男女共同参画だより

№9　平成22年3月

八千代市男女共同参画課　☎047-485-7088
八千代市男女共同参画センター　☎047-485-6505
住所：八千代市八千代台南1-11-6（八千代台東南公共センター4階）
ホームページ：
http://www.city.yachiyo.chiba.jp/siyakusyo/danjo/index.html
トップページ ≫ くらしのガイド ≫ 男女共同参画

男女共同参画課・男女共同参画センターは、一人ひとりが生きがいのある社会を形成するために、男女が互いにその人権を尊重しつつ、責任を分かちあい、性別にかかわりなく家庭、職場、地域などで十分に能力や個性を発揮できる「男女共同参画社会」の実現を目指しております。

この情報紙は、その活動を多くの方にお知らせしたく発行しています。センターの講座等もお知らせしています。

平成22年2月6日（土）　男女がともに担うまちづくり促進事業
「いざという時、みんなで支えあうために」のひとコマ

地震！ そのとき、あなたはどうしますか？

ガスの元栓を閉める？　外へ飛び出す？　荷物をまとめる？

それより大切なのは、まず**自分と家族の命を守ること**。そのあと大切なのは、**地域での支えあい**。そのための日頃からのネットワークづくりなどの大切さをお話しいただきました。

講師の岡島 醇さん ▸

■ みんなで育てよう 男女共同参画センター　認めあい、支えあい、いきいきと暮らすために　男女共同参画課

ありがとうございました

千葉ガス株式会社八千代支社より、安全ガス機器普及促進と地域社会への貢献のため、男女共同参画センターにガスコンロとオーブン各5台、勝田台公民館にガスコンロ4台を寄附していただきました。平成21年12月1日、その功績を称え、八千代市長より表彰状が贈られました。

▲ 男女共同参画センター
ガスコンロとオーブン

▲ 表彰式の様子
（左から八千代市長、千葉ガス株式会社代表取締役社長、千葉ガス株式会社八千代支社長）

女性，こころの悩み電話相談

家庭内のこと
（夫婦・子どもなど）
対人関係のこと
職場のこと
自分の生き方

どのようなことでもご相談ください。

専門相談員が親切に対応します。
毎週 火・木・金（祝日を除く）
午前9時～午後4時
485－7333

◆男性のための電話相談◆
（ちば県民共生センター）
《専用電話》　043-285-0231
毎週火・水曜日　午後4時～午後8時
専門の男性相談員がおうかがいします

箸休め

春風に吹かれて歩いてみませんか

桜の花だよりも届く頃となり、うきうきと心弾む今日この頃ですね。重い冬のコートを脱ぎ棄てると、そこには○○○○姿が…

そこで、市の体育指導員の方に通勤等を利用してのウォーキングについてアドバイスをいただきましたので、特別に皆様にもお教えします。ご一緒にいかがですか？

正しいフォーム

障害防止・悪いフォームで沢山歩いても逆効果

☆ 踵から着地し（その際、ヒザ裏を伸ばした状態で着地）、つま先でキックする。ヒザとヒザがなるべく近くですれちがうように意識し、腕は前に振り上げるよりヒジを後ろに引くように!!けんこう骨がよく動いてシェイプアップになるそうです。
ウィンドウに写った自分を見てフォームのチェックをするのもいいかも!!

☆ 一部分たとえば信号から信号まで速度を上げるとか、上り坂を取り入れても運動としての効果が期待できるそうです。

☆ 靴の選び方とはき方にも注意して!!

いかがですか？足は第2の心臓とも言われダイエット以外にも心臓病の予防などの生活習慣病の予防・骨の老化防止等にも役立ちそうです。

では、颯爽と風に乗って歩きましょう。