

# 父親ハンドブックと 母子健康手帳



●健康センターの窓口では“母と子の保健バッグ”から父親ハンドブックを出して「一緒にお読みください」と声かけをして手渡すそうです。



●1995年から東京都が作っている父親ハンドブック。小平市も配布しています。中にはマンガのページもあります。



●マタニティマーク  
「妊娠届」を健康センター、東部・西部出張所、動く市役所へ提出すると「母子健康手帳」と“母と子の保健バッグ”がもらえます。また、平成19年9月下旬よりマタニティキ―ホルダーも配布しています。

●目次●

いまだきの子育て事情	2
「子どもができてココが変わった!」	4
「夫の子育て、妻はどう見ている?」	6
「先輩パパからの10のアドバイス」	
あなたはどんなパパになる?	8
ある赤ちゃんの24時間	10
子どもカレンダー	12
子育て体験記	
「あゝ激動の3カ月」	21
「立ち会い出産体験記(産後ながらチオヤになりました)」	29
「育児体験記 中卒新米パパ反省記」	31
父親の基礎知識	
「Money」 出産・子育て、いくらかかる?	34
「Network」 子育て仲間をつくらう	36
「Leisure」 子連れでお出かけ	38
「Accident」 気を付けよう、こんな事故	40
「Working」 子育てと仕事の両立を支える制度	42
育児休業体験記「たぐいまれな産後」	46
「Trouble」 こんなときの相談は	48
「育児実践I」 おむつを替える	50
「育児実践II」 ミルクを飲ませる	52
「育児実践III」 お風呂に入れる	54
「育児実践IV」 離乳食をつくる	56
「育児実践V」 病気がかかったとき	58
保育施設・子育て支援サービス紹介	60
ファミリー・サポート・センター、子ども家庭支援センター一覧	62
おわりに	64

●小平市健康センター●  
小平市学園東町1-19-12  
☎042-346-3700  
土曜・日曜・祝日・年末年始は休館

ひらくから一言  
「地域で子育てを」と言われることが多い今日この頃です。地域のおばちゃん、おじちゃんも読んでみたいと思う内容です。

もくじ

記入してください	
保護者・出生届済証明	1
妊婦の健康状態等	2
妊婦の職業と環境	3
妊娠中の経過	4~7
出産の状態と産後の母体の経過	8~9
妊娠中と産後の体重変化の記録	10
妊娠中と産後の歯の状態	11
母親(母親)学級受講記録	12
保護者の記録と健康診査等(新生児~6歳)	14~37
乳幼児身体発育曲線	38~43
幼児の身長体重曲線	44~45
予防接種の記録	46~48
今までにかかった主な病気	49
歯の健康診査、保健指導、予防措置	50
保護者の記録(7歳以降)	51
読んでおきましょう	
すこやかに妊娠と出産のために	52~54
妊娠中と産後の食事	55~57
妊婦のための食事バランスガイド	58~59
子育てのスタート	60
育児のしおり(新生児期~6歳ごろ)	61~69
子どもを事故から守る	70~72
乳幼児期の栄養	73~76
予防接種	77~79
歯の健康と歯みがき	80~81
子育てのサポート	82~84
共働きの子育て	85
子育てを応援する制度	
一時金や奨励金、給付金など	86
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度	87~88
主な母子医療の公費負担制度	89
母子健康診査指導連絡カード	90~91
予備欄	92
知っておきたい救命手当(心肺蘇生法/誤飲・窒息の予防)	
連絡先:相談先メモ	

中もカラフルで、わかりやすい。



### 妊娠中と産後の食事

育っていく赤ちゃんにはもちろん、お母さんの方のためにも、妊娠中と産後は食事の内容に気をつけ、よい栄養を。

#### 妊娠中の夫の役割

妊娠中の女性の心身の安定には、夫や家族など周囲の人の理解と協力が必要です。夫は妻をいたわり、ねぎらったりするほか、家事も積極的にこなしましょう。

妻の妊娠の約40週間は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもはどんな存在か、親になるとはどういうことか、またお産のときや産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話しあい、準備しておきましょう。

#### 赤ちゃん和家人のかりつけ医

赤ちゃんのために自宅近くで小児科のかりつけ医を探しておきましょう。妊娠中(小児科を訪問して、育児についてアドバイスを受けておく)のしおり方法です。

\*一部の自治体では無料の小児科アドバイスを実施しています。

#### 母乳の準備を始めます

赤ちゃんにいちばん適している栄養は母乳です。妊娠中から「母乳で育てよう」という心がまえをもち、胎動を感じたら医師や助産師などの指導を受けて乳首や乳房の手入れを始めましょう。母乳は赤ちゃんのすこやかな成長にだけでなく、産後の母体の回復も促してくれます。

#### 里帰りのお産

里帰り分娩を望むときは前の医師から紹介状をもらいます。また分娩前後を住所地以外で過ごす場合は、住所地および産前産後の市区町村の母子保健担当にその旨を申し出、その地域の母子保健サービスの説明を受けましょう。

#### 産後の健康にも注意して

お産後は赤ちゃんの世話に追われて、自分からの体調やトラブルをおとしにしがちです。経過が順調と思われるときでも、お産後1~2か月ごろには産婦人科医の診察を受けましょう。また、妊娠中や分娩のときに異常があった場合は、ひきつづきその治療を受けることが必要です。

#### バランスのとれた食事を

おなかの赤ちゃんの発育に必要な栄養は、すべて胎盤を通じて母体から与えられます。また母体にも、十分な栄養が必要です。食事は1日3食きちんととり、特定の料理や食品からたよらないようにしましょう。58~59ページの「妊娠のための食事(バランスガイド)」を参考に、「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせて、それぞれ適量をとりましょう。

#### 望ましい体重増加量に

妊娠中は、胎児の発育による「適正な体重増加」が必要です。太り過ぎも、やせ過ぎも、よくありません。望ましい体重増加量は妊娠前の体型によっても異なります。以下の表を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えましょう。また10ページの「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産師の助言を受けながら、変化を見守りましょう。

●BMI (Body Mass Index)  
計算式【体重(kg)÷身長(m)の2乗】  
体重55kg、身長158cmの人なら  
【55÷(1.58×1.58)】=22.03です。

体格区分(非妊婦時)	妊娠中期を過ぎるとの推奨体重増加量	妊娠中期から産後の1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やや)	BMI 18.5未満	9~12kg
ふつ	BMI 18.5以上 25.0未満	7~12kg*
肥満	BMI 25.0以上	個別に対応**

\*BMI区分が「ふつ」でBMIが「低体重(やや)」に近い場合は1kg増量し、BMIが「肥満」に近い場合は1kg減量し、BMIが「低体重(やや)」に近い場合は下階級に近い増量が増え、BMIが「肥満」に近い場合は上階級に近い減量が増える。

# ひろく広場

## 原稿をお寄せください

ひろくの記事や表紙の感想、その他なんでもOKです。原稿(500字程度)には干、住所、氏名(ふりがな、原稿掲載は匿名・イニシャル可)、年齢、も書いてください。採用された原稿は文意を変えずに短くする場合があります。

あて先/小平市小川町二丁目1333番地  
小平市次世代育成部青少年男女平等課  
「ひろく広場」係 FAX 042-346-9200  
byodo@city.kodaira.lg.jp



ひろく編集室はあなたにひらいています。

## ハンガリーの地方都市「ジュール」での一日

ハンガリーでは朝、7時や7時半からスーパーが開店している。その日食べるパンはその日に買うのがこちらの考え方らしい。朝8時、バスの乗客はほとんどが女性で、一瞬これは女性専用バスなのだと思ってしまう。一方、朝のスーパの買い物客には男性も見かける。マイバック、マイカゴ持参がここでは常識。後で聞いたところロシアの統治下の名残なのか、男女共働きがごく普通で、女性は朝早く出勤し、子どもは父親が保育園へ送っていきらしい。パン、ハム、パプリカがゴロンと出てくる朝食は、男性でも準備することができるいたってシンプルなもの。ハムもチーズもナイフ一本で済ませてしまう。朝男性が出勤前に買い

物をするのもごく普通であり、そして保育園のお迎えは先に仕事が終わる母親が行くことが一般的であるらしい。夜は、飲食店を除いて遅くとも6時にはほとんど閉店してしまう。男性は帰宅し家族と共に過ごすのが当然のようだ。(H・M)



これにパプリカやフルーツが付くことがあるが、丸ごと出るので、左側のようなナイフ一本で食べる。飲み物は甘いフルーツティー。パンとチーズとハムは最高においしい。しかも安い。調理というより並べただけという感じね。



## 小平市男女共同参画推進条例 第6条第2項を読んで…

事業者は、就労者が職業生活における活動と家庭生活における活動とを両立することができるよう、職場の環境整備に努めなければならない。

事業主としては、経験豊富なスタッフと長く一緒にやっていきたいし、そうするこ

## ひらかれた職場は頼もしい



とよって仕事が円滑に、効率も良くなります。人生のいろんなシーン。親の介護や本人の思わぬ病気で仕事のペースは落ちても、働きたいという意志のある人。子どもも高校大学進学で教育費のため、今は限度まで働きたい人。それぞれのスタッフの要望にこたえられるように、あらかじめ出された希望をもとに仕事を調整し、どうしてもうまくいかない場合は、スタッフにバックして協議するというやり方をしています。(50代 コミュニティカフェ経営)

先のカフェは平成八年より経営、地域に根ざしたコミュニティカフェを目指している。仕事と家庭生活の両立。この問題がクリアできて、事業主、就労者のどちらも自分の事情を犠牲にすることなく働くことが出来れば、自由に生き生きと自分を生きる生活を送るための基盤になる。大抵の場合、家庭より職場の事情や効率が優先され、「仕事だから」とか「みんなに迷惑がかかるから」とか、当事者が我慢することによって事態が収まっているのが現状だから、この事業主のように、スタッフの家庭の事情と、カフェの営業状態を同等にとらえて双方で話し合って解決していく、というやり方は、男女共同参画の社会を目指すときに、とても強力なサポートになる。(40代 ネコママ)

## 大丈夫? 「おひとりさま」男性

厚生労働省が発表している「人口動態調査」によると、今から49年前(1960年)30~34歳で結婚したことの無い人は10人に1人程度だった。しかし、今(2005年)、同じ世代の男性の2人に1人、女性の3人に1人が未婚だそう。

男性は55~59歳、女性は45~49歳になって、やっと9割以上が結婚を経験する。生涯未婚率(50歳の人の未婚率)は男性が15.9%、かつての十倍に、女性が7.2%、三倍に増えている。非婚化、晩婚化は、男性のほうが顕著に進んでいるという。

かつて男性は、結婚して家庭を持って、初めて「一人前」と社会から認知されたものだが、今は性別に関係なく、結婚するかもしれないかは個人の自由。結婚しないのも多様な生き方の一つとして認知される社会になったようだ。

しかし、元気に活躍する姿が目立つ「おひとりさま」女性に比べ、「おひとりさま」男性の元気な姿は見えてこない。若くて、仕事が忙しいときはいいが、熟年になって職を失ったら…。

親の介護も男には大変だが、親を見送った後、孤独な男たちは何を支えに生きていくのだろうか? 多様な生き方なんて楽観してられない、気がする。

(きたさんこうろう・男・65歳)



小平在住の女性を訪ねて、そのいきいきした様子や元気の素を伝えます。

# いきいきレディ22

## 自然の中にいるのが自分には合っている

おだまきスタッフ

つのだ 角田りささんを訪ねて



「いろいろアイデアを考えるのが大変だけど、それが楽しかった」と話す角田さん。

### ◆小さいときから絵を描くのが好き

冬の夕方、おひさまが沈む前の空は白くてほんの少し水色で、夕日があたる雲の縁が濃い柿色に染まります。まわりの木々はこげ茶色。遠くの家々に灯りがともる頃、電信柱がのっぴになって、風はますます冷たくなります。さあ、おうちへ帰ろう。——こんな風景を魚眼レンズで覗いたように描いたのが、おだまき冬のぬくもり展“のポスター”です。これは、子どものときから絵を描くのが好きだった角田さんの作品です。「昔のものが好き。木が好きなんです。」と言う、五日市町（現在のあきる野市）育ちの角田さんは、「おだまき」で働き始めて1年半です。

◆ **なんとなく楽しそう**  
角田さんは派遣会社の仕事を何年もしてきました。主に子ども服やくつ下や手袋な

### ◆ 裂き織りは奥が深い

裂き織りは横糸に糸ではなく1cmほどに裂いた布をつないで使います。組み合わせで様々な色が出てくるので、全く同じものでもできません。予想の色と違う色合いに仕上がることだって、角田さんにとっては「織り上がって初めて分かる」奥が深い織物です。それだけに、織る人を手伝って、思っていた以上の作品ができた時はとてもうれしい瞬間だそうです。先輩の職員のデザインなどを見習っています。

職場がある元氣村は木々に囲まれています。角田さんは「自然の中にいるのが自分にはとても合っている」と言います。今年も作品展の名前が決まったら、ポスターの制作開始です。

## まとめ

条例ができて、改めてじっくり読み込んでみると、「男女共同参画」というものがつくづく当たり前のことだとわかってきます。当たり前のことを当たり前にするのは難しいことなのかもしれません。世界の女性議員の数を表すグラフでも、日本は他の国に比べてとても少なく、韓国の飛躍的な数字を見ると、同じアジアでも取り組み方の違いを感じます。本文の中でも、基本理念(3)を取り上げた人はいませんでした。「男女共同参画」は理想ではなく、人間社会の営み方を表す言葉なのですから、数字の大きさと優劣を決めてしまうのも味気ない気がします。法律や条例といった、私たちの生活に大きな力を持つ決めに触れるチャンスが少ないということは今更ながら、女は置いてきぼり？とちょっと寂しくなります。とはいえ、人と人の付き合い方の問題はゆっくりといい方向に進めていかないと、どこかで風通しが悪くなる。当たり前のことを通していくには時間が必要なんですね。



### おだまきのポスター

マフラー特集で作った草木染めマフラーはほとんどが売れました。

①おだまき(障害者支援施設おだまき) = 肢体障害、視力障害、聴力障害、知的障害や精神障害を持つ人たちが通っている共同作業所です。年齢も20代から80代まで幅広く、様々な個性を持つ人たちが協力し合って活動しています。ものをつくる喜びを大切に、機織りや染めの作業をして報酬を得ています。2004年には社会福祉法人つむぎを立ち上げ、2007年には学園坂商店街におだまき工房を開いて作品の展示・販売を行っています。また、地域交流に力を入れ、地域の子どもたちなどを対象に「はたおり体験」を実施しています。

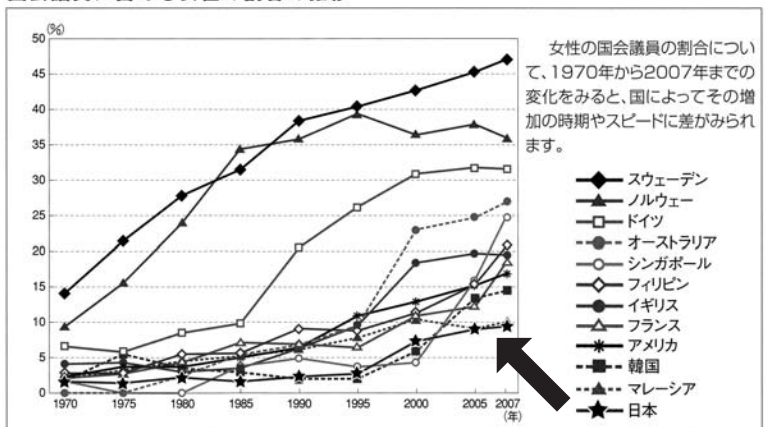
☎042-346-4530

ホームページ: <http://www.12.ocn.ne.jp/~odamaki/>

②元氣村(小平元氣村おがわ東) = 西武線秋山駅から徒歩5分のところにある、元小川東小学校の校舎を利用した小平市の複合施設です。おだまきの他に地域生活支援センターあさやけ、シルバー人材センター、子ども家庭支援センター、ファミリー・サポートセンター、青少年センター、男女共同参画センター、市民活動支援センター準備室、教育支援室「あゆみ教室」、教育相談室があります。第1・第2会議室、多目的ホール、屋内広場、屋外広場は貸出し施設です。

### 国会議員に占める女性の割合の推移

出典:「男女共同参画社会の実現を目指して」内閣府男女共同参画局発行



備考: 1. JPIU資料より作成。  
2. 下院又は一院における女性議員割合。  
3. フィリピンは、1978年の選挙までは二院制の下院。1978年から1987年の選挙までは一院制。1987年5月の選挙以降二院制の下院。  
4. ドイツは1985年までは、西ドイツの数字。

# ひらく 掲示板

## 女と男のフォーラム

### ●第12回女と男のフォーラム

2月8日(日)午後1時半から中央公民館ホールで、NPO法人コミュニティ・カウンセリング・センター(C.C.C)理事長で、臨床心理士の三沢直子さんを講師に迎えて開催されました。

テーマは「愛することと働くこと」。子育てが理屈や知識を習得するだけではできないことを自らの子育て体験で学んだ三沢さんは、母親がいま抱えている子育ての問題をグループワークで解決するプログラムである、カナダで生まれた「Nobody's Perfect(完璧な親なんていない)」を紹介されました。

子育ての専門家の講座を聴くだけでなく、ファシリテーターの下で子育ての悩みを現実には抱えている母親たちが生徒になり先生に



もなって、教えるのです。そのうちに母親たちは、いつしか母親としての自分を肯定し、自信をつけていくのだそうです。ホールに来た子育て中の母親、父親が参加してみたいかな、お話でした。



## 表紙 作品

### 『冬の林でいきづくもの』

制作●どんぐりの会

赤ん坊が眠り、絵のように静かになった部屋で寝息に耳を澄ませる。吸って、吐く、吸って、吐く、そのひたむきな繰り返し。いのち眠る場所はいのちの揺りかご、その息づかいが育(はぐく)みと休息の子守歌である。

「樹木は生きていますか」と聞かれたら、ほとんどのひとは「生きています」と答えるにちがいない。武蔵野の雑木林もまた、虫、鳥、人、幾百万の命を育み、つながりあう大きな揺りかごだ。

ここは冬の日の中央公園、雑木林。中央公園は戦前から蚕糸科学研究所の敷地だった場所で、当時この一帯には桑園が広がり蚕種研究が行われていた。

巨大な繭は、この雑木林で自然観察会やコンサート、朗読会などを企画する「どんぐりの会」の手でつくられた。時間が止まったような繭のなかから、耳を澄ませば、いのちの音が聞こえてくる。



撮影場所：小平中央公園

## BOOK

### 『パパの極意 仕事も育児も楽しむ生き方』

安藤哲也著 NHK出版・生活人新書

外で仕事をするのが男の役割だった20世紀が終わり、21世紀に入り10年目を迎える今、男の役割は確実に変わってきている。家庭で家事や育児をする男たちが増えてきて、子育て講座に顔を出す父親が現れ始めている。しかし、その中に「凍りついたように」笑わない父親がいる。傍らにいる子は父親の顔をうかがいながら同様に笑わない。

全国各地で絵本の読み聞かせ活動をしていて、2年前に小平市にも来たことがある著者は、そんな親子を見て「子どもたちのためにも心の底から笑う父親を増やさなくちゃ」と、男性の子育て支援と父親の自立支援を目的にするNPO法人を立ち上げた。

この本には、著者の体験を基にしたプラス志向のパパ哲学が語られている。決して「上から目線」ではなく、「笑わない父親」「笑えない父親」の心を温めたい、という熱い思いがあふれている。21世紀の男の役割を模索する父親たちが、この本を読んでパパ友達と、学生時代の同級生と、あるいはパートナーと語り合ったら、得られるものは多いはずだ。



### 『反貧困 -「すべり台社会」からの脱出-』

湯浅 誠著 岩波新書

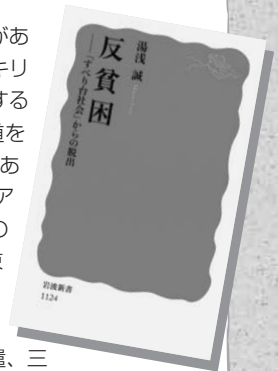
イソップの寓話に、「アリとキリギリス」の話がある。夏の間一生懸命働いたアリと、遊び暮らしたキリギリスが、それぞれにふさわしい冬の過ごし方をするという、まさに働かざるもの食うべからずの王道をいっている教訓話だが、この話にはひとつ約束がある。それは「働いたら食べられる」こと。そう、アリは「働いたから、食べられた」のである。いつの世も人々は働いたら食べられるんだ、という約束を信じて生きてきた、はずなのだ。

ところが、本書によると、最近、働いているのに食べられない人々が出現してきた。35歳、派遣、三児の父。月々の収入は17万~20万円ほどあるが、寮費、光熱費、家具のレンタル代、社会保険などを派遣会社から引かれると、残りは5万円以下、親子五人で暮らしていくには、きつい。都内のゲストハウスに住んでいる夫婦は、夫46歳、妻26歳。両親が貧乏だったり、死んでしまったり、という、本人にはあすかり知らぬ事情で、正社員になれず、派遣の仕事が続けたあげく、少しずつ生活に行き詰まり、一泊1,500円のネットカフェ暮らしを続け体力も限界にきた。どちらも、働かないキリギリスではなく、働いたら食べられると信じていたアリたちである。がんばって働いているのに、社会や行政は「食べられないのは自己責任だ」と真実をすり替えて、切り捨ててきた。

「それはちょっとおかしい」「彼らが貧困なのは、彼らが生きていくために必要な潜在能力を奪われ、貧困への滑り台を滑り落ちてしまったからであって、決して彼らが努力しなかったからではない」と声をあげたグループがある。本書は、そのグループ「もやい」\*のリーダーである湯浅誠氏が、貧困の滑り台に乗ってしまった人々の現実と、そこから脱出するためのノウハウを語るビジョンである。

貧困に疲れた人々を、国のセーフティネットである生活保護で救いあげ、体力をつけ、また新たな活動に向けさせる。まるで物を扱うように労働者を整理、解雇することに何の呵責もないような企業への対抗策として、ユニオンの結成、訴訟のサポート。「もやい」の活動は、具体的にスピーディーだ。状況説明と、社会批判を繰り返すだけの政治家や評論家にうんざりしている人たちにとって、「反貧困」を目指して頭を使い、体を使って立ち向かう、湯浅氏と「もやい」のグループの存在は大きな希望になるに違いない。

\*正式名称は、特定非営利活動法人 自立生活支援センター もやい





# 行って みました

## 東京しごとセンター多摩 (所長:岡村さちえさん)

市報こだいら(平成19年8月)に開設記事が掲載されて以来、隣町で行きやすく、どのようなところかと気になっていました。マスコミで連日雇用問題が報道されていた年末の一日、センターに所長をお訪ねしました。ここでは(財)東京しごと財団が東京都の指定管理者として事業を行っています。

### ●仕事探しはハローワークだけじゃない

東京しごとセンター多摩は、飯田橋にある東京都のしごとセンターまで行くには時間も交通費もかかるため、多摩地域にも作ろうということでできました。その名の通り多摩全域の人々の仕事探しを支援するところです。だから、ここでは多摩地域にある企業の求人情報を集めています。平成19年8月の開設から平成20年12月末までに約1,400人の人たちが仕事を見つけたそうです。



登録窓口

### ●1対1のカウンセリングは予約制で無料

初めての人は窓口で登録すると「東京しごとセンター多摩カード」をもらい、キャリアカウンセリングの予約をします。利用者数は平均で1日延べ44人。訪ねた日は女性と子どもを連れた母親の2人が登録をしていました。8つのブースで1対1の相談(初回約50分)に応じます。相談料は無料です。専任制のため、いつも同じ人に相談ができます。パソコンルームではパソコン内部に履歴書と職務経歴書の書式が入っているので、自分で入力して印刷することができます。そして、作成したものを添削してもらうこともできます。また、パソコンで求人情報を検索したり、職業適性診断をすることができます。



ノートパソコンとプリンターのセット3組

建物の3階、4階では、フリーター向

### ●東京しごとセンター多摩●

東京都国分寺市南町3-22-10  
東京都労働相談情報センター国分寺事務所2階  
JR中央線・西武線「国分寺駅」南口徒歩5分  
<http://www.tokyoshigoto.jp/tama/>  
電話 042-329-4510  
利用時間：月曜～金曜 9:00～20:00  
土曜 9:00～17:00  
※日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休業

け、女性向け、団塊の世代向けなど、対象別の講座のほか、各種セミナーが随時開かれています。また、女性向けセミナーの場合、国分寺駅周辺の認証保育所の一時預かり(定員8人)も利用でき、費用負担はありません。さらに、スクエア21・府中市女性センターなどの外部の会場で実施することもあります。

### ●仕事についての自分の考えを育てるところ

取材を通して、多数の求人を見て就職活動をしたい人はハローワークに行く方がよく、納得して仕事に就きたい人は東京しごとセンター多摩に行くのがいいと思いました。東京しごとセンター多摩は、岡村所長の言葉にあるように、「働きたい人に仕事が見つかるまで支援するところ」です。そして、仕事を探す人が、あせらず、あきらめず、仕事についての自分の考えを育てるところだとも言えます。なお、同じ建物の1階にある東京都労働相談情報センター国分寺事務所は、職場での困ったことを相談する場所ですが、働く時に知っておきたい労働法や男女雇用平等についてのセミナーも開催していて、誰でも申し込んで参加することができます。



労政会館は古くは勤労福祉会館だった建物。現在は、1階が東京都の労働相談情報センター国分寺事務所、2階が東京しごとセンター多摩です。



小平から自転車で行く人は中央線陸橋「はなざわはし」を過ぎて左側を道に沿って行くともなく労政会館に着きます。

## 編集後記

●バレンタインの日に、夫へのチョコを買いに駅デパートに行ったのですが、どのお店も女性でいっぱい選ぶにも一苦労!でもそれぞれに大切な人がいるんだなと思う(義理でも!)、ほっこり気分になりました。(き)

●小平市男女共同参画推進条例では、いま小平市で暮らしている大人だけではない、子どもたちも、小平市で暮らしていれば、男女共同参画の推進に努める責務を負っている。このことを知らせるのも私たちの仕事です。(こ)

●手作り菓子を自分たちで交換し合い楽しんでしまおうのバレンタインデー  
そんな女の子たちにとつての男女共同参画社会。なんだか楽しみ。(さ)

●クオータ制は、政策決定機関での人数枠が一つの性に片寄ることがないよう「あえて」定める割当て制のことだ。何だっけ「あえて」やるには勇気がいる。が、価値がある。ココロサシテゴラン。(s)

●テレビで大統領のスピーチを聞くと、困難に立ち向かう意思が伝わってくる。決してワンフレーズではない。私達もスピーチ力のある政治家を選びたいものだ。(あ)

## ひらくはココにあります

男女共同参画センター「ひらく」・公民館(11館)・図書館(11館)・地域センター(18館)・福祉会館・総合体育館・児童館・健康センター・市役所1F2F・東部、西部出張所・郵便局(17か所)・市内各駅(7か所)・八坂駅・萩山駅・東大和市駅

- 小川町 多加楽・男塾の店・歩・商工会館・JA東京むさし・コーヒーロッジベル
- 小川西町 佐野商店
- 小川東町 キャラリ 青らんぎ・長江宴・フレッドファクトリー510・うつわと珈琲 悠・カフェAir
- 上水本町 アトリエ・パンセ 津田町 ハタエコンサーン
- 学園西町 絵画アトリエ サンローズ・中森書店・百の豆木・梁里館・美容室へアークラッシュ 鈴木小児科・本間歯科・サンライズ・あかね薬局・床屋のけんちゃん
- 学園東町 日本堂文具店・梅の里・アクティブスタジオ・りそな銀行小平支店・グリーン・パン・カフェ
- 美園町 多摩済生病院・ラグラス・珈琲の香・POEM・永田珈琲・ルネこだいら
- 御幸町 ケアタウン小平 (鈴木町) 和菓子の玉川屋・きらら はうす
- 天神町 公立昭和病院・カフェテリアヴェルデ・リゾタル「のぶ」・ヘアサロンひろ
- 花小金井 上原薬局・風のシンフォニー・辰砂