

## 困った時の相談窓口

【丹波篠山市内】

相談の内容	相談窓口	電話	時間	その他
人権相談 女性のための悩み相談	人権推進課 (第2庁舎 1階)	552-6926	9:00~ 17:00	
総合生活相談	畑ふれあい館	552-4401	9:00 ~ 17:00	身近な相談窓口として、 人権や生活上のさまざまな 相談をお聞きします。 必要に応じて関係機関へ おつなぎします。  月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)
	日置ふれあい館	556-2850		
	西紀ふれあい館	593-0093		
	味間ふれあい館	594-1003		
	古市ふれあい館	594-1001		
ふくし総合相談窓口	長寿福祉課 社会福祉課	554-2511	8:30 ~ 17:15	どこに相談すれば良いのかわ からない等、どんなささいなこ とでも結構です

【兵庫県男女共同参画センター】

種類	相談方法	電話番号等	実施日時	
女性のためのなやみ相談 (女性カウンセラー)	電話(直通)	078-360-8551	月~土曜日	9:30~12:00 13:00~16:30
	面接(要予約)	078-360-8554	月~金曜日 土曜日	11:00~18:40 9:20~16:50
法律相談(女性弁護士)	面接のみ※なやみ相談(面接)後に予約		毎月 第2水曜日(原則)	
男性のための相談 (男性臨床心理士)	電話	078-360-8553	毎月第1・3火曜日 17:00~19:00	
女性のためのチャレンジ相談 (女性社会保険労務士等)	電話・面接 (要予約)	078-360-8554	毎月第1~4木曜日 10:00~13:00	
情報相談(情報アドバイザー)	電話(直通)	078-360-8557	月~土曜日 9:00~17:00	
不妊・不育専門相談 (助産師等)	電話(直通)	078-360-1388	毎月第1・3土曜日 10:00~16:00	
	面接(要予約)	078-362-3250	毎月第2土曜日 14:00~17:00	
思いがけない妊娠(SOS) (助産師)	電話(直通)	078-351-3400	月曜日と金曜日 10:00~16:00	
	メール相談 <a href="http://ninshinsos-sodan.com">http://ninshinsos-sodan.com</a>		随時受け付け 返信は原則として1週間以内	

【その他(DV等)】

相談先	電話番号	実施日時等
兵庫県立女性家庭センター (兵庫県配偶者暴力相談支援センター)	078-732-7700	毎日9:00~21:00 緊急時は24時間対応しています
兵庫県警察本部 ストーカー・DV相談	078-371-7830	毎日 24時間
神戸地方法務局女性の人権ホットライン	0570-070-810	月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:00~16:00

丹波篠山市男女共同参画センター情報誌

# フィフティだより

～一人一人が輝く社会をめざして～

第47号 令和2年6月

TambaSasayama City  
Gender Equality Center



【発行】  
〒669-2397 兵庫県丹波篠山市北新町41  
丹波篠山市役所第2庁舎1階  
市民生活部人権推進課  
電話:079-552-6926  
FAX:079-554-2332

## 男女共同参画週間

6月23日~29日

男女が互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向け、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ、目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

男性と女性がお互いに相手の人権を尊重しつつ、職場で、学校で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく私たち一人一人の取組が必要です。



### 2020年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズの決定



内閣府では「自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。

家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていくきっかけとなるキャッチフレーズ」を募集し、応募総数2,615点の中から、審査の結果、以下の作品を選びました。

〔募集期間：令和2年1月20日~2月28日〕

最優秀作品

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

山野 大輔(大阪府)

「ワクワク・ライフ・バランス」

松江市男女共同参画センター(島根県)

(内閣府男女共同参画局ホームページより引用)

【問い合わせ先】

丹波篠山市市民生活部人権推進課  
電話番号:079-552-6926 FAX:079-554-2332  
Eメール:jinken\_div@city.sasayama.hyogo.jp



## いざという時のために 少し多めに買い置き

### ～家庭備蓄のススメ～

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として3密を避けることだけでなく、できるだけ外出を控えましょうと皆で取り組んでいます。これから梅雨の時期を迎えゲリラ豪雨など自然災害の心配もあります。

これら様々な災害の発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になる恐れがあります。大規模な自然災害が発生した場合は物流が滞ることもあります。

こうした事態に備えるため、日頃から家庭での食料品の備蓄に取り組みませんか。

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(タンパク質)の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合は想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水21リットル、ボンベ6本程度)あれば安心です。

### まずはここから 食料品備蓄を始めましょう

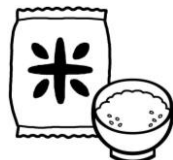
**【水】** 飲料水として1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



**【カセットコンロ】** 熱源は、食品を温めるときや簡単な調理にも必要です。ボンベも忘れずに確認しましょう。



**【エネルギー及び炭水化物の確保】** 備蓄の柱! 2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。他に、うどん・そば・そうめん・パスタなどの乾麺やカップ麺もあります。



**【タンパク質の確保】** 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。缶詰だけでなく、各種どんぶりの素やカレーなどのレトルト食品も重宝します。



**【副菜・その他】** 日持ちのする野菜、インスタント味噌汁、梅干し、のり等。塩・砂糖・



しょうゆ・めんつゆ等の調味料。チョコレートやビスケットなどの菓子類やジュースも大事です。

普段使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。米や麺類、小麦粉など、通常購入している保存性の良い食料品を「買い置き」しましょう。消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、使った分は新たに購入するようにしましょう。(農林水産省ホームページより引用)

普段使いの食料品を多めに  
これが備蓄!

災害は突然やってきます。防災・減災の取組には、男女ともに協力していくことが大切です。家の周りの点検、食料品の備え、救助の方法、炊き出しの準備の仕方などを覚え、日頃から経験を積みながら、男女を問わず、誰もが色々なことをできるように備えておきましょう。



さて、外出を控えたり在宅ワークが導入されたりと自宅で過ごす時間が長くなった方もおられるのではないのでしょうか。「おうち時間」をどのように過ごされていますか。お料理やお洗濯などの家事は家族で上手く分担ができていますか。料理は知識や経験がないからとか、洗濯機の使い方が分からないからと思っている方はおられませんか。こんな時だからこそ!一度経験してみてください。自分でも気づかなかった能力を発見できるかもしれません。

そこで、ちょっとお料理のヒントです。



内閣府男女共同参画局では、子育て世代の男性の料理への参画促進を目的とした「おとう飯(はん)始めよう」キャンペーンに取り組んでいます。その中で誰にでもできる簡単レシピが紹介されていますので、男性も女性もぜひお試しください。

一人一人が自分にできることをすることで、家族誰もが自立し充実した生活を感じることができると思います。日常生活の中から取組を始めることで、みんなで喜びを感じあえる社会につながっていくよう願っています。

### 子どもも大人も大好き!

#### カボチャのグラタン

材料(2~3人前)

- ・カボチャ: 400g程度
- ・牛乳: 100cc
- ・ベーコンスライス: 2枚
- ・玉ねぎ: 1/2個
- ・コンソメ顆粒: 小さじ2
- ・油: 大さじ1
- ・とろけるチーズ: 適量



作り方

1. カボチャのタネを取り除いてラップで包み、電子レンジ600ワットで7分加熱後耐熱皿に移してスプーンで潰します
2. ベーコン2枚を1センチ程度に、玉ねぎは薄くスライスして、フライパンに油をひいて炒めます
3. 1のカボチャに牛乳とコンソメ顆粒を入れてよく混ぜたあと、2を加えてさらに混ぜます
4. 最後にとろけるチーズをかけて、オーブントースターで10分温めたら完成です

※どちらのレシピも、電子レンジの出力に合わせて加熱時間は調節してください。



この他にもたくさんの簡単レシピが掲載されていますので「おとう飯レシピ」で検索してみてください。

### レンジでふんわり!

#### フレンチトースト

材料(2人前)

- ・牛乳: 150cc
- ・卵: 1個
- ・砂糖: 大さじ1
- ・バター: 適量
- ・食パン6枚切り: 2枚(スペシャルトッピング)
- ・ハチミツ: 適量
- ・ゴルゴンゾーラチーズ: 適量
- ・粗挽き黒胡椒: 適量



作り方

1. 食パン以外の材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせます
2. 食パンを半分に切って1に両面を浸します
3. 電子レンジ600ワットで両面20秒ずつ加熱  
※いきなりフライパンで焼くよりフワッと仕上がります
4. フライパンにバターを入れて、弱火で両面ジックリ焦げ目がつくまで焼いたら完成  
※ここで完成でも良いのですが、せっかくなのでもうひと手間
5. フレンチトーストの上にカットしたゴルゴンゾーラチーズ、ハチミツ、粗挽き黒胡椒をかければスペシャルフレンチトーストに

※そのほか、パウダーシュガーやココアバター、チョコソースやジャム、フルーツなど好きなものをトッピングして楽しんでね