

それいゆ

特集 | 親の介護と相続に備える

安心して介護サービスを利用するために
相続の手続き、市内の相談先



内 容

- いなぎのひと 杉浦 佳子さん（ホームタウンアスリート）
- 明日から使える就活ノウハウ「通る書類・受かる面接」
- これだけは知っておきたい防犯知識
- 女性の健康の重要性
- 女性の視点を踏まえた防災
- 男女平等推進センターのご利用案内

vol.36

2024年7月に実施した男女共同参画に関する市民向け実態調査では、「男性も家事・育児・介護に参画したほうがよい」と考える市民は9割に至るものの、実際に高齢者や病人の介護を担うのは女性の方が多い結果でした。家事や仕事をしながら介護に対応するのはとても大変なこと。女性にとって介護への不安は、待ったなしの問題です。

いなぎ女性の悩み相談にも、しばしば、自分の親や夫の親の介護に関する負担やストレスに関する相談が寄せられます。親に介護が必要になると、兄弟をはじめとした親族で話し合うこととなります。このことで新たな問題や不安が生まれることも多いようです。また、介護の問題と共に、亡くなった場合の相続の問題も生じます。

そこで、介護や相続に備えておくべきことについて、介護や高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターの職員や、遺言書作成を手伝う行政書士に取材しました。備えるべきことを事前に知って準備し、いざという時に上手に対応しましょう。

安心して介護サービスを利用するために

相談先 地域包括支援センター、ケアマネジャー、あんしん・いなぎ、高齢福祉課
(家族以外を頼る場合は、弁護士や司法書士、行政書士に相談)

1. 医療や介護サービス、住まいの利用意向に関すること

医療や介護サービスにはさまざまな種類があります。なるべく住み慣れた家で過ごすのか、スタッフがいる施設で親族に心配なく過ごすのか。寝たきりでも専門的な治療を受け少しでも長生きしたいか、治らないなら治療より安心して過ごすことを優先したいのか。「どのような生活がしたいのか」をあらかじめ考えておき、医師や介護サービスの人に尋ねられた時に答えられるようにしておきましょう。

2. 緊急連絡先とサービスの利用料の払い方

本人の体調が急変した場合などに備え、緊急連絡先となる親族を定めておきましょう。親族がいない場合は、他の頼る連絡先が必要です。

医療や介護サービスを利用する場合は、費用がかかります。本人が自分で銀行口座から引き出せなくなった時に、誰がどのように払うのか決めておかないと、支払いが滞ってしまいます。その他にも、日常的な支払いや金銭管理の方法を決めておく必要があります。

3. 介護サービスで補うことが難しい家事など

介護サービスで生活の全てを補い、支えることはできません。例えば、日用品とは言えない買い物や家の大掃除、溜まった持ち物の断捨離などはサービス外となる場合が殆どです。一人での通院も難しくなるでしょう。家族が手伝う場合は、その方法を決めておく必要があります。

(本記事は、市内の地域包括支援センターに協力いただき、作成しました)

亡くなることへの備え

相談先 家族以外を頼る場合は、弁護士や司法書士、行政書士、税理士

1. 葬儀やお墓に関すること

亡くなった場合の葬儀やお墓のことを決めておきましょう。葬儀は、生前に葬儀社と契約し、費用を支払っておくこともできます。家族や親族と話し合うことが多いと思いますが、頼れる親族がいない場合、葬儀社等に相談できます。

2. 遺品に関すること

亡くなった場合、遺品を整理・処分するのは遺族となります。遺品の場所や価値が分からないため、業者に依頼され廃棄されることも多いでしょう。近年はネット銀行やネット証券などデジタル形式で管理・保管されるデジタル遺産も増えてきております。遺品をうまく円滑に処分できるよう、整理や廃棄を進めておくとともに、費用の支払い方法なども決めておきましょう。

3. 遺産(お金や土地など)の相続に関すること

お金や土地などは、負の遺産を含め相続の手続きが必要になります。円滑な相続のために、遺産が複数ある場合はあらかじめ整理しておきましょう。親族が多い場合——特に争いが発生すると予想される場合——には、相続する人を決めておきましょう。親族がいない場合でも、相続の方法を決めておきましょう。相続に関する争いや問題は財産の多寡とは関係なく起こり得ます。また特に争いの発生が考えられない場合でも、死後の準備をしておくことで遺族の手続きを楽にすることができます。登記や遺言のことは、専門家に相談するのも有効です。

4. 税金(相続税や贈与税)に関すること

相続した財産に対し、相続税がかかる場合があります。また、生前に親族に贈与した財産に対しては贈与税について考慮しなければなりません。遺産の相続を考えたとき、これら税金のことについても考えておくといよいでしょう。これらは専門家の中でも税理士に相談する必要があります。

5. 考えたことを書き留めておく

上記のように考えたことは紙(エンディングノートなど)に書いておくと、自分にも残された人にもよいでしょう。

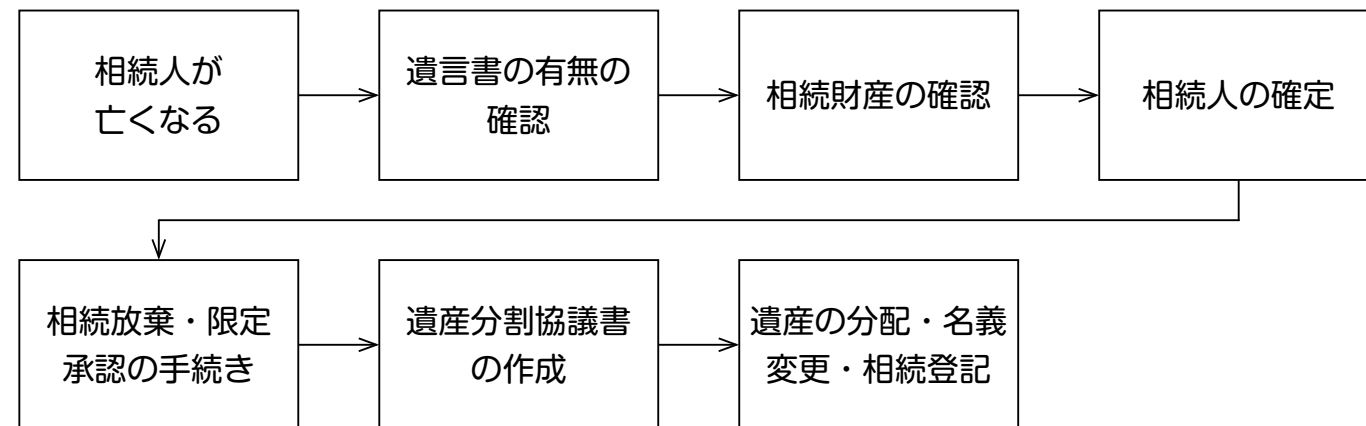
遺言とは異なり、エンディングノートは相続手続きに使うことはできませんが、気軽に作成できることや通常遺言では書かない事項も書くことができるというメリットがあります。あんしん・いなぎ(稲城市社会福祉協議会)では、エンディングノートを無料で市役所の高齢福祉課やふれあいセンター等にて配布しています(QRコード参照)。

(本記事は、東京都行政書士会府中支部長 藤後様に協力いただき、作成しました)



相続の手続きの基礎知識

- 相続とは、ある人が亡くなったときに、その人の財産（不動産・預貯金などのプラスの財産、借金などのマイナスの財産）を承継することです。亡くなった人の遺言があった場合は、「遺留分」に注意しながら、遺言にしたがって相続します。遺言がない場合は、相続人全員で遺産分割協議をする必要があります。「遺留分」とは、配偶者・直系卑属・直系尊属に、遺言によっても侵すことのできない権利のことです。これは相続人によって、割合が法律で定められています。



- 遺言では、相続分の指定、遺産分割方法の指定、遺贈、子の認知、遺言執行者の指定、祭祀承継者の指定などができます。作成方法は法律で定められています。以下、代表的な二つの遺言を紹介します。
 - ▶公正証書遺言は、公証役場で公証人が文章にまとめ遺言を作る方法です。作成に手数料や証人が必要になります。
 - ▶自筆証書遺言は、本人が紙に書き、日付、氏名、押印して作成する遺言です。手数料や証人は不要ですが、法律的な不備や内容の不明確なリスクがあります。また、家庭裁判所での検認が必要になります。なお、遺言書保管制度を利用すれば利用料はかかりますが、偽造・紛失のおそれはなく、家庭裁判所での検認も不要になります。
- 相続人が複数いる場合は、相続人全員で話し合いをして、「この財産は誰が相続するか」を決めます。この話し合いのことを遺産分割協議といいます。相続人の間で決まらないときは、家庭裁判所の調停や審判により、遺産分割の方法を決めることができます。
- 相続する財産に、借金などのマイナス財産の方が多いと分かっている場合などは、自己のために相続があることを知った時から3ヶ月以内に、家庭裁判所に相続放棄の申述をすることができます。
また、プラスかマイナスかが分からない場合、限定承認の申述をすることができます。この場合、相続するプラス財産の中から相続した借金などの負債を支払えばよいこととなります。
- 相続により、不動産の名義などを移すことが相続登記です。相続人は、不動産を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければいけません。
(本記事は、令和6年11月20日に実施した講座「相続の手続きの基礎知識」(講師：吉村護氏(東京司法書士会 多摩支部 支部長))を基に作成しました)

市内の相談先

1. 福祉サービスの利用、医療や介護に関する相談
 - (1) 高齢福祉課地域支援係 (稲城市役所内) 042-378-2111
 - (2) 福祉くらしの総合窓口 (稲城市役所内) 042-378-2111
 - (3) いなぎ医療・介護相談室 (稲城市医師会) 042-377-4964
 - (4) あんしん・いなぎ (稲城市社会福祉協議会) 042-378-5459
2. 市内の地域包括支援センター(介護や高齢者に関する相談)
 - (1) 地域包括支援センターひらお (坂浜・平尾) 042-331-6088
 - (2) 地域包括支援センターやのくち (押立・矢野口) 042-379-8575
 - (3) 地域包括支援センターエレガントもむら (大丸・東長沼・百村) 042-379-5500
 - (4) 地域包括支援センターこうようだい (向陽台・長峰・若葉台) 042-370-0040
3. 市民くらしの相談(無料、予約制) 予約用電話 042-378-2286
 - (1) 法律相談(弁護士): 相続全般、特に親族等とトラブルがある場合の相談等
 - (2) 登記相談(司法書士): 相続の登記の手続きの相談
 - (3) くらしの書類作成相談(行政書士): 遺言書の書き方の相談等
 - (4) 税務相談(税理士): 相続税や贈与税の相談等
4. いなぎ女性の悩み相談(女性として抱える悩みなら可、無料、予約制) 予約用電話 042-378-2286
5. 市内の司法書士(相続や登記に関する相談)等(有料ですが、気軽にご相談ください)
 - (1) 司法書士福島尚子事務所 042-350-3683
 - (2) 矢島司法書士事務所 042-401-5412
 - (3) 東京司法書士会多摩支部 042-319-3499
 - (4) 東京司法書士会ホットライン(無料、平日10:00~15:45) 03-3353-2700
6. 市内の相続等の相談に対応する行政書士(遺言や書類作成に関する相談)等(有料ですが、気軽にご相談ください)
 - (1) あかね雲行政書士事務所 042-202-8104
 - (2) 和妙行政書士事務所 042-331-6103
 - (3) ゆうき行政書士事務所 090-7402-7728
 - (4) 東京都行政書士会府中支部 042-202-8104
 - (5) 東京都行政書士会の電話相談(無料、平日12:30~16:30) 03-5489-2411
7. 東京税理士会日野支部(相続税や贈与税に関する相談) 042-593-8241

「いなぎのひと」では稲城市で活躍している女性を紹介しています。

いなぎのひと **すぎうら けいこ** 杉浦 佳子さん パラ自転車競技選手

主な戦績

2021年 東京2020パラリンピック
女子個人ロードタイムトライアル、女子個人ロードレース優勝
2024年 パリ2024パラリンピック 女子個人ロードレース優勝

経歴

静岡県出身。大学卒業後に薬剤師（スポーツファーマシスト）として働きながら、趣味でトライアスロンや自転車競技に参加。実業団チームに誘われ、実業団レースに挑戦を決意した矢先、自転車の競技大会中に落車し、脳挫傷、外傷性くも膜下出血、頭蓋骨・鎖骨・肋骨・肩甲骨を粉碎骨折、三半規管損傷を負う。死に瀕した容態は乗り切ったものの、高次脳機能障害および右半身の麻痺が残る。

リハビリ中に知人からパラサイクリングを勧められ、パラサイクリングの世界へ。それと並行し2017年3月からは実業団レースへの挑戦を再開。その後、数々の記録を更新。50歳でのパラリンピック金メダル獲得は、日本女子選手の過去最高齢である。

- ※スポーツファーマシスト：ドーピングからアスリートを守ることなどを目的に、アスリートをはじめ、スポーツを楽しむすべての人に、薬の正しい使い方の指導や薬に関する教育、啓発活動を行う薬剤師。
- ※高次脳機能障害：脳梗塞やくも膜下出血といった脳血管障害、事故などによる脳外傷などで脳がダメージを受けたことにより、注意力・言語・感情のコントロール等がうまく働かなくなる認知機能の障害。ただし症状は人によってさまざま。

稲城市は自転車の練習に都合がよい

尾根幹線道路はアップダウンがあるため、適度に自分の足に負荷をかけられます。また、車等の通行量は多いですが、比較的路肩に余裕があるので安全に走りやすい道路だなと感じています。矢野口の交差点は尾根幹線道路が始まるスタート地点のため、練習拠点にしている友達が多く、近くのコンビニエンスストアに行くと必ずといってよいほど知り合いがいます。

稲城市はトレーニングの合間や後に立ち寄れるサイクリストにフレンドリーなカフェや食事処があるとところも気に入っています。スタンドがなく自立しないロードバイクを駐輪でき、それがお店の中や入口の前など目の届く場所なのも安心です。何度か通っているうちに覚えてもらえて声をかけてくれるお店ができたことが稲城市に来て最も幸せを感じる瞬間でもあります。

女性として

子育てをしながら、大学受験をし、薬剤師国家試験に合格、当時は珍しかった子どもがいる女性でフルタイム雇用をしていただき、その会社では女性初の取締役となったことです。当時は男女平等という意識がなかったので、例えば私が入学した高校は男子と女子の定員が全く違いました。つまり、女子の方が男子より良い点数を取れないと合格できません。

皆さんへのメッセージ

性別、年齢、人種…。考え方や価値観は人それぞれだと思いますが、お互いを知れば理解し、協力できることも増えてくるのではないのでしょうか？垣根を越えて、お互いを認め合える関係性を作り、みんなで支え合って生きていける街にしたいですね。



THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2025が令和7年7月13日に開催

エリート男子の部のスタート地点は、武蔵野の森公園。是政橋から稲城市内に入り、稲城五中入口の交差点から多摩市に抜け、JR青梅駅前周辺がゴールのレース（エリート女子やパラサイクリングのコースはJR青梅駅前周辺のみ）。迫力ある走りを市内で観戦できます。



ホームタウンアスリート認定制度

稲城市には、スポーツに熱心に取り組み、様々な大会で優秀な成績を収めている市民が多くいます。稲城市出身・在住の方で、各競技のプロ選手やオリンピック・パラリンピック等に出場が期待される選手を認定し、市を挙げて市民の皆さんと共に応援する制度で、令和5年10月からスタートしました。

令和6年12月7日（土）、稲城市立中央文化センターホールにて、「稲城市ホームタウンアスリート」認定式が行われ、杉浦選手も認定されました。

～まだまだいます。ホームタウンアスリート～

輪笠 祐士さん プロサッカー選手

1996年2月9日生まれ。稲城市立第三小、第一中の出身。100倍近い倍率の中、FC東京U-15むさし、U-18を経て日本体育大学で2年時からゲームキャプテンを任される。Jリーグのファジアーノ岡山所属。ミッドフィルダー、サイドバック。



七野 一輝さん パラ卓球選手

1998年11月2日生まれ。稲城市出身。株式会社オカムラ所属。先天性の二分脊椎症で両脚に障害があり、立位クラスでパラ卓球を始め、怪我を機に現在は車椅子クラスでプレー。2024年パリパラリンピック車いす男子代表。



萩原 直輝さん ゴールボール選手

1996年10月28日生まれ。稲城市出身。LINEヤフー株式会社所属。神経性の難病により18歳で視力を失い、同じ症状の仲間誘われゴールボールを始め、守りの要センターを務める。2024年パリパラリンピック金メダル。



障害者週間 毎年12月3日～9日（12月3日は国際障害者デー）

障害を持っている方が、あらゆる分野の活動に積極的に参加すること等を促進するため、国及び地方公共団体が民間団体等と連携して、「障害者週間」の期間を中心に様々な取組を実施します。令和6年度、稲城市では杉浦佳子氏のトークイベントやいなぎBネット※の紹介などを行いました。

いなぎBネットのお店・商品取り扱い場所

お店・場所	所在地	TEL	商品
喫茶ぼらーの	東長沼2111中央文化センター内	042-377-2162	飲食、焼き菓子等
カレーショップわくわく	大丸60-11サンパレス1階	042-378-1514	飲食
エイトピア工房	平尾1-9-1ふれんど平尾内	042-350-1891	焼き菓子、パン等
喫茶ひだまり	向陽台6-7城山文化センター内	042-379-5411	飲食、焼き菓子等
福祉センター	百村7（社会福祉協議会）	042-378-3366	焼き菓子、パン等
七色商店	通販（Amazon、Yahoo、楽天等）	Q七色商店	コーヒー、紅茶等
リーフなえぎ	東長沼2109-7マツヨリビル103	042-401-7857	ラスク、ジャム等
Gallery&Café Cloud Nine	東長沼1469-3	042-401-7956	飲食、エコバッグ等

※障害のある方が通所して様々な作業を行っている市内の就労継続支援B型事業所の連絡会

明日から使える就活ノウハウ「通る書類・受かる面接」

東京しごとセンター多摩に協力いただき、女性の就職活動における応募書類の書き方や面接対策など、今すぐ実践できるノウハウを紹介いただきました。

実施日 令和6年7月29日(月) **場 所** 稲城市立iプラザ

講 師 鈴木真木子さん(国家資格キャリアコンサルタント)

- 書類選考の通過率をあげ、面接で内定を勝ち取るために、相手から「会いたい」と思われるような応募書類の書き方、面接で生かせる自己PRの作り方を学びました。

1. オリエンテーション
2. 応募書類(履歴書の書き方、職務経歴書の書き方、志望動機・自己PRを作ってみよう)
3. 面接(面接の目的、面接のポイント、わかりやすい伝え方)

- 最初のオリエンテーションではウォーミングアップを兼ねて参加者同士がペアになり、応募書類の作成や面接に関して困っていることについて、振り返りました。

- 次に応募書類について紹介しました。「応募書類は自分の化身」であり、面接に呼んでもらうために必要なものです。代表的な応募書類である履歴書・職務経歴書・添え状について、採用担当者が一般的に見るポイントを解説し、効果的な応募書類の作り方を紹介しました。それぞれ自分の評価を下げてしまう「減点」、評価を上げられる「加点」のポイントがあります。意外と見落としやすい点を確認し、配布している冊子へ書き込みながらさらに理解を深めました。

- 最後に、面接の目的について説明しました。面接は面接する側、される側の相互理解の場です。また、面接では身だしなみや準備も大切ですが、話すときに相手に分かりやすい伝え方をすることも重要です。実際の面接に活かせるようによく聞かれる質問や話し方のポイントなどを解説しました。

東京しごとセンターでは、女性しごと応援キャラバンを都内各地で実施しています。実施する場合は、広報に掲載します。ぜひ、ご活用ください。

東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス多摩

TEL: 042-529-9001

利用時間月～金: 9時～20時 土9時～17時 ※日、祝、年末年始を除く

東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階



市では、創業に必要な要素を学ぶことが出来る「創業元気塾」を実施しています。自分らしく働くため、あなたも夢に向かって本気の一步を踏み出しませんか。

(お問い合わせ: 市役所経済課)

- 具体的な創業計画の作成を行い、創業を実践レベルで学びます。
- 参加者相互間のディスカッションやプレゼンテーションで、経営者に必要なスキルを習得します。
- 少人数講座のため、具体的なアドバイスが受けられます。

これだけは知っておきたい 防犯知識

私たちの身の回りには様々な犯罪が潜んでおり、それに対する防犯対策や技術も存在します。これらを学ぶことは、社会の活性化や安全の促進に繋がり、ひいては女性が活躍できる環境作りにもなります。

女性の進出が厳しいセキュリティ業界で24年活躍している京師美佳さんに、最近の犯行手口や対策の実例をはじめ、社会で生き抜く知恵をご紹介いただきました。



実施日 令和6年9月14日(土) **場 所** 稲城市地域振興プラザ4階会議室

講 師 京師美佳さん

防犯対策専門家で日本初の女性防犯アドバイザー、日本で唯一の犯罪予知アナリスト。被害に遭いやすいお年寄りや女性への、役立つ情報を発信している。

- 「犯罪」は、時代によって変わります。近年の犯罪には、次のようなものがあります。
 - 闇バイト・・・女性も受け子や出し子、運び屋をさせられることも。銭湯での盗撮なども。
 - 強盗・・・装い強盗は、点検業者や管理業者等になりすましドアを開けさせます。
 - 詐欺・・・なりすましによる振り込め詐欺は世界でも被害が急増。日本でも増加しています。
 - SNS上の犯罪・・・ネットショッピングから個人情報が出て、勝手に買い物をされる等。
 - モラハラやストーカー等・・・まずは証拠を残しましょう。携帯電話の通話記録やメールなど。
 - 外出中での事故・・・車の危険な運転は「あおり運転」です。自身の運転を見直しましょう。
- 防犯対策には、犯罪者が嫌がる4つの原則が参考になります。
 - 音・・・音の鳴る物: 警報機や防犯砂利の設置、等
 - 光・・・光を放つ物: 玄関灯、人感センサーライト、等
 - 時間・・・5分程度の時間を稼げるもの: 防犯ガラス、補助錠、等
 - 人の目・・・防犯カメラ、相手が見えるインターフォン、ご近所の方、等
 人の目を集めたい所に花壇を置き、ベンチを置けば無料の警備員になり、コミュニケーションの場の確保にもなります。位置を工夫するだけで防犯対策になります。

「駅が近い」「公園が近い」「コンビニが近い」など環境の違いで、犯罪の形態などは異なります。便利＝安心ではありません。環境にあった対策を行いましょう。

- 防犯は保険のようなもの

何も起こらないに越したことはありませんが、万が一に備えて、被害を最小限に抑えることが大切です。危機管理をしっかりと、大切な命と財産を守りましょう。

- 紹介した防犯対策として利用できる具体的な商品などは、「防犯の基本」に掲載されています。本書は稲城市男女平等推進センターにも配架されています。ご利用ください。



女性の健康の重要性～リプロダクティブ・ヘルス/ライツ～

健康は性別を問わず全ての人のにとって重要です。その中でも女性には、妊娠や出産など、ライフサイクルを通じて男性とは異なる健康上の課題が多くあります。これらを踏まえ、1994年にエジプト・カイロで開催された国際人口開発会議では、性と生殖に関する健康や権利の重要性が唱えられました。女性の権利や健康が脅かされず安心できる社会であることは、人口問題を考えるうえでも重要であるとされたのです。

リプロダクティブ・ヘルスとは性と生殖に関する健康のことをいい、性や子どもを産むことに関わる全てにおいて、身体的にも精神的にも社会的にも本人の意思が尊重され、自分らしく生きられることをいいます。また、このように生きる権利のことをリプロダクティブ・ライツと言います。詳しくは内閣府男女共同参画局ホームページもご覧ください（QRコード参照）。



なお、毎年、3月1日から8日は「女性の健康週間」です。

◆女性の健康のための検診や講座のご紹介

市では、女性の健康の増進のため、子宮頸がん検診（20歳以上）や乳がん検診（40歳以上）を実施しています。希望する方は申し込みが必要ですが、特定の年齢の女性には受診勧奨ハガキや無料クーポン券を郵送します。2年に1度、定期的に検診を受けましょう。

また、令和6年度の「女性のための健康セミナー」では、自宅でできる骨盤ケアと、女性のからだの変化について学び、自分自身でケアする方法を紹介しました。当セミナーを開催する場合は広報いなぎに掲載します。ぜひ、ご参加ください。

問合せ 保健センター（042-378-3421）

●困難な問題を抱える女性への支援に関する法律が令和6年4月から施行されました。

男女は平等ですが、女性の方が売春や性暴力、性被害、DV被害、ストーカー被害に遭うケースが多いです。最近ではAV出演の強要・JKビジネス問題なども報告されるようになりました。これらの多くは、家庭関係の破綻や生活困窮の問題も同時に起きています。年々支援のニーズは多様化しており、コロナ禍ではさまざまな課題が顕在化しました。

こうした中、困難な問題を抱える女性支援の根拠を「売春をなすおそれのある女子の更生保護」を目的とする売春防止法から脱却し、先駆的な女性支援を実践する「民間団体との協働」といった視点も取り入れた新たな支援の枠組みを構築するため、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が策定されました。「売春をなすおそれのある女子」に対して、補導処分や保護更生を目的とするのではなく、女性の福祉、人権の尊重や擁護、男女平等といった基本理念のもと支援していくことを進めるものです。

♥「いなぎ女性の悩み相談」をご利用ください

女性自身の生き方、パートナーからの暴力、夫婦のこと、人間関係、セクハラ、子育て、介護など女性の性の役割分担等に関連する悩みをお聞きます。

日時 毎月第1・第3水曜、第4土曜、10～16時。1回あたり50分。

予約電話 042-378-2286（市民協働課 男女平等参画係）

女性の視点を踏まえた防災

●避難所では限られた空間で多くの人々が集団で生活するため、様々な問題が起こります。

- 洗濯物を干す場所が男女共用だった。そのため、下着の盗難の不安や男性からの視線が気になり、遠いコインランドリーに通った。
- 同じ避難所の男性に性暴力をふるわれた。しかし被害のことを言うと避難所にいられなくなるかもと不安で、誰にも言えなかった。
- 知らない男性がその場で裸になって着替えるので（通常時はセクハラになるのに）非常時だと我慢しなければならず嫌だった。
- 生理用品など女性用物資を男性が配給していたので、必要な時にその男性に申し出なければならず、「欲しい」と言いにくかった。
- 授乳室・更衣室がなかったので、毛布をかぶって授乳したり着替えたりした。

●地域防災計画が改定されました。

災害対策基本法に基づいて、災害が発生した際に、都道府県や市区町村などの自治体で作成する防災の基本的な計画です。避難所の設置、物資の備蓄など災害への備え、避難誘導、救助活動、情報発信の方法など災害時への備え、被害を受けた地域や施設の復旧手順復旧・復興計画が定められています。

2024年度の修正において、計画の前提として、防災対策について「被災者の視点に立って対策を推進することが重要であり、とりわけ、女性及び子供、性的マイノリティのほか、高齢者、障害者等、外国人等の要配慮者への配慮、女性等の参画の拡大等、様々な視点を取り入れた防災対策が必要である」と記載することとしました。

●防災備品の考え方

1. まず、被災から数日間安全なところに逃げるときにさっと持ち出して逃げられるように、非常持ち出し品を袋にまとめよう。
2. 次に、非常持ち出し品のうち、携帯できそうなものをポーチ等にまとめて、常に持ち運ぼう。
3. さらに、ライフラインが途絶えもしもの助けが届かなくても、1週間程度は自宅で自給自足できるように、物品や食料を用意しよう。

●女性の視点を踏まえた防災グッズ等

小さなお子さんがある場合や妊婦さん、あるいは高齢者など、年代や体調によって備えるものは変わります。日頃から使い慣れたものにしましょう。1年に1度は防災グッズを見直しましょう。

女性用防災ポーチの中身の例

マスク	懐中電灯	常備薬	生理用品	ヘアゴム
ウェットティッシュ	飴・チョコ	メモ帳 ペン	ホイッスル	ポリ袋

簡易トイレ

救急用品

女性用の非常持ち出し袋のグッズ例

- 水のいないシャンプー
- 生理用品（ショーツ、パンティーライナー、紙ごみ袋）
- 化粧品（メイク落とし、体拭きシート）
- ホイッスル、防犯ブザー
- アロマグッズ

本記事は、令和6年12月1日に開催した男女平等推進フォーラム稲城2024の内容を基としました。

男女平等推進センター（稲城市地域振興プラザ1階）ご利用案内



市民の皆様といっしょに男女共同参画社会づくりをすすめていくために、市役所の横にある地域振興プラザ内に設置された施設です。

- 京王線「稲城」駅から徒歩7分
- JR南武線「稲城長沼」駅から徒歩12分
- iバス「稲城市役所」から徒歩2分

打ち合わせコーナー（予約制）

男女平等や就労、家事、子育て、教育、介護など男女共同参画に関する打ち合わせや活動の場として利用できます。



キッズルーム（予約制）

活動時に乳幼児の一時保育の場として、また、乳幼児同伴の市民を含むグループ活動の場として利用できます。



※打ち合わせコーナー、キッズルームをご利用の場合は事前の団体登録が必要です。

情報資料コーナー

令和6年新書

女性白書2024 くらしの平和を今こそ	日本婦人団体 連合会編	出版芸術社
災害女性学をつくる	浅野 富美枝 天童 睦子	生活思想社
60歳から絶対やるべき 防犯の基本	京師 美佳	主婦の友社
困難を抱える女性を支えるQ&A	戒能 民江 堀 千鶴子	解放出版社
ゼロからはじめる女性学	天童 睦子	世界思想社



書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。貸出しはお一人2冊、2週間まで。

それいゆ Vol.36



令和7年3月発行
編集発行／稲城市産業文化スポーツ部
市民協働課男女平等参画係
稲城市東長沼2111
電話 042-378-2111
印刷／ぎょうせいデジタル株式会社

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。右のフォームより「それいゆ Vol.36」の感想・ご意見を募集しています。

