

# ハートパル



## 9月は「防災月間」 自分自身を守る「点検」をしましょう！

9月1日は「防災の日」に制定されて66年になります。日本各地で災害が相次ぎ、不安な日々が続いています。9月の防災月間を機会ととらえ「自分を守るのは自分自身」という視点から防災、防犯について考えてみましょう。自分、家族や大切な人たちなど、周囲にも意識を広げ、その対策を練り、『自分たちを守るには何ができるのか』を見つけてください。

### ①知識で守る

防犯や  
安全意識の向上



- 玄関や窓の施錠は習慣にしましょう。
- 知らない人からの訪問や電話には用心しましょう。
- 個人情報公開する際は注意しましょう。
- 詐欺の手口は日々巧妙化しています。定期的に警察や国民生活センターの情報をチェックし、新しい手口を知り、対処しましょう。

**防犯の基本を知って日常生活を見直すことで、犯罪やトラブルのリスクを大きく減らせます。**

### ②護身術で守る

身体を動かして  
みましょう



- 身近にあるもの（カバンの持ち手や傘など）を使って相手から身を守る方法を覚えましょう。
- 相手に触られる前に、大声を出して助けを求めることも効果的な防御手段です。
- 専門家が紹介する護身術の基礎技を動画や講座で学び、身体の動かし方や心構えを身につけると安心です。

**護身術は「攻撃」ではなく「身を守るための手段」という考えを持つことが大切です。**

### ③行動で守る

周囲に助けを  
求める



- 周囲の人に異変を知らせる、助けを求めることは決して恥ずかしいことではありません。勇気を持って伝えましょう。
- 常に家族や友人、自分の位置情報を共有し、緊急時の連絡手段を確認しておくことが安心につながります。
- 災害時には避難経路や避難場所を事前に確認し、非常用持ち出し袋などを準備しておきましょう。
- 地元の男女共同参画推進センターや警察、消防署の連絡先を控えておくことも役立ちます。

**普段からの備えと、もしもの時の適切な行動で、自分と周囲の安全を守りましょう。**



### ハートパルクイズ

Q. 夜道の護身で特に大切なことは？

- ①不審者に気づいていることを相手に示すために、しっかり目を合わせる。
- ②怖いと感じたら無理に関わらず、なるべく速やかにその場を離れる。
- ③防犯ブザーを使うのは恥ずかしいので、我慢して静かに歩く。  
(答えは裏面に・・・あなたならどれを選ぶ?)

## 人気講座を紹介します！

恒例になった「女性のための護身術講座」です。できるだけたくさんの方に護身術を知っていただきたいと考えております。応募多数の場合は抽選になります。

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」講座

## 女性のための 護身術講座

自分を守る力が  
毎日の安心に  
つながります！



「もしも」の前に、できることを。

講座の前半では、身近な危険から自分を守るための知識と最近の犯罪について学びます。後半は、いざという時に役立つ護身術を実践します。自分自身や大切なひとを守るための第一歩として、気軽に参加してみませんか？

**日時** 10月18日(日) **定員** 20名(応募多数の場合は抽選)  
10:00~12:00 ※託児・手話通訳あり(要予約)

**場所** プラットおおむら 4階 大会議室 **参加費** 無料

**対象** 中学生以上の女性 **持ち物** フェイスタオル 飲み物  
※当日は動きやすい服装でご越しください

防犯ボランティアグループ プロアクティブセキュリティ

**講師** 田中 健一さん / アシスタント ミケアさん

過去に自身が襲われたさまざまな「危機」から、「人を守る人間になりたい」と決意。イスラエル発祥の護身術クラブ・マガや特殊部隊の護身術カバップを学び、女性や子ども、自衛官等を対象に、自分や大切な人を守るための実践的なテクニックを指導している。

【お申込み・お問合せ】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」  
〒856-0832 大村市本町458番地2 プラットおおむら4階  
TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700  
MAIL: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

お申込みフォーム



9/25(金)  
締切

男女共同参画推進センター「ハートパル」

## 女性のための相談室

月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始休み)

**0957-54-8715**

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

## ハートパル ライブラリー オススメの本

『お母さん！学校では防犯もSEXも  
避妊も教えてくれませんか！』

(のじまなみ著)



衝撃的なタイトルですが、学校が教えてくれないのならば、正しい知識はどこで身につけたら良いのでしょうか？

分かりやすい事例で、誰もが知っておきたい、読みたい本です。

『男のヘルスマネジメント大全』

(石川雅俊著)



生活習慣病からホルモン、性感染症まで「進化系」のヘルスマネジメントが満載。自分を知ることから、病気を回避するという「教養」を身につけましょう！これぞ究極の護身術です！女性も必読です！

## ハートパルクイズの答え：②

最も基本的で重要な護身行動です。危険を感じたら無理に立ち向かわず、安全な場所へ速やかに移動することが優先されます。そして、警察などに相談しましょう！！



当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します！

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」  
〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)  
TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

