

～これまでの講座紹介～

講座名 暮らしに役立つゆるっとアウトドア防災術

日時：令和6年1月12日（金）午前10:00～正午
講師：あんどーりす さん（アウトドア防災ガイド）



テントやレインコートなど身の回りにあるアウトドアグッズによる防災への応用方法や、綿やウールといった服の素材ごとの特性（吸湿発熱性、保温性）と災害時の状況に適した衣類の説明、災害時の状況を分かりやすい指標やイラストでご紹介いただきました。

AR（拡張現実）による浸水実験では、膝の高さまで水が溢れているところを歩くときにかかる負荷を、実際に体感しました。

また、災害時に女性に必要なものの備えの確認（下図）や、物資の備蓄に対する女性と男性のニーズの違い、災害後の女性に対する暴力の防止など男女共同参画の視点からの防災についても学びました。

参加者からの声

- ◆知らない情報が多く、とても参考になりました。体験をいろいろできたのでより実践的に学べました。
- ◆家の中でテントを張るなどの考えはなく、寒さ対策にもいろいろな方法があることを知りました。親子で着れるレインコートなど良い情報をありがとうございました。何度もお聞きしたいと思いました。



ARでヴァーチャル体験も

だれもが楽しく家事・育児」フォトコンテスト受賞作品決定！

性別に関わらず誰もが家事・育児に参加することに関心を持ってもらうことを目的に、家事・育児を楽しむパパママや祖父母と子どもがふれあう写真を紹介するフォトコンテストを開催しました。市役所総合センターや男女共同参画フォーラム当日に市民の皆様から投票を頂き、最優秀賞、優秀賞（2作品）が決定しました。写真のご応募、また投票して下さった皆様、ありがとうございました。

最優秀賞



「大きなおくちであーん」

離乳食にもだんだん慣れてきて、食べ物に対しても、すき、きらいの表情がはっきりしてきました。お休みの日の離乳食はパパが担当。なんとか食べてもらおうと、パパも一緒に「あーん！」しています。

優秀賞



「これもならべていい？」

パパと一緒に粉まみれになりながら、楽しくお手伝い。

優秀賞



「パパつかれたよ。」

安満遺跡公園でいっぱい遊んだ後は、パパのおんぶで帰るのが最高に幸せです！

特に女性に 知っておいてほしいこと

女性の災害への備え ものの備えを確認しよう

防災アクション ガイド

いつ災害にあうか分かりません。生理用品など女性に必要なものは、普段からなるべく持ち歩くようにすると安心です。

外に出る時に持ち歩くもの

ポーチなどに災害時に必要なものを入れておくと便利です。ニーズに合わせて検討しましょう。

必要なもの

- ☐ スマホ充電器
- ☐ 現金
- ☐ 大判のハンカチ
- ☐ 身分証明書・健康保険証など
- ☐ 飲料水（ペットボトル500ml程度）
- ☐ 携帯食（ゼリーなどの栄養補助食品）

女性に必要なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ 中身が見えないポリ袋
- ☐ スキンケア・メイク落としグッズ
- ☐ 防犯ブザーや笛
- ☐ 使いやすい形状の携帯トイレ
- ☐ 小型ライト

家の非常用持ち出し袋に入れるもの

自分のニーズに合わせてコンパクトに。ベッドの近くなど持ち出しやすい場所に置きましょう。

必要なもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 軍手
- ☐ 缶切り
- ☐ 乾電池
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 筆記用具
- ☐ 耳栓
- ☐ タオル
- ☐ スリッパ
- ☐ 救急用品
- ☐ 携帯食（ゼリーなどの栄養補助食品）
- ☐ アルミシート・ポーチなど（防寒や着替え時に役立つもの）
- ☐ スマホ充電器
- ☐ スマホ用予備バッテリー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ライター類
- ☐ 衣類
- ☐ ヘルメット

コロナ対策のための必需品

- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液

女性に必要なもの・あると便利なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ 携帯用ビデ
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 前にあったスキンケア用品
- ☐ 小型ライト
- ☐ 中身が見えないポリ袋（大・小）
- ☐ 使いやすい形状の携帯トイレ
- ☐ 下着
- ☐ 髪留め
- ☐ メイク道具
- ☐ メイク落とし



実際に背負ってみて、大丈夫な重さに

まず命を守るため、逃げるときにこれだけは持っていたい、という最低限のモノを入れましょう。

避難所で過ごす時の服装

避難所では床の上に座る場合もあります。できるだけ過ごしやすく、動きやすい服を用意しましょう。



講座名

女性のためのリーダーシップ「アサーティブトレーニング講座」

日時：令和6年1月19日、26日、2月2日の（金）14:00～16:00
講師：寺地 典子 さん（アサーティブジャパン認定講師）

職場や地域などの対人関係における「コミュニケーションの自己点検」を行い、関係を悪化させることなく、言うべきことを主張する「建設的な注意・提案の仕方」「相手を尊重したNOの伝え方」などを講義いただきました。

アサーティブに伝えるためには、自分も相手も同じ人間として尊重することが大切です。攻撃的、受け身的、作為的ではなく、「自信を持って落ち着いた、さわやかに」考えを伝えるため、事例を交えたロールプレイを通じて、受講者は熱心に取り組んでいました。

参加者からの声

- ◆実習があったことで、相手の考えやコミュニケーションをとることができて、自分の中にすんなり入ってきました。
- ◆先生のお話が聞きやすく、またペアでの話をしやすかった。実例がわかりやすかった。

「アサーティブ」って？

自己主張という意味ですが、一方的な主張ではなく、自身や相手を尊重しながら、適切に自己表現を行うことです。自他尊重のコミュニケーションといえます。



講師の寺地さんと、熱心に演習に取り組む参加者の皆さん