

vol.74

多摩市男女平等・男女共同参画情報誌

たまの女性



防災特集



●親子でできる防災対策

—防災ポシエットの作り方

●レジリエントライフプロジェクト始動!

●ともフェス2024開催レポート

—2025実行委員募集!

●「女性センターライブラリー」をご存知ですか?

TOPICS!

親子でできる防災対策

☆地震に備えてできること☆



『地震=怖いもの。日常から遠ざけておきたい。』と捉えるのではなく、地震も含めた自然災害について少なくとも年に1度は家族で話し合う（確認し合う）など、日頃からの心がけが大切です。

備えができていないご家庭や、これまで意識したことがなかった方も、ローリングストックや防災ポシェット作りから始めてみませんか？

☆親子でやってみよう☆

頭を守るために机の下に隠れる

家にある机の高さは、各家庭それぞれです。高さのあるダイニングテーブルもあれば、ちゃぶ台のような低い机もあると思います。日頃から、地震に備えてそれぞれの家にある机の下に移動する練習をしておきましょう。笛の『ピー！』という合図や、「地震だよ！」という声の合図に合わせて、机の下に潜り込みます。（机が複数ある場合は、それぞれの机でやってみましょう。）

ポイントは、机の脚（できるだけ上の方）をしっかり持つことです。地震の揺れの中で、脚を持っていないと机が大きく動いたり、ひっくり返ったり、守ってくれるはずの机が凶器になってしまうこともあります。脚が4本ある机の場合は、斜めに2本持つことで、安定感が得られます。可能な限り斜めに2本持ちましょう。



机が無い場合を想定して…

机がある場合は、机の下に移動するのがベストですが、机が無い場合は亀（ダンゴムシ）のポーズをしましょう。正座をして、両手をパーにします。両手を頭の後ろで組み、頭をしっかり守って自分のヘソを見るように正座をしたまま体を丸めます。（足の甲は床に付いているか確認しましょう。）

窓ガラスなど、危険がある場所の方向にお尻を向けるようにしてください。

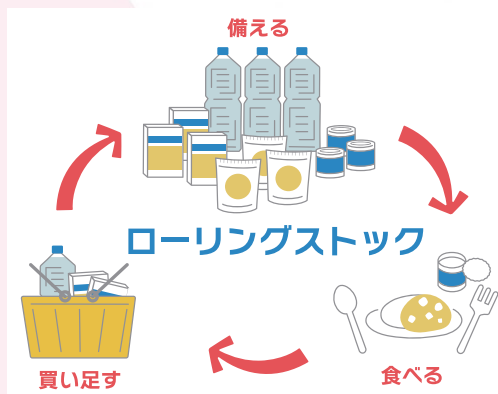


ローリングストックを実践してみよう

ローリングストックって、聞いたことはありますか？実践していなくても、言葉を聞いたことがあるだけで防災に対する意識は高めます。防災袋に保存食を備蓄しておくことも大切ですが、ローリングストック

は『普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定の量の食料を家に備蓄することができる。』という考え方です。

普段から少し多めに缶詰やレトルト食品、ペットボトルの水を購入（備蓄）しておき、週1や月1など、日常生活の中で購入（備蓄）した食料品を消費（食べる）します。消費したら、消費した分だけ買い足します。このように日常生活の中で消費し、買い足すことで常に備蓄品を賞味期限内で維持することができます。



防災ポシェットを作ってみよう



① 準備するもの

- ・傘袋（ショルダーひもにする長さに応じて複数枚）
- ・ジッパー付き保存袋 ・画用紙
- ・両面テープ ・モール（やりボン）
- ・お菓子やばんそうこう



② ポシェットのふたの部分を作ろう。シールを貼ったり、絵を描いたり、好きなデザインにできるよ！



③ ジッパー付き保存袋に、好きなお菓子やばんそうこうを入れてみよう！



④ 傘袋に飴などの小さいお菓子を入れて、一個ずつしばってつなげよう。肩にかける「ショルダーひも」になるよ。



⑤ ふたの裏側に「U」の字にしたモールやりボンをテープで貼ろう。ふたを留める部分になるよ！



⑥ お菓子を詰めた袋に、両面テープで「ふた」をつけてバッグの形にしよう。⑧の完成図を参考にしてふたを好きな形にカットしてもOK！



⑦ 袋のモールがかかる部分に「留め具」になるお菓子をつけて…



完成！

傘袋の「ショルダーひも」と、バッグ本体を両面テープでつけて…

★ワンポイントアドバイス★

- ・安全のため、「ショルダーひも」をバッグにつけるときは、あまりガッチリつけすぎないようにしてね。（強く引っ張ったら取れちゃうくらいが○）
- ・お菓子を入れる場合は、保存袋の外に賞味期限を書いておいてね。賞味期限が近付いてきたらお菓子を食べ、「ローリングストック」にチャレンジ！

☆防災ポシェットについての想い☆

阪神・淡路大震災をきっかけに、避難所の子どもたちが少しでもリラックスして過ごせるようにと考案されたポシェットです。

防災対策のためのポシェットを作りたい訳ではなく、いつ起こるか分からない災害に対して話し合ってもらうきっかけになればと思います。

いざ災害が起きて避難したときに、お菓子の入った防災ポシェットを持っていくことによって、避難先で過ごす子どもたちの不安が少しでも緩和され、楽しく過ごすことができればうれしいです。

防災ポシェットにはお菓子の賞味期限を記入してもらおうのですが、1月1日（能登半島地震）や1月17日（阪神・淡路大震災）、3月11日（東日本大震災）など、日本で大きな震災があった日を記入することで、災害を改めて意識することもできるのではないかと思います。もちろん、お菓子の賞味期限をチェックして書いてもらっても大丈夫です♪



藤江 美也子 氏



こはるオフィス
ホームページ

TAMA 女性センター市民運営委員。高校非常勤講師（家庭科・国語）。多摩市の子育て応援隊タマフルズメンバー。こはるオフィス代表。5児の母。多摩市在住。

ますます、災害に強い多摩市へ

多摩市と包括連携協定締結（2024 年 4 月）

「レジリエントライフプロジェクト」のご紹介



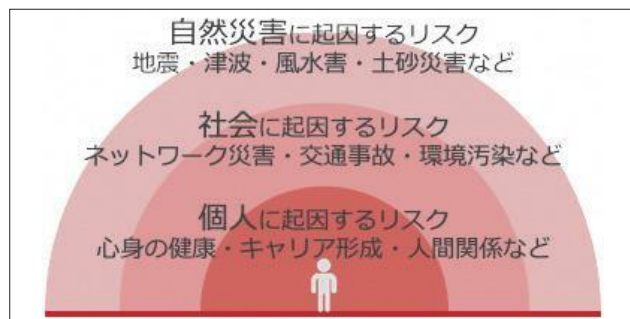
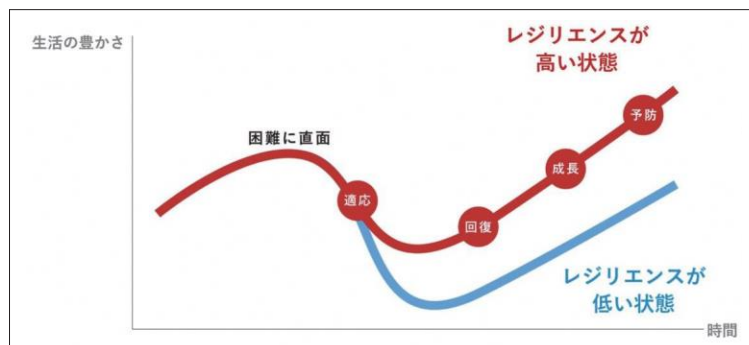
RESILIENT
LIFE
PROJECT

レジリエントライフプロジェクトとは

多摩市は、2024 年 4 月に、地域のレジリエンス力(回復力)向上と地域社会の発展を目的として、I-レジリエンス株式会社と連携協定を締結しました。

「レジリエントライフプロジェクト」は、自然災害だけでなく社会や個人に起因する日常のリスクまで、あらゆるリスクが生み出す困難を乗り越えるレジリエンス力を高め、より豊かな生活の実現を目指します。現在、株式会社博報堂など 17 団体・法人が参画しています。

生活者を起点に身近なリスクから考えると、人間関係などの「個人のリスク」、交通事故などの「社会に起因するリスク」、そして地震や風水害などの「自然災害に起因するリスク」があります。自然災害に起因するリスクは、身近に感じづらいものですが、困難をしなやかに乗り越えるレジリエンスな生き方を日常から身につければ、自然災害からも身を守る意識や術につながると考えています。(参照：レジリエントライフイメージ図)



▲レジリエントライフ イメージ図

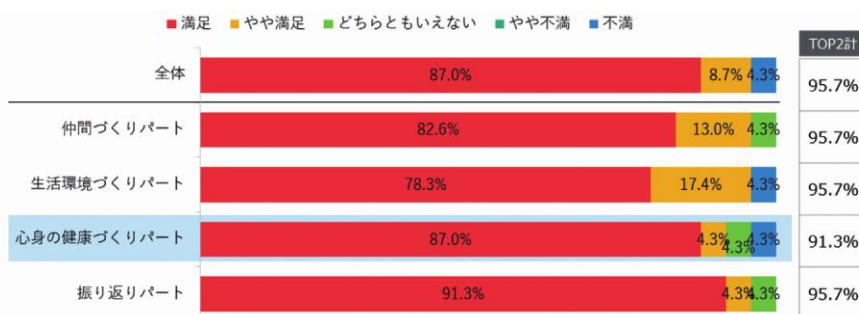
令和サバイバー養成キャンプのご紹介

「令和サバイバー養成キャンプ」とは、キャンプ体験を通し、災害時だけでなく日常生活でも役立つ「生きる力」を楽しく学ぶプログラムです。

多摩市では、2024 年 5 月のせいせきカワマチ（聖蹟桜ヶ丘駅付近の河川敷）での実施をはじめとして、諏訪第二公園など計 3 回キャンプを実施しました。

多摩市内の高校生・大学生 25 名とシニア層を含む大人 16 名が参加するなど、既存の防災訓練では接触できなかった若い世代や防災に積極的ではない層にもアプローチしました。

イベント後の参加者アンケートでは、満足度が 9 割を超えており、「楽しみながら学べる」「防災を意識するきっかけになる」という意見を多く頂きました。



多摩市の大学生がファシリテーターに挑戦

2024年12月に実施した「令和サバイバー養成キャンプ」では、多摩大学や中央大学の学生がファシリテーター（各グループの進行役）を担当。小さなお子さんやご年配の方まで幅広い世代が参加するキャンプで、学生ファシリテーターがグループの中心となり積極的にコミュニケーションをとることで、より世代間交流が活発なキャンプとなりました。

初対面の人とのコミュニケーション、グループの雰囲気づくり、企画の進行等のファシリテーション能力は、社会で生きていくうえで欠かせないスキルです。今後の「令和サバイバー養成キャンプ」では、学生のファシリテーション能力の育成にも力を入れていきます。



▲令和サバイバー養成キャンプの学生ファシリテーター



リビングラボ・X 施策も企画構想中！

「令和サバイバー養成キャンプ」のほかにも、2つの企画が進行中。

リビングラボ（地域市民共創プログラム）は、日々の生活が忙しくなかなか防災について考える時間を確保できない「子育てファミリー層」をターゲットとした企画です。地域市民とのワークショップ及び共創するサービスの検証を通して「子育てファミリー層」に役立つ防災アプリの開発を目指します。

X 施策は、日常での世代間交流を推進することで、非常時の共助にもつながることを目的とした企画です。Xのプラットフォームを活用し、シニアと地元学生の活発な交流につなげます。

施策の実施に向けて、多摩大学の学生にヒアリングし、さまざまなお意見をいただきました！



▲多摩大学の一年生がX施策について話している様子

多摩市にお住まいの皆さまへ

以上のレジリエントライフプロジェクトの取り組みについて、より詳細な内容は二次元コードからプロジェクトページをご確認ください。また、各種施策における参加者募集については多摩市ホームページからのご案内しますので、あわせてご覧ください。なお、本取り組みにご協力・ご協賛いただける地域企業のみなさまは、以下に記載の連絡先へご連絡をお願いします。

キャンプ企画に関しては、現在、組織としてのレジリエンス力向上を図る企業研修「令和サバイバー養成キャンプ for business」も開発中ですので、企業にて実施することも可能です。協賛の場合、参加者へのPR機会等を検討しています。

プロジェクト詳細のお問合せや協賛等を希望される方は下記アドレスまでご連絡ください。



▲プロジェクトについてもっと知る



▲多摩市公式ホームページ

レジリエントライフプロジェクト事務局

協力 多摩市総務部防災安全課防災担当

サイト：<https://resilient-life-project.i-resilience.co.jp/>

連絡先：resilient.life.project@gmail.com

☎ 042-338-6802

ともフェス2024開催しました!

— 2025年1月18日 —

すべての人がともに生きるフェスティバル（通称:ともフェス）とは、さまざまな世代や立場の人がともに理解し、尊重し合える交流と気付きの場となることを目的としたフェスティバルです。

有志が集まった市民が、『ともフェス実行委員会』を結成し、男女平等参画の視点で企画し実施しています。令和6年度は「じぶんらしく生きられる TAMA」をテーマに開催しました。

企画一覧

講演会 「終活とは～人生100年時代をよりよく楽しく生きる～」

講師：武藤 頼胡 氏
(一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事)

講演会 「LGBTQ+ について 性の多様性と家族のカタチ～誰もが幸せな家庭を築ける社会へ～」

講師：長屋 友美 氏(LGBTサポート協会認定講師)

上映会 映画「おいしい家族」

座談会 「自分らしさを大切にする婚活座談会」

講師：小野原 愛 氏(IBJ加盟結婚相談所 愛結びの丘代表)

プチセミナー 「夫婦間のすれ違い解消コミュニケーション」

講師：飯野 馨巳 氏(リボンコンシェルジュ)

プチセミナー 「いざという時のため住宅問題」

講師：石田 栄一 氏
(JKAS相談窓口代表/宅地建物取引士/相談診断士)

プチセミナー 「DVってなんだろう？」

講師：山崎 新 氏(弁護士・アイリス法律事務所)

ワークショップ 親子で楽しく一緒に運動&脳トレ遊び「ベビトレヨガ」

講師：藏光 あけみ 氏(ヨガインストラクター)

ギャラリーイベント 「“じぶん”ってなににいる?アクリル板アート」

ワークショップ

親子で楽しく一緒に運動&脳トレ遊び「ベビトレヨガ」

生後2カ月から3歳までのお子さんとそのご家族に参加いただきました。初めてヨガを体験する人も多く、とてもリラックスした様子で笑顔が絶えませんでした。



一部内容のご紹介



ウィータホールにて講演会

講演会 「終活とは～人生100年時代をよりよく楽しく生きる～」

「終活」は、人生の終焉を考えることを通じて、自分をみつめ、今をよりよく自分らしく生きる活動のことであるとお話いただきました。参加者からは大切な家族に迷惑をかけないためにも、終活は早すぎることはない、元気なうちに、判断力があるうちに始めたいとの感想が寄せられました。

講演会 「LGBTQ+ について 性の多様性と家族のカタチ～誰もが幸せな家庭を築ける社会へ～」

自身がレズビアン当事者でもある講師から、LGBTQ+ の基礎知識についてわかりやすくお話いただきました。参加者からは、講師の生き方に対する共感の声も多く寄せられました。

当日は、さまざまな世代の方に参加いただきました。

令和7年度もともフェスは開催予定です。ぜひ皆様のご来場・実行委員へのご参加をお待ちしています!

ギャラリーイベント

「じぶん」ってなにいろ？アクリル板アート

「じぶん」ってなにいろ？というテーマで、アフターコロナで不要になったアクリル板に、環境にやさしい画材「キットパス」を使って描きました。一人で好きなものを描く子や、親子で一つのアクリル板に作品を描く家族など、それぞれが枠組みにとらわれず、思い思いの作品を描きました。



末吉 雅
実行委員長より



「じぶんらしく生きられる TAMA」を目指して

多くの方の協力のおかげで今年のともフェスも無事に終わることができました。今回は「じぶんらしく生きられる TAMA」というテーマを打ち出しましたが、「じぶんらしく」は、色々な場面で見られる言葉ではあるものの、実際はそうに思っていないからこそ使われるのかもしれませんが。そんな現状の中で、今回実行委員として、各種イベントを通して、少しでも参加してくれた人が、自分に対して優しく温かい気持ちになれたらということで準備をしてきました。自分が幸せだと周りにも伝播することが心理学でも証明されています。その優しさが身近にいる誰かに届き、またその優しさが別の誰かに、といった優しさのバトンがどんどん渡されていく、そんな TAMA になるための第一歩のきっかけに今回のともフェスがなれたらと願っています。

ともフェス 2025 実行委員募集！

— 2025 年 12 月開催予定 —

1986 年にスタートした（通称：ともフェス）は市民の皆さんの手作りによるフェスティバルです。

「ジェンダー平等」「性の多様性」「ワーク・ライフ・バランス」「アンコンシャスバイアスの解消」といった男女平等に関連した身近なテーマについて、自分の興味・疑問をカタチにしてみませんか？

令和 6 年度は、毎月 1 回、ともフェス実行委員会を開催し、委員会の進行はもちろん、フェスティバルの企画・講師や企業との調整など委員が主体となり開催に向けて準備を進めました。

次回は 2025 年 12 月にともフェス実行委員会主催のフェスティバルを開催予定です。イベント企画に興味がある方、フェスティバルと一緒に盛り上げたい方、ぜひご応募ください！

応募方法 公式ホームページのインターネット手続き、電話またはファクシミリで TAMA 女性センターへ。

募集期間 4 月 25 日（金）まで

対象 市内在住・在勤・在学の方。仕事仲間の方、学生の方など大歓迎！！

備考 5 月に事前説明会を実施予定。開催日程は調整後連絡。

ともフェス実行委員の声

声 1 今回初めてともフェス実行委員をやらせて頂きましたが、昔経験した学園祭の実行委員のようで、忙しくも楽しい 1 年でした。チーム一丸となって何かを成し遂げていくのは、いつの時代になってもやはり素晴らしい事だと思いました。

声 2 初めて実行委員になり大変なことも沢山ありましたがメンバーに恵まれ無事終了できてよかったです！ぜひ経験して欲しい「企画」だと感じています！

声 3 右も左もわからずに、初めての実行委員をさせていただきました。たくさんのいい出逢いをいただき、皆さんに助けていただきながら、貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

問い合わせ TAMA 女性センター

〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7 階
TEL: 042-355-2110 FAX: 042-339-0491
月～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）



多摩市公式
ホームページ



実行委員の申込
はこちらから

TAMA 女性センターライブラリーをご存知ですか？

ジェンダー論や女性のキャリアを始めとし、男性の育児・介護やLGBTQ等の男女平等参画に関する本を多数そろえています。

ライブラリーの本を自由に読めるスペースを設置しているほか、蔵書の貸し出しも無料で行っています。ぜひご利用ください！



注目の新刊



「世界ではじめての女性大統領のはなし」

【著】ラウン・フリーゲンリング

【訳】朱位昌併

【出版社】平凡社

【発行日】2024年5月初版

◇多摩市と交流の深いアイスランドの絵本。船乗りになった女の子は、どうして世界初の女性大統領になったのか。子どもも大人も、みんなに夢と勇気を与える「本当の」話。(翻訳者・朱位昌併さんのサイン入り!)

「「ふつう」に心がざわつく子どもたち」

【著】林真未・鈴木茂義

【出版社】明治図書出版

【発行日】2024年7月初版

◇多摩市内の小中学校で性の多様性に関する出前授業をしている「シゲ先生」こと鈴木茂義さん共著。みんなが安心して過ごせる「居場所」になる学級を作るにはどうしたら良いのか、対談や具体的な事例を交えてやさしく解説されています。



聖蹟桜ヶ丘駅前のヴィータ・コミュニティー7階「多摩ボランティア・市活動支援センター」内にあります。

●女性を取り巻く悩みなんでも相談

女性を取り巻くさまざまな悩みやDVの相談等、専門の相談員(女性・心理カウンセラー)が相談をお受けします。

面接相談(予約制) : 毎週火・金曜日 9:30～12:30
毎週土曜日 13:30～16:30
電話相談(予約不要) : 毎週木曜日 10:00～13:00 / 13:30～16:30
電話相談専用番号 : ☎ 042-355-2111

面接予約専用番号 **042-355-2110**

受付時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

●女性のための法律相談

弁護士(女性)が、面接(予約制)で相談をお受けします。 毎月第3水曜日 9:30～12:00

●LGBT電話相談

豊富な経験を持つ専門の相談員が、電話で相談をお受けします(予約不要)。

毎月第3火曜日 偶数月(4・6・8・10・12・2月) 14:00～18:00
奇数月(5・7・9・11・1・3月) 16:00～20:00
電話相談専用番号 : ☎ 042-355-2112

▶YouTube

TAMA女性センターを紹介するYouTube動画ができました。ワークショップルームやライブラリー等の施設も紹介されています。ぜひご覧ください。

CHECK!



▲YouTube
多摩市
公式チャンネル



TAMA女性センター
紹介します

多摩市からのお知らせ

TAMA女性センターに行ってみよう編
(多摩市からのお知らせ)



多摩市立TAMA女性センター
東京都多摩市関戸 4-72
ヴィータ・コミュニティー7階
☎ 042-355-2110

アクセス
京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩2分

TAMA女性センター市民運営委員会企画

多摩のパパにインタビュー！

～家事と育児どうしてる？～

多摩エリアに住むパパを対象に、家事・育児の分担をテーマにしたインタビュー！

随時更新していきますので、ぜひお読みください！



▲多摩市公式
ホームページ

「たまの女性」

読者アンケート募集中!

「たまの女性で、こんな記事が読みたい！」などご意見やご要望をお聞かせください。



▲アンケートは
こちらから