れにくいですが、調理後のアルミ箔は火傷しないように取り除いてください。
- ・総量は炊飯器のお釜の2/3以内にしてください。



前号に寄せられた意見

- ・災害時の避難所生活について、男性・女性・子ども・様々な立場で考えることが大切なことがわかりました。
- ・普段から万が一の時のことを考えておかなければならないということを再認識させられました。
- ・アンコンシャスバイアスという言葉を知りました。無意識の考え、言葉、行動、注意したいと思います。
- ・コロナ禍で思うように外出が出来ない中ではありますが、楽しくクロスワードできました。鶏肉の美味しそうなレシピが載っていて食欲の秋を楽しめそうです。

編集後記

今回はフォーラムを取材して記事を書かせてもらいました。受け身で参加していたいつものフォーラムとは違って、記事を書くという目線でいろいろと見られたことはとても新鮮に感じました。（谷口）