

ひとりひとり自分らしく 個性と個性が生み出す調和 ハーモニー

市民活動課（内線357）

DVのこと、ひとりで抱え込まないで

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者やパートナー、恋人など、親しい関係にある相手からふるわれる暴力のことです。「これってDVかな?」「自分だけでなく、子どものことも心配…」どんな小さなことでも構いません。一人で抱え込まず、ご相談ください。

また、子どもの前で行われるDVは、児童虐待（心理的虐待）です。子どもがDVを目にし続けることで、無意識に“暴力で物事を解決しよう”と考えるようになってしまう可能性もあります。あなた自身を守ることは、子どもを守ることにもつながります。

身近なところでDVに気づいたら

- ・被害を受けている人の話に耳を傾け、話を否定しないでください。
- ・加害者に直接注意や介入はしないでください。
- ・相談窓口を紹介してあげてください。

DVに関する相談先は2次元コードからご確認ください。

※緊急の場合は110番に通報



小さな一歩が大きなアクションに

今日から始めよう SDGs

政策推進課（内線514）

体力づくり強調月間



SDGsの目標3は「すべての人に健康と福祉を」です。

国では、毎年10月を「体力づくり強調月間」と定め、国民に健康づくり・体力づくりを呼び掛けるなどの運動を展開しています。この取り組みは、1964年の東京オリンピックを契機に、1969年から「体力づくり国民運動」として続けられています。

土岐市では、いつまでも健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指して推進している「ときげんきプロジェクト」の中で、体力づくり・筋力づくりに着目した「効果的なウォーキング」（HP1003300）を推奨しています。市内には初級コースから上級コースまで、複数のおすすめウォーキングコース（HP1003271）があります。ご自身の体力に合わせて、ぜひチャレンジしてみてください。

取り組んでみよう

土岐市のウォーキングコースを歩いてみよう。

土岐商写真部×広報とき

土岐の写真を撮り隊

Vol.29 「秋の実り」

10月がやってきました。

風がひんやりとしてきて、肌寒くなってきましたね。

落ち葉のじゅうたんを歩くとカサカサ楽しい音が聞こえてきて、ますます好きになっちゃう季節です。

この写真は、そんな秋の始まりを感じさせる一枚です。

撮影班：一年生 東山紗和・松田琉愛