



## お気に入りが見つかるかも！ 新着図書のご紹介（一例）



ふらっとでは、「ふらっとサポーター」図書チームと連携して図書を購入しています。新着図書の紹介コーナーには、推薦者の紹介文も掲載されており、わかりやすい本の選定を目指しています。また、図書コーナーでは、男女共同参画に関する絵本から専門書まで幅広く取り揃えており、様々な年代の方が利用することができます。



### 絵本『そらいろ男爵』 ジム・ボム 文・中島さおり 訳 主婦の友社

そらいろの青い飛行機で、誰にも邪魔されずに鳥をながめていたそらいろ男爵。けれども、地上で戦争がはじまって…。男爵が、ユニークな方法で国と国との戦争を止めさせた話。鳥が飛ぶ青い空と、読書をこよなく愛した男が、爆弾のかわりに投げたものは？いま子どもと大人に伝えたい、いちばん大事なこと。



### 『こども六法』 山崎総一郎 著 伊藤ハムスター 絵 弘文堂

いじめや虐待は犯罪です。人を殴ったり蹴ったり、SNSに悪口を書き込むことは法律という社会のルールによって罰を受けます。けれど子どもは法律を知りません。誰か大人が気づいて助けてくれるまで、一人で犯罪被害に苦しんでいます。法律という強い味方がいることを知っていたら、もっと多くの子どもが勇気を出して助けを求めることができ、救われるかもしれません。大人でも知らないことがたくさんある法律の世界、ぜひ子どもと一緒に読んで、社会のルールについて話し合ってみてください。

## ふらっと 女性相談 無料

女性のさまざまな悩みごとの解決のために、3つの相談事業を実施しています。パートナーとの関係、家族や職場のトラブル、体のこと、生き方など、お気軽にご相談ください。なお、相談時の託児（1歳～未就学児まで）を行っていますので、利用を希望される方は、予約の際にお申込みください。

予約電話：04-2921-2220

電話相談 (直通) 04-2921-2333	月・水・金・土曜日 第2・第4火曜日	午前10時～午後4時
何でもききます相談	水曜日	午前10時～午後4時
カウンセリング	第1・3・4火曜日 第2火曜日 第4金曜日	午前10時～午後4時 午後2時～午後8時 午前10時～午後4時

カウンセリングの予約状況は、市ホームページでも確認できます。  
右記のQRコード又は所沢市ホームページ内で「女性の生き方相談」と検索してください。



## 令和2年4月1日利用分から、会議室等の使用料が変わります

みなさまのご理解とご協力をお願いします。なお、コピー、印刷は現行どおりです。

	現行料金 (令和2年3月31日利用分まで)	変更後料金 (令和2年4月1日利用分から)
会議室	1区分 300円	1区分 <b>320円</b>
研修室	1区分 300円	1区分 <b>320円</b>
生活工房室(調理台使用あり)	1区分 600円	1区分 <b>630円</b>
生活工房室(調理台使用なし)	1区分 300円	1区分 <b>320円</b>

# SUN

所沢市男女共同参画情報誌

-VOL. 58 2020. 3-

## SDGs とジェンダー平等

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## SDGs (エスディーズ：持続可能な開発目標) とは

Sustainable Development Goals=持続可能な開発目標のことで、2015年の国連サミットで採択された2016年から2030年までの国際目標です。誰ひとり取り残さない社会を目指して、持続可能な世界を実現するための17のゴールと、169のターゲットから構成されています。

### 5 ジェンダー平等を実現しよう



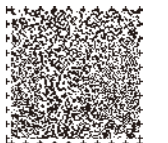
SDGsの5番目の目標はジェンダー平等です。目標5では、「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女の子のエンパワーメントを図る」と提言されています。ターゲットには、すべての女性へのあらゆる差別・暴力の撤廃、育児・介護・家事労働の平等分担、あらゆる意思決定の場で女性の参画とリーダーシップの機会を確保することなどが掲げられています。

SDGsの17の目標は、それぞれが同時に他の目標にも関わり合っています。特に、ジェンダー平等の実現と女性の能力強化は、すべての目標とターゲットを達成するためにも非常に重要な観点です。

男女共同参画推進センターふらっとでは、各種啓発講座や女性相談の実施、男女共同参画に関する活動場所や資料の提供など、様々な取り組みを行っています。

情報を音声でも聞けます

右のコードは「音声コード」です。専用の「活字文書読み上げ装置」に読み込ませると、情報を音声で読み上げます。これにより、視覚障害者など文字で情報を得にくい方にも音声で情報を届けられます。



## 家族で学ぶ! 家事シェアのコツ

令和元年12月20日(金) 10:00～正午 ふらっと会議室

〈講師〉整理収納アドバイザー1級

むらた みちこ  
村田 美智子 さん



### 家事シェアとは...

家事は誰かがやるものではなく、家族みんなでやるものという考えのもと、誰が何をやっても大丈夫な状態にしておくことが家事シェアです。家事の全体像をみんなで把握し、コミュニケーションをとりながらみんなでやっていくこと、夫婦・家族がお互いの状況に合わせて、各自が主体的に動くことが大切です。



### 家事シェアの必要性

#### 子どもでも生活力を身につけられる!

小さい子どもでも、これならできるといえることはあります。できないと決めつけずに、どうやって家族の一員として関わってもらうかを考えることが大事です。子どもにも生活力が身につく、大きな戦力になります。

#### 家族の急な事態や病気にも対応できる!

シェア力が高まっていると、いつ誰に何があっても大丈夫です。例えば、妻が病気のときや、泊りの仕事、冠婚葬祭で家を空けるときでも、夫が家事をこなせば安心です。



家の中で、自分がメインで担っていること、把握し合えていないことが、それは相手に良かれと思ってやっていることでも、いざというとき相手を困らせてしまうかもしれない考えるようにするのがいいと思います。シェア力があればみんな困らないのです!

### 家事シェアの基本「お片付け」のコツ～お片付けには順番がある!～

#### ① 整理

・まずは「整理」。捨てる・捨てないの前に、家にとって必要か必要でないか、混ざっている状態を分別します。

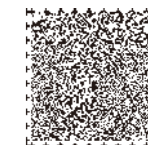
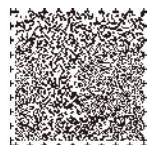
#### ② 収納

・次に「収納」。必要なものがどこにあったら便利かを考えて住所を決めます。

#### ③ 片付け

・最後に「片付け」。使ったらその住所に戻すことが「片付け」です。それには、住所を家族が把握していることが大事です。片付いていれば、「掃除」もしやすくなります。

さらに大事なことは、「どんな暮らしにしたいか」です。家族に家事をシェアして、そこで生まれた時間でこんなことをしたい!という楽しみがあれば頑張れるはずですよ!



## 家事の分担、話し合ったことありますか?

2人の理想を実現するために、日々の暮らしをどのように営むか?特に家事・育児はお互いの協力が不可欠です。そこで・・・これならできる! 2人のEASY家事IDEAをご紹介します。

### 2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル(同時並行)家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ(例えば、料理×食卓準備、掃除×おふろ)を決めておくとスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がダラダラは、なるべく避けましょう!

### そして・・・“他人と比べない”

本当の家族の実態なんて外から見てもわからないものです。他者を引き合いに出すのは亀裂のもと! 気を付けましょう!

### “言われる前にやる”で信頼は急上昇!

「わざわざ言わないとやってくれない」家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。逆にいうと、率先して動くだけで信頼は急上昇!たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるものです。

### 余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくなっても、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化、ポケットのゴミ...日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。



内閣府男女共同参画局「夫婦が本音で話せる魔法のシート」より

## ふらっとの部屋を利用してみませんか!

ふらっとでは、会議室・研修室・生活工房室が会議・研修・学習・調理・交流会等にご利用いただけます。活動スペースを探している団体の方、ふらっとを利用してみませんか。利用は予約制となりますので、利用前にふらっとまでお問い合わせください。なお、営利を目的とした利用はできません。

### ふらっと案内図



#### 所沢市男女共同参画推進センターふらっと

所沢駅西口から徒歩10分  
西所沢駅から徒歩20分

木曜  
休館

※駐車場はありません。

■閉館時間：午前8時30分～午後9時30分

〒359-1122 所沢市寿町 27-7 コンサートタワー所沢 2F  
TEL) 04-2921-2220 [FAX] 04-2921-2270  
[URL] <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>  
[E-Mail] [b9212220@city.tokorozawa.lg.jp](mailto:b9212220@city.tokorozawa.lg.jp)

