



ローリングストック クッキングレシピ 防災リュックの中に入れておくと便利な食材を使ってかんたん料理



【サンマの蒲焼丼】

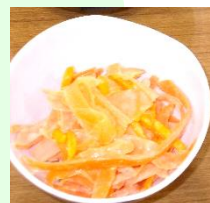
〈材料〉 2人分
・サンマの蒲焼の缶詰 1缶
・卵 2個
・めんつゆ 適量



〈作り方〉
・小さめのフライパンにサンマの缶詰を出し、ほぐす
(ほぐしすぎないように注意)
・めんつゆを少し足して、煮る
・卵を割りほぐし、まわし入れる
・井ぶりにご飯を盛り、具をのせたら完成

【ニンジンサラダ】

〈材料〉
・ニンジン
・カラムーチョ (お菓子)
・マヨネーズ



〈作り方〉
・ニンジンをピーラーで削る
・カラムーチョを適量入れる
・マヨネーズで和えたら完成

※ビニール袋 (ポリ袋) で作れば洗い物が少なくてすみます！
※材料の野菜 (大根・キュウリ) やお菓子を変えて自分好みの味でおつまみにも！！

忙しいママにもおすすめ！手間がかからず、あっという間に出来上がり！
実は手抜き料理だけどころさうです！！

おとう飯 (はん) レシピ募集中です！

人権啓発課では、玉名市在住の子育てしているお父さん・おじいちゃん。または料理に奮闘中・興味がある男性からの「おとう飯 (はん) レシピ」を随時募集しています。
応募していただいた方には、エプロンのプレゼントもあります！
詳しくは広報たまな 8月号か、玉名市のホームページ (<http://www.city.tamana.lg.jp/>) から「おとう飯レシピ」で検索してください。

用語チェック！

『男女共同参画社会』(読み：だんじょきょうどうさんかくしゃかい)

「男性だから」「女性だから」という性別によって生き方が決められるのではなく、『自分らしく』、自身の個性や能力に応じてあらゆる分野で活躍できる社会のことです。
そのためには、男女が互いにその人権を尊重し、責任も分かち合うことが大切です。

※ 参画 (さんかく)：さまざまな事業や政策を立ち上げる段階から加わり、意見を述べ、協力をし、意思決定の場に立ち会い、創り上げていくことを意味します。参加はものごとの一員として加わることです。

(編集後記) 『ひととせ』という名前には、玉名市の計画目標である「男女がともに尊重しあい、自分らしく生きられる社会の実現」と、すべての人が“自分らしく過ごせる一年 (ひととせ) になりますように”という願いを込めました。(未)



発行：令和2年8月

発行者：〒865-8501 玉名市岩崎163番地

玉名市役所 人権啓発課 男女共同参画係

MAIL：jinken@city.tamana.lg.jp

TEL：0968-75-1119 FAX：0968-75-1166

※イラストの無断転載・複製禁止



知らないことをのぞいてみよう！

ひととせ

男女共同参画通信 No.1

～男女共同参画の目線から見た防災～

東日本大震災では、衛生用品などの生活必需品が不足したり、授乳や着替えをするための場所がなかったり、「女性だから」と当然のように食事の準備や清掃を割り当てられた避難所も見られました。

男女の人権を尊重し、避難生活の安心・安全の確保は、女性にとっても男性にとっても必要不可欠なことです。

普段から男女共同参画視点の災害対応を関係者が理解していることが重要とされています。



女性に対する暴力の防止・安全確保

- ・性暴力・DV防止に関するポスター等を避難所のみやすい場所に掲示する。
- ・トイレ・更衣室・入浴設備を適切な場所に設置し、照明や防犯ブザーで安全を確保する。 など

避難所の開設・運営

- ・管理責任者に、女性と男性の両方を配置する。
- ・避難所チェックシートを活用し、巡回指導を行う。 など

避難所の環境整備

- ・プライバシーの十分に確保された間仕切りにより、世帯ごとのエリアを設ける。
- ・トイレ・物干し場・更衣室・休養スペース・入浴設備は、男女別に設ける。授乳室を設ける。これらの施設を昼夜問わず安全に安心して利用できるような配慮を行う。
- ・女性用品の配布場所を設ける。
- ・女性用トイレの数は、男性用トイレの数に比べ、多くする。多目的トイレも設置する。
- ・運営体制への女性の参画を進める。 など

物資の供給

- ・女性用品を配布する際は、女性が配布を担当する。
- ・女性トイレや女性専用スペースに、女性用品を常備する。
- ・女性の多様なニーズを把握するために、女性支援団体等との連携によるニーズ調査や、女性の声を拾うための意見箱の設置等を行う。
- ・把握したニーズを基に、物資調達・運送調整等支援システムを利用して女性用品、乳幼児用品等を調整する。 など

男女共同参画視点の防災・復興の取組について詳しくは市のホームページをご覧ください
(<https://www.city.tamana.lg.jp/q/aview/162/13541.html>)

新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮について

感染者や濃厚接触者、医療従事者の方々等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。

○ネット上の誤った情報に惑わされない

○不確かな情報は決してSNSなどで広めない

○国や県、市が発信する正確な情報を入手する

○正確な情報に基づいて判断、行動をする

【問い合わせ先】熊本県人権センター 電話096-333-2300

安心して相談できる窓口があります

相談機関	内容	連絡先・受付時間等
熊本県警察本部 警察安全相談室	J Kビジネス・アダルトビデオ出演強要に関する各種トラブル等の相談に対応します。	0 9 6 - 3 8 1 - 0 1 1 0 【2 4 時間受付】
性暴力被害のためのサポートセンターゆあさいどくまもと	性犯罪・性暴力に関する相談について、関係機関と連携し、産婦人科医療、相談・カウンセリング等の心理的支援、捜査関係の支援、法的支援等を行います。	0 9 6 - 3 8 6 - 5 5 5 5 メール：support@yourside-kumamoto.jp 【毎日2 4 時間】 (12/28 22：00～1/4 10：00 を除く。)
性犯罪被害相談電話共通番号	状況に応じて、医療機関の紹介を受けたり、医療費の公費負担などの制度利用が出来たりする場合があります。	^{ハートさん} #8 1 0 3 最寄りの都道府県の性犯罪被害相談電話窓口につながります
女性の人権ホットライン（法務局）	女性の人権問題に関する相談窓口。関係機関と連携して被害女性の保護など、救済を図ります。 性的画像を含むインターネット上の人権侵害情報に関する相談も行います。	0 5 7 0 - 0 7 0 - 8 1 0 最寄りの法務局・地方法務局につながります。 【平日】 8：3 0～1 7：1 5
玉名市役所 子育て支援課 女性・子ども相談室	家庭児童相談、女性にかかわる相談、母子・父子自立支援等に関する相談に対応します。	0 9 6 8 - 7 5 - 1 4 1 0 月～金 8：3 0～1 7：0 0 まで 年末年始・祝日除く。

配偶者からの暴力についての相談窓口もあります

D V 相談ナビ	配偶者からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかわからないという方のために、相談機関を案内するD V 相談ナビサービスです。	全国共通電話番号 0 5 7 0 - 0 - 5 5 2 1 0 発信地等の情報から最寄りの配偶者暴力相談支援センターへ自動転送され、直接ご相談いただけます
D V 相談 ^{プラス}	新型コロナウイルス感染症に伴う生活不安・ストレスなどからのD V の増加・深刻化が懸念され、D V 相談+が開始されました。 配偶者やパートナーから受けている様々な暴力（D V ）について、専門の相談員と一緒に考えます。	0 1 2 0 - 2 7 9 - 8 8 9 【2 4 時間受付】 チャット【受付 12：00～22：00】 スマートフォンからは右のQRコードよりご利用ください その他、メールでの相談（2 4 時間受付）もあります。詳しくはこちら（ https://soudanplus.jp ）から接続してください。



←左のQRコードを読み取ると、内閣府男女共同参画ホームページ内のJ Kビジネス関連のページへ接続できます。
状況に応じた相談先が多数掲載されていますので、自分の必要としている情報を見つけてください。
URL：http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/index.html



『J Kビジネス』をご存知ですか？

1 0 代～2 0 代の身の回りでは、「モデル・アイドルになりませんか？」等の声をかけられ、聞いていない・同意していない、性的な行為等の「写真」や「動画」を撮影されたり、性暴力やストーカーにあったり等の、『J Kビジネス』や『A V出演強要』の被害が起きています。

その他にも、飲み物を飲んだら急に眠くなり、気が付いたら下半身を触られていた等の『デートレイプドラッグ』。恋人から暴力を受ける『デートD V 』があります。



J Kビジネス・A V出演強要

- ・SNSで「学校帰り・週1回でもOK!」、「お客様の隣でおしゃべりするだけ!」、「男性スタッフ常駐なので、安心!」というバイト募集広告に釣られ面接に行くと、服を脱ぐように言われ写真を撮られたり、性行為を強要された
- ・「モデルやアイドルにならないか」と誘われ、個人情報を教えてほしいと言われた
- ・性的な行為等の「写真」や「動画」を撮影された
- ・モデルの仕事だと言われ事務所に行くと、アダルトビデオの撮影だった など



デートレイプドラッグ

- ・いつもは酔わないアルコールの量で、酔いが回り、気づいたら下半身を触られていた
- ・ジュースを飲んだら、急に眠気が襲ってきて、起きたら性行為の最中だった
- ・よく効く頭痛薬と言われ飲んだら、身体が自由に動かなくなり、服を脱がされ動画を撮られた など



デートD V

- ・交友関係を制限する、行動を監視・制限する等の精神的な暴力
- ・殴る・たたく・蹴る、物を投げつける等の身体的な暴力
- ・仕事を辞めさせる、生活費を渡さない等の経済的な暴力
- ・性行為を強要したり、避妊に協力しない性的な暴力 など

被害にあわないために・・・

- ・街で「アイドルに興味ありませんか」、「店で働きませんか」としつこく声をかけられ、一見、普通に見えるバイトでも、その後、性的な要求をされる場合があります。はっきりと「イヤです」と断るか、怖い場合はその場から逃げたり、周りに助けを求めましょう。
- ・友達から「高収入のバイトがある」と紹介されても、簡単に信用してはいけません。怪しいと疑ってみたり、イヤだと思うことに同意しないようにしましょう。
- ・痩せる薬等と言われなにかを飲み物に混ぜられたり、なにか入れている姿を見た等、おかしいと思うような相手の行動があるかもしれません。人からよく効くからと薬をもらっても、医療機関やドラッグストアで処方・購入した薬以外は飲まないように注意しましょう。
- ・暴力を受けたあとに「ごめん、許してくれ」等と優しくされても、それを愛情だと勘違いしてはいけません。女性に対する暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。

**被害にあっても、決して自分が悪いと責めないでください。
あなたは悪くありません。**