

* センター活動報告 *

- ・男女共同参画の視点からの防災講座(全3回)
「防災×女性のチカラ」を開催しました!
- ・男性の料理教室
- ・エッセイ講座
- ・女性のための働き方セミナー
「未来に備える! これからの私のマネープラン」
- ・女性のための再就職応援セミナー
「働きたいママの再就職準備応援セミナー」
- * センターご案内 *
- ・図書案内 ・女性のための相談室
- ・女性のための法律相談

高砂市男女共同参画センター NEWS

令和4年度 3月号

男女共同参画の視点からの防災講座(全3回)

「防災×女性のチカラ」



を開催しました!

場 所: 高砂市ユアアイ福祉交流センター1階交流スペース

日時とテーマ: 第1回 令和4年10月27日(木) 13:30~15:30

- 「高砂市の災害事例と、今後起こりうる巨大地震や豪雨災害への備え」

講師: 兵庫県防災士会所属の女性防災士

第2回 令和4年11月10日(木) 13:30~15:30

- 「カードゲームHUGを使った避難所運営ワークショップ」

講師: 兵庫県防災士会所属の女性防災士

第3回 令和4年11月24日(木) 13:30~15:30

- 「災害と多様性」

講師: 神原 咲子 氏(神戸市看護大学 災害看護・国際看護学分野 教授)



日本は台風・大雨・地震・津波などの自然災害が発生しやすく、その被害が大きな国です。人口の半分を占める女性が、防災及び減災、復興の場において、女性の視点を反映させることが出来れば、緊急時の避難行動や避難生活等の各段階で大きな力となります。



第1回「高砂市の災害事例と、今後起こりうる巨大地震や豪雨災害への備え」



第2回「カードゲームHUGを使った避難所運営ワークショップ」



第3回「災害と多様性」

今回の講座では、男女共同参画の視点を大切にしながら、過去の災害事例をもとに、必要な備えやご近所との共助、また自助について学びました。「避難所運営ゲームHUG」を使っのグループワークでは、実際に災害が起こったと仮定し、刻一刻と変化する状況にすばやく対応する難しさを体験し、貴重な経験となりました。多様性にも配慮しながら、誰一人とり残さない防災・減災を目指して今後も活動をしていきます。

男性の料理教室



日 時：令和4年10月16日（日）
10：00～13：00

場 所：中央公民館兼伊保公民館 調理実習室
講 師：浜のかあちゃん（伊保漁業協同組合）

*旬の魚を使ったメニュー

- さんまの蒲焼丼
- いかときゅうりの酢の物
- タコの柔らか煮
- 味噌汁



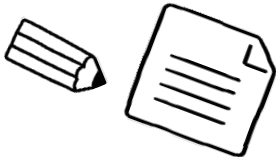
料理初心者から経験者、子どもから大人まで
様々な方が参加されました。

参加者の方々は、講師に積極的に質問し、グ
ループ内で助け合いながら、料理に取り組んでい
ました。旬の魚を使ったメニューはとても好評で、
男性が台所に立つ機会が増えるきっかけになれば
嬉しいです。

エッセイ講座

日 時：令和4年9月2日（金）
13：30～15：30

場 所：高砂市立図書館 2階多目的スペース
講 師：大西 玄一郎 氏（作家）



毎年人気のエッセイ講座に今年も大勢の方々が参加して下さいました。

エッセイとは、自分の体験や考えを自由な形式で書いたものです。ただし、日記ではないので、読者の存在を意識してわかりやすい文章を考えることが重要です。構えず自分の失敗話を書けば、読者にとってはおもしろく、興味を持って読んでもらえます。自慢はNG、人権に配慮し、人を傷つける文章はいけません。

エッセイが上達する秘訣は、たくさん読んで書き、書いたものは一旦寝かせて再度読み返し、誤字や脱字、形式のチェックをすることです。これらを一人ですることは難しいので、第三者（家族やエッセイのグループ等）に批評してもらうと良いとのことでした。参加者の皆さんは、熱心に講義に耳を傾けていました。

女性のための働き方セミナー



「未来に備える！ これからの私のマネープラン」

日 時：令和4年12月2日（金）10：00～11：30

場 所：高砂市立図書館2階 多目的スペース

講 師：長谷川 まゆみ氏（ファイナンシャルプランナー（CFP）、
特定社会保険労務士）

人生100年時代、私たちはどのような人生を過ごして行けるのでしょうか？希望する人生を送るためには、今現在どのような状態で、何があれば幸せなのか、また何が不満なのかを考え、ライフプランを立てることが必要です。今回の講座では、人生のどのタイミングでどれくらいお金が必要なのか、モデルケースの提示がありました。思っているよりも高額な資金準備が必要なのに驚愕した受講者に、ライフイベント表を作成し、計画的な資産形成が重要だと説明がありました。

低金利時代の今、お金にも働いてもらうべく、運用（投資）することの大切さや、賢く運用するために利用できる国の制度についてもお話頂き、これからの人生に役立つ有意義なセミナーとなりました。

女性のための再就職応援セミナー

働きたいママの再就職準備応援セミナー



日 時：令和5年2月8日（水） 10：00～11：30

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階交流スペース

講 師：村松 宏恵氏（社会保険労務士）

ハローワーク加古川職員

高砂市子育て支援課職員

高砂市ファミリーサポートセンター職員

子育てをしながら再就職の準備を始めている9人のママさんが参加されました。夫の扶養内で働く際に気をつける点や、ハローワークの利用方法及び高砂市の支援について説明を受けました。



1. 働き方とお金（税金や社会保険）について考えよう！

①収入をどの程度に収めるか、様々な壁を学びました。

例）97万円の壁：住民税がかかります（高砂市は97万円～）

103万円の壁：所得税がかかります

106万円の壁：企業の規模で一定の条件により、社会保険に加入しなければなりません

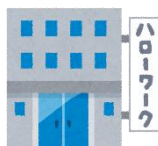
130万円の壁：社会保険（年金・健康保険）に加入しなければなりません

②教育費に関しては、どこまで教育費をかけるのか、家族で話し合う事が大切です。

③「ねんきん定期便」で将来の年金額を知り、自分が働くことでどのように貯蓄や年金が変わるのか学びました。

2. ハローワークを活用しよう！

「マナーズコーナー」の使い方や求人票の見方を学び、求職する際に気を付けるべき点について教えてもらいました。



3. 高砂市のサポート情報

病児保育について、また、ファミリーサポートセンターの活用の仕方を学びました。

図書案内

レスキューナースが教えるプチプラ防災

著者：辻 直美

防災に興味を持ち情報を集め、実践してきた著者が提唱する「シンプルで心地よく過ごしているだけで、いつのまにか防災になっている暮らし」が紹介されています。

100均グッズを使って命を守る備えや、災害発生後72時間を生き延びる方法、またその後を生き抜く知恵とテクニックについてレスキューナースの経験を踏まえた提案がなされており、とても参考になる1冊です。

避難所に行かない防災の教科書

著者：西野 弘章

地震が各地で頻発、台風、暴風雨などの甚大な被害、突然何が起こっても不思議ではない時代です。新型コロナウイルスの流行や家族に乳幼児や妊婦、高齢者や介護者、持病のある方、またはペットなど災害弱者となりやすい方がいる場合、従来のように「避難所に避難する」ことだけが正しい選択肢ではなくなってきています。

著者は自宅の安全度を高めて自宅に避難するという新しい避難の形を提案しています。ストレスfulな環境で災害関連死を防ぐために、「どうすれば避難所に行かずにすむか？」を考えてみませんか？

※男女共同参画センターでは、図書の貸出を行っています。貸出期間は2週間。お1人様2冊まで。ご利用お待ちしております。

女性のための相談室

女性問題カウンセラーが、女性が抱えるさまざまな問題について無料で相談に応じます。秘密は厳守します。

(心理カウンセリング等ではありません)

電話相談(随時)

面接相談(予約制)

月～金 9:30～12:00 13:00～17:00

※ 祝日、年末年始を除く

TEL 079-443-9134

女性のための法律相談

月に一度、女性の弁護士が女性が抱えるさまざまな問題について、法的手続き等の相談を無料で行います。相談内容をまとめるために、事前に女性問題カウンセラーによる相談をお受け下さい。(予約要・お一人30分)

毎月第4月曜日

13:00～16:00

※第4月曜が休日の場合は第4水曜日

高砂市男女共同参画センター

高砂市荒井町千鳥1丁目1番1号

高砂市役所南庁舎4F

電話(079)443-9133

FAX(079)442-2229

E-mail cocot@city.takasago.lg.jp

(令和5年3月発行)

男女共同参画センターは南庁舎4Fに移転しました。