

東久留米市男女平等推進センター
(フィフティ・フィフティ)

東久留米市男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)



男女共同参画週間展示の様子（市役所1階）



国際女性デー図書展示の様子（センター交流室）

男女平等推進センターでやっていること

★ 図書コーナー

図書や資料が読めます。
コミックから専門書まで
幅広く取り揃えています。
貸出しも行っています。

✚ 交流スペース

図書の閲覧やグループの
打合せに！男女共同参画に
関連した活動に使用できる
フリースペースです。

● 情報提供

講座やイベント情報、相談先、
統計資料など男女共同参画に
関する情報が満載です。

◆ 情報誌「ときめき」

公募市民委員による男女共
同参画情報誌です。市内公
共施設等で配布している他、
市ホームページからダウン
ロードできます。

▲ 講座・イベントの開催

市報、市ホームページで案内
しています。出前講座なども
行っています。

● 相談事業

女性弁護士による法律相談、
女性の悩みごと相談を実施し
ています。（要予約）

東久留米市男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)

【直近事業紹介】

シネマdeおしゃべり
「ダブルシフト~パパの子育て奮闘記~」

2022年 **11月5日(土)** 10:00~12:00

会場：市役所7階704会議室

定員：20名(先着・要申込)
参加費：無料
2歳から未就学児の保育(定員5名)
10月20日(木)までに電話にて要予約。

詳細はこちら



プレパパ&プレママ向け 幸福度UP!
チームわが家で考える育休取得

11月19日(土)
10:00~12:00
会場：市役所7階704会議室

対象：プレパパ&プレママ
(妊娠前の方、すでに子どもがいらっしゃる方もOK)

講師：林田 香織さん
シニアアドバイザー
NPO法人ファミリーエンディング・センター理事
日本の教育機関において長年担任や
日本語教師(16年)、2009年年度、
2009年度、自身体験、卒業において、
国立大学のコンパニオン・プログラム、育
休取得セミナー、産後専業主婦、
プレママたより、管理職向けイ
ンターネット等の執筆も経験ある。
夫と子ども3人の5人家族。
長女の次女が大学受験生(ジェン
ダー総合科)、家庭科女子。

●申込み ※10月17日(月)から
●費用 15組(要申込)
●参加費 無料

●申込み 10月17日(月)から
●会場 市役所7階704会議室
●TEL 042-472-0061
●Eメール ffty2@city.higashikurume.lg.jp

●申込先 東久留米市男女平等推進センター(フィフティ・フィフティ)
東久留米市本町3-11(市役所2階) 平日9:00~17:00
TEL: 042-472-0061
Eメール ffty2@city.higashikurume.lg.jp

「あならしい」を築く、「あならしい」社会へ(令和4年度男女共同参画推進型キャリアフェーズ)

詳細はこちら



【定例事業紹介】

生きづらさを抱えている女性向けの交流の場
〈つながるカフェ〉

毎月第2木曜日
14:00~16:00

会場：市役所7階704会議室

定員：6名
参加費：無料

「あならしい」を築く、「あならしい」社会へ(令和4年度男女共同参画推進型キャリアフェーズ)

詳細はこちら



東久留米市男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)



アウトドアの知恵を活かした防災 試してみよう!

アウトドア用品で防災準備

近頃コロナ禍で閉塞感があるなか野外のレジャーとしてキャンプが流行っています。キャンプ道具は防災用品として使えるものが結構あります。アウトドア用品専門店以外にホームセンターや100円均一ショップなどでも品揃えを充実させており、手軽に購入できるようになっています。ライフライン(電気、ガス、水道)の供給が停止する想定で役に立つ道具を10個紹介します。

LEDランタン

明かりの確保。電池式、USB充電式など。モバイルバッテリーとして使える物もある。

グランドシート

テントの下に置いて浸水対策に。雑草からの湿気を防ぐ。
*ブルーシートでも利用可能。

メスティンなどのクッカー

(メスティンはアルミ製の軽量の鍋のよう) パンケーキ用紙で焼く。煮込みや炒め料理が可能。

携帯浄水ボトル

浄水時には、1リットルをろ過して使用できる。

ウッドストーブや焚火台

薪材や折れ枝を燃やして薪を取ったが調理したりできる。
*ミニサイズの物もあり。

キャリーワゴン

水筒や乾電池の重い荷物の運搬に。置袋は折りたたんでコンパクト。

テント、タープ

大雨や嵐、雨をしのげる。車中泊より居住性アップ。足を伸ばしてコンロや焚火用の予備に。

マット

クレタやエアーマットなどさまざまなタイプあり。地震からの衝撃を防ぎ、快適に眠る。

寝袋

寝子で入れるサイズ。シーズン別タイプもある。

屋外用カセットコンロ、シングルバーナーなど

煮炊きができる。
*屋外用の燃焼ガスが安全。

これらの道具で試にお茶やコーヒーなど淹れたり、簡単な調理など楽しんでみたりしてはいかがでしょうか。興味が出てきたら道具屋さんへ楽しいものです。(つ)

男女共同参画情報誌「ときめき」

「ときめき」は市民公募の編集委員が企画編集する市民目線の男女共同参画情報誌です。毎号、編集委員が地域に出て行き、取材を重ね、誰にも分かりやすく「市民感覚の男女共同参画」を伝えます。市内公共施設や東久留米駅で配布している他、市のホームページからもダウンロードできます。

最新号及びバックナンバーはこちらから



授乳の問題

粉ミルク、液体ミルクについての注意点

細菌の繁殖を防ぐため、粉ミルクは必ず70℃以上のお湯で調乳すること、哺乳瓶の洗浄や消毒などの徹底的な衛生管理が必要です。屋外でもお湯をすぐ沸かせるもの(カセットコンロなど)を準備しておきましょう。液体ミルクは殺菌されているので、そのまま常温保存で飲むことができますが、35度までとされています(メーカーによる)。そのため、夏場はクーラーボックスに入れて保管するなど注意が必要です。夏場の車内保管はNGです!

哺乳瓶の消毒問題

災害時に哺乳瓶の洗浄や消毒ができないときには、新生児でも紙コップでミルクを飲ませる方法もあります。
*インターネットなどででも紹介されていますので、一度チェックしてみましょう。

母乳育児を続けたい人には、継続できるよう配慮が必要

災害時は、授乳できているが不安になりがちです。避難先でもお母さんが安心して授乳に専念できる環境整備が大切です。お母さんが多めの食事をもらえるように配慮してもらってください。

*ミルクでも母乳でも、お母さんが望んでいることを声に出すことはわがままではありません。内閣府男女共同参画部のガイドラインでも、災害時、赤ちゃんを守るためには、親に寄り添う支援が重要だと書かれています。