

＊事業報告

- ・男女共同参画の視点からの防災講座
- ・女性のための再就職応援セミナー
「仕事と育児の両立応援フェア」

＊図書案内

＊センターのご案内

- ・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6年度3月号

男女共同参画の視点からの防災講座を開催しました！

【第1回】 「おうちの片づけから始める防災減災」 ～暮らしの中で備える安心～



講 師：三原 麻弓氏（防災備蓄収納マスタープランナー・防災士）

開催場所：高砂市ユアアイ福祉交流センター1階交流スペース1・2

開催日時：令和6年12月4日（水）10：00～12：00

阪神・淡路大震災での体験をもとに女性ならではの視点による防災備蓄と家の中での安全性という観点から、家具の置き方や収納スペースを作るコツを教えてくださいました。自宅にいるときに被災した場合に備え、7日間を目安として準備しましょう。水は家族ひとりあたり1日3リットル、トイレが使用できなくなることを想定して、凝固剤は成人1日あたり平均5～7回分、カセットボンベは1本分の使用時間が強火で1時間を目安とします。缶詰やインスタント食品などのローリングストックは備蓄の習慣づけとして、いつも使用する常備食に＋αを心掛けましょう。備蓄品を切らさずに買い足すことを3週間心掛けることで習慣化されます。家庭ですぐに始められる簡単なことを日々の暮らしの中に少しずつ取り入れ、防災を意識しておくことが大切です。



【第2回】

「災害に備える！防災料理教室」 ～パッキングとローリングストック術～ 「同時開催：こども防災教室」

講 師：兵庫県防災士会

開催場所：曽根地域交流センター

開催日時：令和7年1月12日（日）10：00～13：00



就学前のこどもから大人まで防災について楽しく学びました。今回はきっずきっちゃん曽根さん（こども食堂）の協力を得て、災害時での炊き出しを想定し、豚汁とアルファ米を使用したワカメご飯をご用意いただき試食しました。大人は備蓄食品を使った副菜作りや紙食器作りに挑戦し、こども達は災害時の身の守り方やお菓子ポシェットの作成から防災について学びました。

また、災害避難用品の展示会場では簡易トイレやベッド、充電器などの使用方法を説明していただきました。みんなで共同作業を進めることや炊き出しでのコミュニケーションを通して、人々の温もりを感じることが地域の防災活動において重要であると改めて知る貴重な機会となりました。

【第3回】 「誰もが過ごしやすい避難所について考える」



講 師：増野 園恵氏（兵庫県立大学地域ケア開発研究所教授）

開催場所：高砂市ユアアイ福祉交流センター1階交流スペース1・2

開催日時：令和7年1月24日（水）13：30～15：30

避難所での困りごとについてグループワークを中心にみんなで考えました。

男女共同参画の視点で見た課題では、生活環境、トイレ、救援物資、心身の健康、安全面、性別役割の強化が挙げられます。災害時の要配慮者が抱える困難について講義いただき、不特定多数の集団生活で様々な健康リスクが増大することを学びました。

ワークでは実際の地域交流センター

の配置図と架空の避難民名簿をもとに誰もが過ごしやすい安心・安全な避難所づくりを目指して、避難所のレイアウトについて討議を重ね男女双方、多様な視点で意見を出し合えたことで見落としがちなニーズに気づくことができました。

性別によって役割が固定されることを防ぐためにも意思決定の場や計画の段階から多様な人の参加を地域社会全体で意識しルール化して、誰もが共に参画しやすい組織の仕組みをつくりましょう。



高砂市男女共同参画センターでは毎年「女性のための再就職応援セミナー」を開催し、たくさんの方が参加する人気講座となっています。

今年度は「仕事と育児両立応援フェア」を開催しました！



開催場所：高砂市ユアアイ福祉交流センター2階交流スペース6・7

実施日時：【第1回】令和6年9月11日（水）10：00～11：30

【第2回】令和6年9月13日（金）10：00～11：30

【第3回】令和6年9月18日（水）10：00～11：30

【第1回】～高砂市の保育・預かりサポート情報～

今回のセミナーではこどもの緊急時に備え、事前登録制の高砂市内の小児科の送迎サービスやサポート事業の利用について案内していただきました。保育園での病児保育・休日保育の利用方法など知っておくと安心な情報がたくさんありました。また、質問ブースを利用して自由に個別相談やサポート事業の登録ができました。



【第2回】～ハローワークを活用しよう！～

離職後の不安や疑問について「マザーズコーナー」の使い方や求人の検索方法などの基本的な情報をはじめ、就職までの準備や情報収集の方法として、第一歩を踏み出すためのアドバイスをいただきました。また、職業訓練では仕事に役立つスキルを習得でき、条件を満たせば職業訓練受講給付金の受給ができます。IT系や医療・福祉系、デザイン系などさまざまなコースの種類や学習内容などを失業保険の有無に関わらずハローワークで相談できます。

～働き方とお金(税金や社会保険)について考えよう！～

講師：村松 宏恵氏（社会保険労務士）



収入の壁と所得税の関係、社会保険の加入メリットについてシュミレーションし解説していただきました。社会保険の加入は扶養の範囲を気にせず働くことができる点や加入することで傷病手当・出産手当などの手厚い保証が得られ、将来の年金に厚生年金も加わることで国民年金一本よりも手取りが増えるという利点があります。子育て世代のマネープランとして、こどもの成長と共に夫婦の働き方について話し合い見直していくことを学びました。

【第3回】～育児と両立！ママのためのプチ起業入門～

講師：内橋 麻衣子氏

（つないで支える起業女性の会HaRT主宰・コピーライター）



これからの「起業」を目指す女性にとって大切なポイントを、講師の方の経験から教えていただきました。自分を知り「目標を決めて動く」決心と、大切にしたい想いを、自身に問いかけコンセプトを作ります。いつまでに何をし、どうなっていたいのかを人に話し、宣伝することで覚悟を決め、成功体験を積み重ねます。周りの人たちに感謝し縁を繋ぎながら、自分の強みを生かした仕事で人を笑顔にするのが目標です。

「起業」とはわたしを大切にしたい自分らしい仕事スタイルを自分の手で作ることであり、わたしを「しあわせ」にする働き方なのです。

図書案内

家事か 地獄か

著者：稲垣えみ子



「家事なんてこの世からなくなればいい」と思っていた著者が、100%宗旨替えするに至ったいきさつが書かれています。現代の便利さや物質的な豊かさを手放し、自分の力で家事をし、人生を楽しむ術を示す一冊です。男も女も大人も子どもも皆「自分で自分の面倒をみることができる」、それが「家事ができる生き方」に通じる。家電などで便利を追求した結果、使わない体と頭が衰えていくという文章に“はっ”とさせられました。人は最後までルーティン化した役割と居場所を持ち続けることで充実した人生を送ることができるのです。

*男女共同参画センターでは本の貸し出しを行っています。
おひとり様2冊まで、期間は2週間です。ご利用お待ちしております。

男女共同参画センターでは、女性の様々な問題（人間関係、DV、離婚、男女差別等）を伺い、相談者の立場に立って一緒に考えます。ひとりで悩まないでまずは、ご相談ください。

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 9:30～17:00（12:00～13:00を除く）

※ 祝日、年末年始を除く

（電話 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7年3月発行）