



# 和 話 輪 わ わ わ

編集・発行  
四街道市男女共同参画  
フォーラム実行委員会  
令和5年3月発行

性別にかかわらず、だれもが個人として尊重され、個性を発揮できる社会を目指して

四街道市男女共同参画フォーラム実行委員会は男女共同参画意識の啓発を図る活動をしています。

## ～令和4年度男女共同参画フォーラム事業を報告します～

講師：小野沢句子さん

「おとう飯」  
はじめよう！

### サバイバルクッキングに挑戦！

#### <パッククッキング(ポリ袋料理)の基本>

- ・高密度ポリエチレン袋(ポリ袋)の、半透明、マチなしを使う(130度までOK)
- ・大きい鍋に皿を一枚敷く(ポリ袋が焦げて破けるのを避けるため)
- ・鍋の6分目まで水(湯煎用の水)を入れる
- ・湯煎用の水は賞味期限切れの水や、お風呂の残り湯でも大丈夫(湯煎するのみで、飲まないため)湯煎後の湯は捨てずに、洗い物に使うこと
- ・多く作りたいときは、1袋に多く入れるのではなく、袋の数を増やす

四街道市ホームページに動画を公開しています。ぜひご覧ください。↓



災害時の料理講習などを長年続けてこられた小野沢句子さんを迎えてサバイバルクッキングを開催しました。コロナ禍のため、動画を制作し四街道市ホームページに公開しました。

災害時などのライフラインが断たれた環境で限られた食材や道具を使っての料理を教えてくださいました。普段から目分量を確認しておくに役立ちます。また、災害時は水が不足し食器などが洗えない事が想定されるため、身近にある紙や新聞紙などを使った食器の作り方を学びました。



#### ●パッククッキング(ご飯)

材料：米(茶碗軽く1杯)・水(米と同じ茶碗1杯)  
作り方：材料をすべて袋に入れ、袋の外から軽く混ぜる。袋の中の空気を抜きながら、上の方を結び(ご飯が膨れるため)、30分ほど放置、浸水する。湯煎(約30分中火)後、しばらく湯の中で蒸らして完成。ご飯を混ぜる時はお箸で優しくほぐすようにすると良い。

#### ●パッククッキング(蒸しパン)

材料：ホットケーキミックス100g・卵1コ(好みで)・砂糖大さじ2・油大さじ1・水約80cc  
作り方：材料をすべて袋に入れ、袋の外からしっかりと混ぜる(卵を入れた時は更によく混ぜる)。袋の中の空気を抜きながら、上の方を結び(蒸しパンが膨れるため)、湯煎(20~30分中火)して完成。

#### ●パッククッキング(ポリ袋のミネストローネ)

材料：にんじん少々-薄切り・ピーマン少々-ちぎる・キャベツ1/2枚程-ちぎる・きのこ少々-ほぐす・魚肉ソーセージ少々-ちぎる・マカロニ約10g・トマトダイス缶1/5缶・コンソメ顆粒小さじ1・水約100cc  
作り方：材料をすべて袋に入れ、袋の外から軽く混ぜる。袋の中の空気を抜きながら、上の方を結び、湯煎(20~30分中火)して完成。

#### ●切り干し大根の和え物

材料：切り干し大根小袋半分・乾燥わかめ5g・シーチキン缶詰1缶・しょうゆ小さじ2~4・ごま油小さじ2~4

作り方：切り干し大根、乾燥わかめを袋に入れて、水を注ぎ、20分放置。切り干し大根をつまんで固さを確認し、水を切る。シーチキンを入れる。味見しながらしょうゆ・ごま油で味付けし、白ごまを好みで混ぜて完成。

#### ●さばの味噌煮缶でカレー

材料：玉ねぎ1/2個・にんじん1本・きのこ、ピーマン等適量・カレールー半箱・さばの味噌煮缶1缶

作り方：野菜を薄めに小さく切り、フライパンに野菜、きのこ、水を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、火を止めてカレールーを入れる。カレールーがとけたら、火をつけて、サバ缶を入れて完成。(サバはほぐしすぎない)

## 多様性の視点を生かした防災・減災講座

～いざという時これだけは知っておこう お互いを守るために～

令和5年1月28日(土) 13:30~15:00

わろうべの里 多目的ホール

講師：山口 文代さん (NPO法人パートナーシップながれやま 理事)



山口さん

2001年から流山市で男女共同参画の視点で防災活動が続けてこられた山口文代さんをお迎えして、流山子育てプロジェクトと流山防災まちづくりプロジェクトの活動などについてお話いただきました。

講演後、ワークショップとして参加者全員で段ボールトイレを作成しました。多様性の視点での防災を考える講座は、参加者にとって大きな成果があったのではないのでしょうか。

### 【講演内容概要】

子育てママたちを中心に、行政とも協働しながら子育てプロジェクトを立ち上げた翌年に東日本大震災が起き、それをきっかけに防災ハンドブックを作成しました。防災ハンドブックの情報を伝えるために防災出前講座を流山市内の各地で開講しました。

震災時、女性たちが抱えた困難を解消するには女性の参画があった方が良いため「女性防災リーダー養成講座」をスタートしました。

避難所運営ハンドブックの策定後、これからは地元の中学生たちと連携してこうと、地元の中学生と避難所訓練等を実施してきました。

阪神淡路大震災では女性の方が約1,000人多く亡くなったと聞きました。それには、母子家庭の貧困や高齢女性のひとり暮らしなど様々な要因が推察されるとのことです。

これからの避難所では、多くの女性リーダーが参画し運営をしていくことが求められます。きめ細やかな配慮のもと、生理用品や赤ちゃんの粉ミルク、離乳食やおしりふきなどの準備が必要です。また、男性トイレにもエチケット箱を用意するなどの配慮も求められます。避難所では間仕切りが必要で、談話室や目安箱なども用意する事が大切です。

避難所は「生活の場」であり、今までの男性主導から女性も共に参画していく事が必要です。

段ボールトイレ作りに挑戦!



段ボールトイレの完成品

### アンケートより

- ・多様性の視点、防災は日常から取り組む大切さがわかってよかった。
- ・段ボールトイレ作りの体験があってよかった。少しの工夫でできる防災グッズを知りました。
- ・避難所運営に女性が入ることの必要性がわかりました。
- ・今回の内容を避難所運営マニュアルの見直しに役立てたい。

## 非常用持ち出し品と備蓄品リスト

共通	食料など		
	<input type="checkbox"/> 非常食(備蓄は少なくとも3日分、できれば7日分)、	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	<input type="checkbox"/> スプーン、フォーク、割りばし、紙皿、紙コップ
	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットル程)	<input type="checkbox"/> 菓子(飴、ガム、チョコレートなど)	<input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用に)、じょうご(小分け用に)
	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ、ホイル	<input type="checkbox"/> 加熱せず食べられるもの	
	<input type="checkbox"/> 簡易コンロ、ガスボンベ		
	清潔・健康のためのもの		
	<input type="checkbox"/> 常備薬、持病の薬	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 除菌ジェル・スプレー
	<input type="checkbox"/> おりものシート	<input type="checkbox"/> タオル類(手ぬぐいハンカチ、バスタオル、ブランケットなど)	<input type="checkbox"/> (除菌)ウエットティッシュ、体拭きシート、ティッシュペーパー
	<input type="checkbox"/> 救急用品(消毒液、絆創膏、ガーゼ、包帯など)、体温計	<input type="checkbox"/> 目薬	<input type="checkbox"/> ビニール袋
	<input type="checkbox"/> 着替え(下着、動きやすい長袖長ズボン、靴下、防寒具など)	<input type="checkbox"/> リップクリーム、ハンドクリームなど	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー(ドライシャンプー、ドライシャンプーシート)
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉、液体歯磨き	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	
大切なもの			
<input type="checkbox"/> 免許証、保険証、マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 家族の写真、連絡先	<input type="checkbox"/> 緊急時お願いカード(要配慮者支援の視点を入れた防災・減災・避難所ノートをご確認ください)	
<input type="checkbox"/> 銀行などの通帳、年金手帳	<input type="checkbox"/> 印かん、パスポート、株券		
<input type="checkbox"/> お薬手帳			
その他			
<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ヘッドライト	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器、予備バッテリー、乾電池	
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー、ホイッスル		
<input type="checkbox"/> 防災マップ	<input type="checkbox"/> 現金(小銭)	<input type="checkbox"/> メモ帳、ペン	
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋、軍手、ゴム手袋	<input type="checkbox"/> レジャーシート、断熱マット、防寒シート、寝袋	<input type="checkbox"/> 工具セット(マルチツールなど)	
<input type="checkbox"/> レインウェア		<input type="checkbox"/> 鏡	
<input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズセット	<input type="checkbox"/> ろうそく、ライター、マッチ	<input type="checkbox"/> 紐なしの歩きやすい靴、長靴	
<input type="checkbox"/> 裁縫セット、安全ピン	<input type="checkbox"/> 段ボール(トイレ、間仕切りなどに)	<input type="checkbox"/> 新聞紙(防寒、トイレなどに活用)	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、冷感タオル、冷感シート、扇子	<input type="checkbox"/> 室内履き、厚底スリッパ	<input type="checkbox"/> 風呂敷	
<input type="checkbox"/> リュック	<input type="checkbox"/> ※避難所は土足厳禁です	<input type="checkbox"/> ほうき、ちりとり	
<input type="checkbox"/> ※非常用持ち出し品をあらかじめリュックにつめておきましょう	<input type="checkbox"/> ポケットの多いベスト※小物をポケットに入れて、リュック(左記)と一緒に保管しておく便利です	<input type="checkbox"/> バケツ、たらい	
		<input type="checkbox"/> 虫よけスプレー、蚊取り線香	
		<input type="checkbox"/> 消臭スプレー	
女性	<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ	<input type="checkbox"/> 化粧品(化粧落とし、化粧品、乳液など)	
	<input type="checkbox"/> 生理用品、おりものシート	<input type="checkbox"/> 不透明ビニール袋	
妊産婦	<input type="checkbox"/> 出産準備品(妊産婦用衣類、母乳パッドなど)	<input type="checkbox"/> かかりつけ医と、その他の病院の場所、連絡先	
		<input type="checkbox"/> 母子手帳	
		<input type="checkbox"/> マタニティマーク	
子どものいる人(子ども)	<input type="checkbox"/> 粉ミルク/液体ミルク(アレルギー用含む)(キューブ・スティックタイプが便利)	<input type="checkbox"/> 離乳食(アレルギー用含む)(瓶詰、レトルトなど)、おやつ	
	<input type="checkbox"/> 抱っこ紐、おんぶ紐	<input type="checkbox"/> 乳幼児用飲料水(軟水)	
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしりふき	<input type="checkbox"/> ネットライト	
	<input type="checkbox"/> 身元情報がわかるもの(親の連絡先、名前など)	<input type="checkbox"/> ネックライト	
	<input type="checkbox"/> 不透明ビニール袋	<input type="checkbox"/> 携帯用おしり洗浄機	
		<input type="checkbox"/> 普段使っているおもちゃ、ぬいぐるみ(なるべく音のしないもの)	
		<input type="checkbox"/> 授乳用ケープ、バスタオルなど	
		<input type="checkbox"/> カセットコンロ、煮沸用鍋	
高齢者要介護者	<input type="checkbox"/> 介護保険証	<input type="checkbox"/> 高齢者食・介護食(おかゆ、とろみ食、とろみ剤)	
	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ、尿取りパッド		
	<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> デリケートゾーン洗浄剤	
	<input type="checkbox"/> 入れ歯、洗浄剤、口腔ケアセット	<input type="checkbox"/> 杖、歩行用カート	
		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ、据置式洋式トイレ	
		<input type="checkbox"/> 補聴器、予備バッテリー	
その他	<input type="checkbox"/> 宗教上の理由に問わず食べられる物	<input type="checkbox"/> 翻訳機	
	<input type="checkbox"/> 在留カード	<input type="checkbox"/> 自分の生活に欠かせないもの	

詳しくは「要配慮者支援の視点を入れた防災・減災・避難所ノート」をご確認ください。

## 令和4年度実施事業

要配慮者支援の視点を入れた防災・減災・避難所ノート 改訂版 を制作しました。

大規模災害は多種多様な被害をもたらし、地域みんなで助け合えないと乗り切ることができません。自分や家族だけが助かれば良いということではなく、みんなで協力し合い、ひとりでも多くの人を助けること（共助）で被害を軽減することができます。



避難所では様々な方との共同生活になります。自分とは異なる人を思いやり、行動をするための視点をノートにまとめました。人によって、必要とする支援は異なります。相手を理解しようと努め、配慮することが大切です。

市役所政策推進課窓口や各公民館などで配布を予定しています。

## 令和5年度実施予定事業

～おとう飯はじめよう～親子でクッキング！

9月3日（日）9時半～12時半

わろうべの里 食のスタジオ 定員親子6組

講演会「性について学ぶ」

令和6年1月27日（土）13時～15時

わろうべの里 多目的ホール 定員30人

講師：大川玲子さん（NPO 法人千葉性暴力被害支援センター ちさと 理事長産婦人科医）

性に関する問題、ちさとでの活動などを話していただきます。

## おすすめの映画



ハリウッドを代表する映画プロデューサー、ハーヴェイ・ワインスタインの性暴力を告発し、#MeToo運動に火をつけたジャーナリストたちの実話の映画『She Said (原題)』129分。

邦題『SHE SAID/シー・セッド その名を暴け』として令和5年1月13日（金）に公開された。

監督 マリア・シュラーダー

主演 キャリー・マリガン、ゾーイ・カザン

☆一緒に活動する仲間をいつでも歓迎します。  
お問い合わせ先：政策推進課 043-421-6161

## 市内で活動する人・団体紹介 「酪農家&鋳金家 西岡美千代さん」

私は鹿放ヶ丘で酪農業に従事しながら、制作活動をしています。

東京藝術大学工芸科で鋳金を学び、現在、牧場内の工房でアルミニウムやブロンズを使った作品を制作しています。



牧場の牛と

酪農は朝晩、時には昼間も休みなく仕事があります。そんな中での作品制作は限られてきますが、4月は千葉県立美術館で、夏頃は四街道市民ギャラリーでそれぞれグループ展に参加しています。

作品テーマである生と死はまさしく酪農に直結することで、どちらもかかせない私の一部になっています。

工房で制作中

自作の作品と



Mail : nishioka0127@yahoo.ne.jp

## 編集後記

- 「コロナ禍における若い女性の自殺増」固定的なジェンダー問題に起因すると推察。男女共同参画社会の実現に向け更に前進したい。(K)
- 非常時に多様性の視点を生かすことは大事！子育て世代、地元の中学生など多世代と連携することもいざという時に心強いかな！(S)
- 災害は常に自分の事として考え、防災は男女共同で参画することが大切だと思いました。(H)
- もっと女性議員が増えていけば、女性も男性もマイノリティもあらゆる人が自由に生きやすい社会になっていくのではないのでしょうか！(F)