6月23日㈮～29日㈭は

男女共同参画週間

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年６月23日を踏まえ、６月23日から１週間（毎年６月23日～29日）は男女共同参画週間です。
これにちなみ、男女共同参画センターでは、男女が互いにその人権を尊重しつつ、喜びも責任も分かち合い、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現を目指し、講演会を開催します。

女性と仕事を考えるシリーズ講座

第１回目は「自分らしく生きる」、第２回目は「自分らしく働く」をテーマに、女性と仕事について考えます。

「自分らしく生きる」

～生きづらい、働きづらい世を生き抜くために～

普通に働いて、普通に生きたい。でも普通ができないのはなぜ？
就職は…再就職はうまくいくのか？　非正規雇用でも大丈夫なのか？　正社員になっても長時間労働を続けていかれるのか？
それでも自分らしく生きたい。そのためには、何をどのようにすればいいのだろう…。先着40人。
日時　６月24日㈯午後２時～４時
場所　男女共同参画センター
講師　作家・活動家　雨宮処凛（かりん）氏

第１回講師
雨宮処凛氏

第２回講師
皆川満寿美氏

「自分らしく働く」

～働きたい、働き続けたいあなたへ～

男女雇用機会均等法施行から約30年。日本の女性が働く現場は、どのような状況なのでしょう。パートなどの非正規で働く人、シングルで生きる女性の置かれた状況は？
一人一人の女性にとって「自分らしく働く」意味を考えましょう。先着40人。
日時　７月22日㈯午後２時30分～４時30分
場所　男女共同参画センター
講師　早稲田大学ほか非常勤講師　皆川満寿美氏

※いずれも保育あり（各回先着10人。６か月～就学前の子ども。下記へ要予約）。
申込み・問合せ　第２回目は６月15日㈭午前９時から（第１回目は受け付け中。土・日曜日、祝日を除く平日午前９時～午後５時）電話で男女共同参画センター☎042・495・7002へ

男性の生き方を考えるシリーズ講座

「介護は突然やってくる」

～介護に必要なお金、仕事との両立、心の保ち方は？～

離れて暮らす親のことで悩み、仕事を続けながらの介護に苦闘し、仕事を断念することになってしまう人も少なくありません。
いざという時に慌てないために、介護に必要な知識や情報、お金のこと、心の持ち方、仕事との両立のコツについて学びましょう。
◆第１回離れて暮らす親の介護と仕事の両立　先着40人（男性の方大歓迎）。
日時　７月８日㈯午後２時～４時
場所　男女共同参画センター
講師　介護・暮らしジャーナリスト　太田差恵子氏
※保育あり（先着10人。６か月～就学前の子ども。下記へ要予約）。
※第２回は９月９日㈯に開催します（詳しくは市報きよせ８月１日号をご覧ください）。
申込み・問合せ　６月１日午前９時から（土・日曜日を除く平日午前９時～午後５時）電話で男女共同参画センター☎042・495・7002へ

あじさいウィーク

図書館通りに広がる「紫陽花ロードパーク」は今月アジサイが見ごろとなります。
沿道の清瀬高校（松山三丁目）では、６月12日㈪から18日㈰まで、あじさいウィークを開催します。
15日㈭・16日㈮は午後３時30分から吹奏楽部の演奏、午後３時45分から茶道部によるお点前などを予定しております。ぜひお立ち寄りください。
※直接会場へ。車での来校はご遠慮ください。
問合せ　清瀬高校 ☎042・492・3500

6月は食育月間　朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは１日のパワーの源であり、子どもだけでなくおとなにとっても大切です。からだのリズムを整える、体温を上げる、脳にエネルギーを補給する働きがあり、食べれば勉強や仕事の効率が上がるため、体調の良さを実感できます。
朝、何も食べていない方はいつもより10分早起きして、まずは１品食べることから始めましょう。そこからプラスの発想で品数を増やしていくと簡単です。朝ごはんを食べることが習慣になっている方は、主食・主菜・副菜が揃っているかチェックしてみましょう。
詳細は東京都教育委員会ホームページ http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/food_start.htmlへ。

お手軽バランスの朝ごはんの例

「かんたん！　おすすめレシピ」
市のホームページでは、朝ごはんの摂取と野菜の摂取量を増やすためのレシピをご紹介しています。ぜひご覧ください。
問合せ　健康推進課母子保健係☎042・497・2077

清瀬市　かんたん！ おすすめレシピ　検索

蚊の発生を防いで デング熱・ジカ熱から身を守りましょう

デング熱・ジカ熱の原因は、蚊に刺されることによる体内へのウイルスの侵入です。日本ではヒトスジシマカが、感染した人の血を吸うことで、感染を広げていきます。感染しても全ての人に症状が出るとは限りませんが、発熱や関節の痛み、発疹などの症状に悩まされます。
蚊に刺されなければ、感染しませんので蚊に刺されない工夫をすることと、蚊の数を減らすことが大切です。
問合せ　水と緑の環境課環境衛生係☎042・497・2099

◆蚊の発生を防ぐために
・蚊の幼虫は水たまりから発生するため、水たまりができそうなもの（空き缶・古タイヤ・水槽・植木鉢の受け皿など）に水をためないようにする
◆蚊に刺されないために
・屋外で活動する場合には、長袖・長ズボンを着用するなど肌の露出を減らす
・虫除けスプレーを使用する

猫の室内飼いのすすめ

道路を行きかう車、さまざまな感染症や寄生虫など、外の世界は猫にとって危険がいっぱいです。
猫は自由に生きるものであり、屋外で放し飼いをするのが本来の飼い方だと考えている方もいるかと思います。しかし、屋外に潜む危険を猫に教育することはできません。猫を危険から守るのも飼い主の責任です。
猫は自分のなわばりのなかで生活する習性を持っています。なわばりの外に出るのは、餌が不足したときと、異性を探しに行くときといわれています。
猫は犬ほどのたくさんの運動が必要な生き物ではありません。十分な餌と不妊去勢手術、上下運動ができる場所、そして飼い主の愛情があれば、室内でもストレスをためず、健康的に飼うことが可能です。
また、災害に備えて家具の転倒防止や窓ガラスの飛散防止など、室内の安全確保を実施しておくことは、人だけでなくペットを守ることにもつながります。
そして、室内で飼うことにより、ふん尿などでご近所に迷惑をかけることもありません。
これから猫を飼う方も、現在猫を飼っている方も、猫の室内飼いをご検討ください。
問合せ　水と緑の環境課環境衛生係☎042・497・2099

オンブズパーソン制度をご利用ください

市政に関する苦情に、民間の有識者が調査し、必要に応じて是正の勧告を行います。市の施策や職員の対応などに不満をお持ちの方は、市内公共施設または市ホームページにある「苦情申立書」に必要事項を記入し、オンブズパーソン事務局（文書法制課文書法制係）に申し立て（郵送・ファクスも可）をしてください。
処理結果は、行政資料コーナーや市ホームページで閲覧できます。平成28年度の申立件数は次のとおりです。
苦情申立件数　４件
◆オンブズパーソン　秋山一弘（弁護士）、川上俊宏（弁護士）
問合せ　文書法制課文書法制係☎042・497・2031 FAX042・492・2415

神山公園の芝生広場を閉鎖します

夏季の芝生育成のため、６月６日㈫から30日㈮まで通行を含め閉鎖します。
ご理解・ご協力をお願いします。
問合せ　水と緑の環境課緑と公園係☎042・497・2098