

完璧よ さようなら！ みんなの笑顔と一緒に わたしらしく輝く

「完璧を求めない、頑張りすぎない」をキーワードに市内で、子育て・仕事・家事に奮闘するママに、普段の生活の中で感じていることを聞きました。



市内在住の占部潤子さん(30歳代)は、6人家族(義母、パパ、ママ、長男9歳、長女7歳、次女3歳)のママで「あいあいマルシェ」代表としても活動しています。

【仕事と出産・育児の両立】

会社の産休と育休制度を利用して出産。長男の育児経験から、会社内での育児中のママ・パパたちが仕事をしやすい環境づくりに力を入れました。短時間勤務はありましたが、在宅勤務の取り入れも会社へ提案。国のすすめる「働き方改革」も重なり正式導入の予定です。

自分の立場や状況が変わる時に同僚や職場へ相談をすることで、気持ちの整理や現状を見直すきっかけができ前向きになりました。

【自分の時間も大切に】

物作りが好きで、子どもたちにアクセサリーや雑貨を作る時がリフレッシュタイム。知人の勧めからイベントに出店したことがきっかけで、自由ヶ丘コミセンのイベント「あいあいマルシェ」を誕生させました。住民と地域のつながりを大切にしながら笑い声のあふれる場所にしていきたいです。

【家事と育児は家族で乗り切る】

仕事の繁忙期は、残業で子どもたちの寝顔しか見られず退職しようか悩んでいた時に支えてくれた夫と義母。「自分の考える通りにしたい」と背中を押してくれる強力なサポーターです。家族のおかげで、仕事やマルシェなど好きなことが続けられています。

【口げんかもコミュニケーションのうち】

義母も夫も私もストレスがたまって、それぞれが言いたい事を言って陰悪ムードになる時もありますが、それも家族のコミュニケーションの一つ。大切なのは、その後に「笑う事」と「感謝」の気持ちを忘れないこと。笑っていると嫌な事も忘れ、前向きになれます。これからも家族の時間を大切にしながら笑い合っていきたいですね。



男女共同参画だより メッセージ

問い合わせ先 男女共同参画推進課 ☎(36)0048 FAX(36)0320
男女共同参画推進センター「ゆい」 ☎(36)0250 FAX(36)0269

笑ってストレスを発散しませんか？

ゆいフェスタ 2019 講演会 『ママさん落語家奮闘記』

●講師
女流落語家
かつら さん
桂 三扇さん

大学在学中に六代目・桂文枝(桂三枝)に入門。「小さな体で大きな仕事」をキャッチフレーズに活動中。



期 6月29日(土) 13:00～15:00

*開演＝13:30～

所 メイトム宗像・多目的ホール

定 120人 料 無料

語 無料(5カ月～未就学児) *市民のみ利用可

ア 6月20日(木) 17:00 まで

*託児の申込締切日＝6月12日(水) 17:00 まで

用 ①住所②氏名③年齢④電話番号⑤託児を希望する場合は子どもの氏名・年齢(〇歳〇カ月)を明記して▶ハガキ(〒811-3492 /住所不要 /男女共同参画推進課あて)▶市HP→電子申請▶☎(36)0048 ▶F (36)0269



配偶者や交際相手からの暴力に関する相談電話

*相談無料 *全て年末年始を除く
*市役所で実施中の相談は8ページで確認できます

- 配偶者からの暴力相談電話 ☎(37)2880
▶土・日曜日、祝日を除く 8:30～17:15
- 男性DV被害者のための相談ホットライン ☎092(571)1462
▶水・木曜日 17:00～20:00 ▶金曜日 12:00～16:00
- LGBTの方のDV被害者相談ホットライン ☎080(2701)5461
▶第2火曜日 12:00～16:00 ▶第4火曜日 17:00～20:00

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人などから受ける暴力です。身体的暴力だけでなく、怒鳴る、脅す、電話や外出を制限するなど暴力にあたります。一人で悩まず相談してください。

【土・日曜日、祝日の夜間相談先】

- 福岡県配偶者からの暴力相談電話 ☎092(663)8724
▶月～金曜日 17:00～0:00
▶土・日曜日、祝日 21:00～0:00
*「怖い」と思った時は110番を！



納期

【5月31日(金)まで】

- 軽自動車税
関 税務課固定資産税係 ☎(36)7351

健康

【献血】

対 男性17～69歳、女性18～69歳(65歳以上の人は、60歳代での献血経験者のみ)

- ▶自由ヶ丘コミセン
開 6月6日(木)＝ 10:00～12:30
13:30～15:30
- ▶サンリブくりえいと宗像
開 6月12日(水)＝ 10:30～12:30
13:30～16:00
関 健康課 ☎(36)1187

施設

- メイトム宗像休み＝
6月1日(土)、2日(日)

- 道の駅むなかた休み＝
5月27日(月)
6月24日(月)
- 市民図書館休み
▶全館＝6月27日(木)
▶えほんのへや＝
6月1日(土)、2日(日)
- ▶中央館、深田分館、須恵分館
＝6月3・10・17・24日
(いずれも月曜日)
- 宗寿園休み
6月2・9・16・23・30日
(いずれも日曜日)

資源物受入日

- 宗像清掃工場前(北側)
▶土・日曜日 9:00～17:00
- ゆ～ゆ～プール横(西側)
▶土・日曜日 9:00～17:00
▶水曜日 9:00～19:00



家庭の燃やすごみ量の推移

平成31年3月 1,314 t
3月前年度比 -76 t
前年度累計比 -77 t



海岸を散歩しながら ごみ拾いをしてみませんか

海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」

- 活動場所
▶釣川河口両側海岸
▶深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線)
関 環境課 ☎(36)1421

同活動の平成31年3月までの清掃状況を紹介

- 平成31年3月
▶参加人数＝30人
▶収集量＝278袋
- 累計
▶参加人数＝114,094人
▶収集量＝29,898袋



そのメール 送信しても 大丈夫？(松山尚史・自由ヶ丘中3年)
つらい時 あなたの言葉が 心の支え(吉田大悟・日の里中3年)

大嫌い 人の心を 刺す言葉(船越夕未・大島学園9年)
救いの手 そっと差し出す 第一歩(今井直・中央中3年)