

は～もにいい

Harmony

「は～もにいい」には、「調和」や「和音」という意味があります。男女がお互いに尊重し、支え合い、仕事と家庭のよりよいバランスを考えていくことによって、より心地よくもっと心に響くハーモニーを奏でられたら…そんな願いをこめて本紙に名付けました。



令和2年度子ども自然体験学習事業（野菜収穫体験）

◆特集◆男女共同参画と防災

- ・男女共同参画講演会／南相馬市の防災情報
- ・“もしも”にちゃんと備えよう！食品の家庭備蓄のすすめ
- ◇子育てを応援します！ファミリーサポートセンター
- ◇家族で楽しもう！かんたんレシピ公開中／◇福島県内の主な相談窓口

■ 令和2年度内閣府「男女共同参画週間」キャッチフレーズ ■

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」
「ワクワク・ライフ・バランス」

内閣府をはじめとする男女共同参画推進本部では、毎年6月23日から29日までの1週間、「男女共同参画週間」を実施しています。

令和2年度は内閣府が「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、決定しました。

◆特集◆ 男女共同参画と防災



自然災害は、時に甚大な被害となることがあります。災害から命を守り、健康を維持するためには、日頃からどのような備えがあると良いか、考えてみましょう。

男女共同参画講演会

天気から知る いのちの守り方 ～地域の力で一人一人が防災士～
令和2年11月23日(月・祝) 原町生涯学習センター「サンライフ南相馬」

「災害を自分事ととらえ 自分の命を自分で守る！」

市では、気象予報士・防災士の國本未華さんを講師にお迎えし、講演会を開催しました。

皆さんが普段から目にする機会も多い天気予報ですが、天気予報から災害を予測するコツ、地域の洪水ハザードマップや河川ライブカメラの活用方法など、どなたでも実践しやすい内容でご講話いただきました。

日本で過去に起こった災害のほか、今後南相馬市でも起こりうる災害についてもお話いただき、災害について改めて考えるきっかけとなりました。



災害からいのちを守るためには…

- ◎近年の異常気象により、これまで災害が起きていなかった地域でも災害が起こる可能性があるため、「いつもと違う」と異変を感じたら、すぐに避難などを実行する
- ◎災害時に身を守るためには、平常時から避難先や避難方法について確認しておく
- ◎災害の発生が予測される時は、地域の気象情報や、周辺河川のライブカメラなどを注視する
- ◎各家庭の状況に合わせて、避難所か在宅避難かを選択する
- ◎状況により避難の長期化も予測されるため、日ごろからの備えが大事

受講者の感想

- 情報をどこからどう入手して、どう活用していけばよいかを学び、考える機会となった。本日の話を職場や家庭で伝えて、広げていきたい。
- 災害が起こった時に、的確な判断で早めに行動できるよう努力しようと思う。
- ハザードマップポータルサイトをぜひ見てみたい。



【南相馬市の防災情報】

市ホームページでは、避難所・ハザードマップ、市民防災マニュアルなどの情報や、市防災メールの登録案内などを掲載しております。

<https://www.city.minamisoma.lg.jp/portal/safety/bosai/index.html>



“もしも”にちゃんと備えよう！食品の家庭備蓄のすすめ

いつ発生するかわからない災害に対し、家庭でできる備えとして「家庭備蓄」があります。備蓄の必要性を感じていても、大変そうなイメージから、つい先延ばしにして考えがちという方も多いのではないのでしょうか。

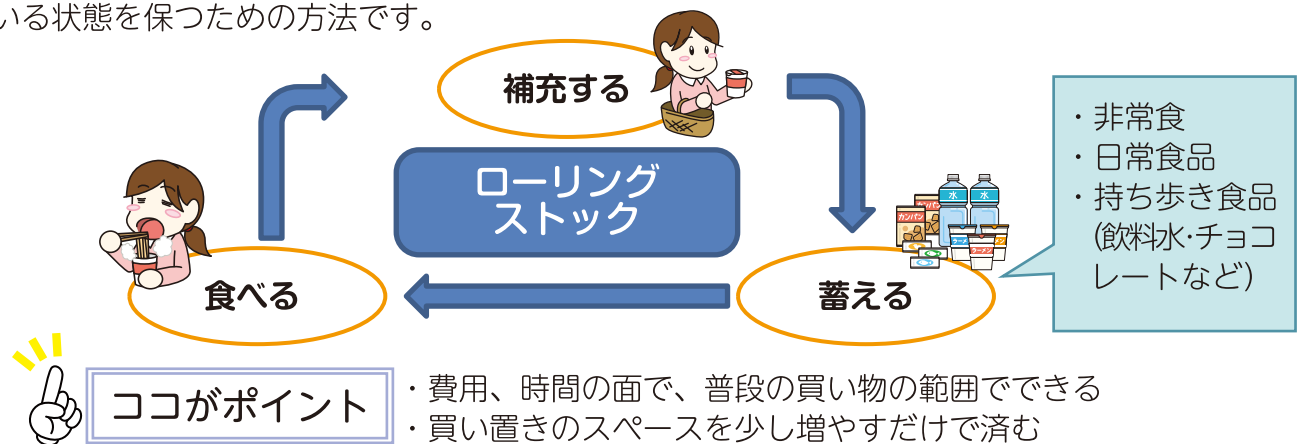
大きな災害が発生し物流機能が停止した場合、スーパーマーケット等の店頭で食品が手に入りにくくなります。災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多く見られることから、最低3日分～1週間分^{かける}×人数分の家庭備蓄が望ましいといわれています。

“もしも”に備え、日常で使用しているものを多めに買い、切らさずに買い足していく新しい備蓄方法、「ローリングストック」を今日から始めてみませんか。

◇簡単！「ローリングストック」◇

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



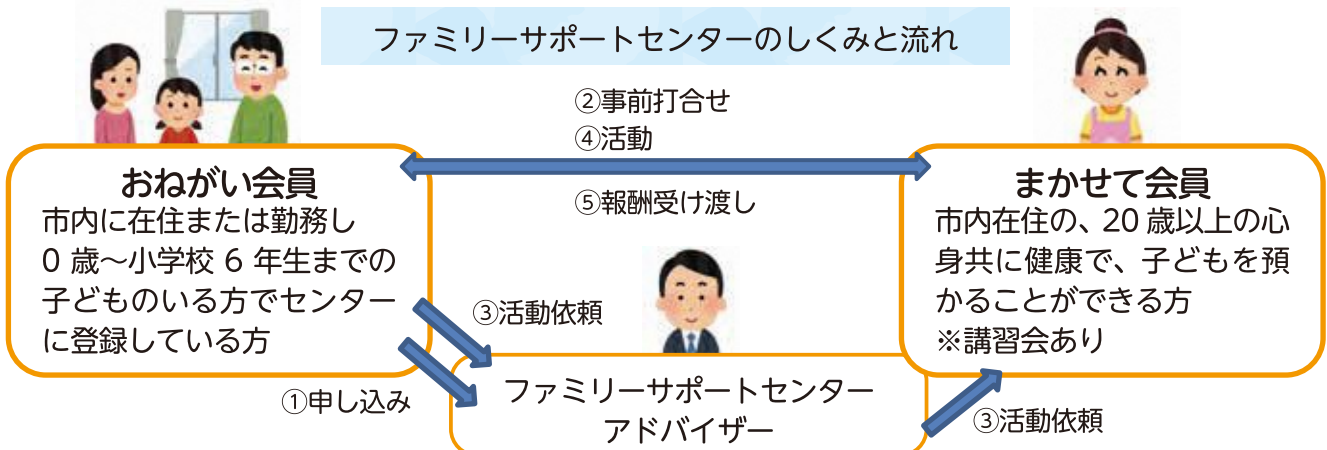
子育てを応援します！ファミリーサポートセンター

登録は無料！

会員同士で支え合う子育て支援のシステムです。子育ての手助けをしてほしい方（おねがい会員）に、子育ての手助けをしたい方（まかせて会員）を紹介し、相互の信頼と合意のうえで、一時的に子どもを預かり、**有料**で育児の援助を行います。※**会員登録制・登録料無料**

◆詳しくは市ホームページをご覧ください。

ファミリーサポートセンターのしくみと流れ



市ホームページ
ファミリーサポート推進事業

問合せ 南相馬市ファミリーサポートセンター（南相馬市社会福祉協議会内）
TEL 0244-26-5669
南相馬市原町区小川町322-1 原町区福祉会館



家族で楽しもう！かんたんレシピ公開中



内閣府や福島県では、料理をする機会が少ない方でも気軽に始められる、簡単料理のレシピを公開中です。

在宅勤務で料理をする機会が増えた方、仕事や家事で忙しい方や、お子さんとの料理時間にもご活用ください。

「おとう飯(はん)」レシピ

内閣府男女共同参画局HP
<http://www.gender.go.jp/public/otouhan/recipes/list.html>

【各県名産品を使ったメニューの一部】

- ・レンジで簡単！贅沢チンジャオロース (福島県)
- ・レンジで簡単！しょうが焼き！ (愛知県)



“おとう飯”HP

カジダン(家事男)

福島県男女共生課HP
<https://www.kiratto-fukushima.jp/kajidan/youichi-honda.html>

【メニューの一部】

- ・フライパンひとつでナポリタン
- ・円盤餃子をおうちで再現！
- ・サバとキムチのニラ玉鍋



“カジダン”HP

福島県内の主な相談窓口

機関・施設名		相談内容、受付時間	電話番号
総合	よりそいホットライン	どなたでもご利用いただける悩み相談窓口 (24時間受付)	☎0120-279-226 (福島県、岩手県、宮城県からおかけになる場合)
子ども相談	子どもの人権110番	いじめや体罰、不登校、親による虐待など (平日午前8時30分～午後5時15分)	☎0120-007-110 (全国共通・無料)
	ふくしま24時間子どもSOS	いじめや不登校、教育に関する相談 (24時間受付)	☎0120-916-024
女性相談	DV※相談ナビ	配偶者からの暴力、どこに相談すればよいかわからないという方 ※最寄りの相談機関窓口へ自動転送	#8008 (全国共通 固定電話、携帯電話、公衆電話)
	性暴力等被害相談SACRAホットライン(福島市)	性暴力等被害相談、女性支援員が対応 月・水・金 午前10時～午後8時 火・木 午前10時～午後4時 (祝祭日、年末年始を除く)	024-533-3940
	福島県男女共生センター(二本松市)	一般相談、法律・健康相談(DV、性暴力等含む) 火・木～日 午前9時～12時、午後1時から4時 水 午後1時～5時、午後6時から8時(休館日を除く)	0243-23-8320 (相談室直通)
	福島県女性のための相談支援センター(福島市)	DV、家庭内の不和、離婚、男女関係のトラブル等女性が抱えるさまざまな問題の相談 午前9時～午後9時(祝日、年末年始を除く)	024-522-1010 (相談専用)
	福島県相双保健福祉事務所(南相馬市)	児童相談、女性相談 ※DV、性暴力等含む 午前8時30分～午後5時15分 (土日、祝日、年末年始を除く)	0244-26-1134

※DV(ドメスティック・バイオレンス)…配偶者や恋人など親密な関係にある者から振るわれる暴力

この情報紙は、南相馬市男女共同参画推進委員会 広報・情報紙部会の委員が企画・編集しました。「は～もにい」へのご意見・ご感想などをお寄せください。

また、地域で頑張っている方、男女共同参画を推進している職場の情報などをお寄せください。

発行：南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

〒975-8686 福島県南相馬市原町区本町二丁目27番地

TEL：0244-24-5249

FAX：0244-23-3013

E-mail：shogaigakushu@city.minamisoma.lg.jp



南相馬市男女共同参画ホームページ