

# 男女共同参画通信

No.44



千歳市市民環境部市民生活課  
男女共同参画推進係

## 男女共同参画社会とは

「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」です。

(男女共同参画社会基本法第2条)

## 市の審議会等への女性登用促進にご協力をお願いします

公募委員や団体等推薦委員の女性登用割合を千歳市では、令和8年度までに45%とする目標があります。職員の皆様には推薦先への働きかけ等、ご協力をお願いします。

### 【参考値】(R2)

千歳市 審議会等委員女性登用率 35.0%

北海道 審議会等委員女性登用率 37.2%

国 審議会等委員女性登用率 40.7%

男女共同参画の参画とは、政策をはじめとする物事の計画に参加することを意味します。



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う生活不安やストレスにより、配偶者等からの暴力(DV)の増加・深刻化が懸念されています。

周りで被害に困っている方がいたら、相談窓口を教えるなど、ひとりでも多くの方が相談・支援につながる您可以通过ご協力をお願いします。

「わたしがガマンすればいいだけ」  
「わたしは大丈夫、他の人よりまし」  
「この程度で相談してもいいのかな」  
そう思っていないませんか・・・？  
人生を自分らしく生きるために、  
ひとりで悩まずに相談してください。



## 千歳市女性相談

平日：9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)  
(市民生活課  
男女共同参画推進係)

TEL：0123-24-0559

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から電話による相談にご協力をお願いします。

## 簡単！栄養料理(所要時間 10分程度)

免疫力を上げるビタミン・たんぱく質が豊富です。コロナを乗り切りましょう  
焼うどん(1人分)

材料 豚肉(バラ肉又はロース)100g  
野菜(長ネギ、キャベツ、もやし、ニンジン等(お好みで))  
うどんの玉 1袋  
ミニかつおぶしパック 1パック  
ウスターソース又は焼き肉のたれ(お好みで)大さじ1

作り方 1. 食べやすい大きさに切った豚肉、野菜とかつお節を炒める  
2. 1にうどんの玉を入れて、ソースを入れて炒めたら出来上がり



お父さんもつくりましょう