はーい!

男と女が共に歩むための情報誌

Hi,あきしま

vol.33
2012.3

特集

ドメスティック・バイオレンス(DV)を考える

ーDVの被害者・加害者にならないためにー
男女共同参画セミナーより

ちょっと、いいはなし

親と子のスキンシップ

「ベビーマッサージ」を学んでみましょう

BOOK GUIDE

『ほどほどに豊かな社会』
『女性学入門』ほか

大震災を振り返って

ー東日本大震災から1年ー

特集 ドメスティック・バイオレンス(DV)を考える
―DVの被害者・加害者にならないために―

講師 栗原加代美さん（NPO法人 女性・人権支援センター ステップ理事長）

国では11月12日から25日（女性に対する暴力撤廃国際日）までの2週間を女性に対する暴力をなくす運動期間と定めています。それにあわせ、平成23年11月15日、昭島市保健福祉センター（あいぽっく）視聴覚室において、男女共同参画セミナーが開催されました。講師の栗原先生のお話のほかに、DVを表現した寸劇や実際に被害に遭われた方の体験談も伺いました。その内容の一部を紹介します。

はじめに

最初に皆さんに今の気持ちを表す色をたくさんの色紙の中から選んでいただきました。皆さんは選ぶことができましたが、ドメスティック・バイオレンス（以下、DV）の被害者は人権が奪われているため、決断ができなくなり、色紙を選ぶことができません。

今日はDVについて学んでいただくことが二つあります。一つは、DVは特別な人がなるのではなく、**誰もが心の中に被害者、加害者になる芽があるということ**、もう一つは**被害者、加害者にならない方法**です。

チェック表を読みますので、指を折ってみてください。

※皆さんも左の表で、チェックしてみましょう。

チェック表(女性)

□彼には家族を引っ張ってほしい。
□子育ての責任は私にある。
□彼にセックスを求められたら、断ってはいけない。
□夫に留守番をさせたり､家事を手伝わせたりすると、罪悪感を覚える。
□娘には家事を手伝わせるのに息子にはさせない。
□お礼状を出す時、自分が書いた物でも夫の名前で出す。
□出かけた時は、夫より少しでも早く帰宅しなければと、帰りを急ぐ。

チェック表(男性)

□男は人前で泣いてはいけない。
□自分の気持ちを話すことは、男らしくない。
□1人で問題解決しなければならない。
□彼女には自分を立ててほしい。
□言わなくても、自分の気持ちを察してほしい。
□テレビのチャンネル権は、働いている自分のものだ。

＊ひとつでも該当する項目があったら自分の態度・行動を見直しましょう。

Copyright(c) 2008 アウェア All Rights Reserved

DVとは何か

DVとは、配偶者や恋人など、親密な関係の相手からふるわれる暴力です。本来、夫と妻は対等な関係ですが、夫が上で妻が下という縦の関係に起こるのがDVです。

DVの特徴

人を従わせようとするあらゆる暴力

（力と支配） 力とは「俺の方が偉い」と思うことで、支配とは「俺が全部決める、だから妻は従え」という加害者の歪んだ価値観です。

一つでもある方は、被害者、加害者になる芽があります。歪んだ価値観があるとDVを受けても当たり前と思ってしまいます。

親密な関係に起こる 毎日繰り返され、習慣化された暴力です。妻が夫を訴えなければDV加害者とは言いません。

人権侵害であり、犯罪 人権は全ての人にあり、これがないと生きていけないものです。DVでは自分のことは自分で決めるという決断の人権が奪われます。色が選べず、買い物にも行けません。日本では人権侵害が犯罪であるという意識は非常に少ないです。

平成13年に「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」（DV防止法）が制定されましたが、加害者を減らすには至っていません。接近禁止命令の期間は6か月で、それでは加害者は更生しません。日本では妻が殺されなければ逮捕されないのです。

私たちは加害者を減らさなければならないと考え、加害者更生プログラムを平成23年4月から立ち上げました。加害者のほとんどが、DVは殴る、蹴るなどの身体的暴力のことだと思っています。しかし、本当に辛いのは、脅しや無視、そして言葉による精神的暴力です。またDVには人間関係や行動について監視する社会的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性行為を強要する性的暴力もあります。

DVの芽

私たちは誰でもDVの芽を持っています。デートDVは結婚前の恋人間のDVです。私たちのシェルターでも半数はデートDVの被害者です。DVの芽は成長力が強いので、そのまま放置すると更

に成長します。若い時にこそDVのことを知ると抑止力になります。

DVの要因

力と支配　上司と部下、先生と生徒、医者と患者、親と子どもなど、立場の上の者に相手に対する尊敬の気持ちがないとDVが起こります。

暴力容認　暴力で問題解決してもいい、相手が悪い時は殴ってもいいという間違った考え方です。

ジェンダー・バイアス　社会的に作られた男らしさ、女らしさのことで、ジェンダー（性）に関する歪んだ価値観を意味します。女だから大人しくしなければならない、料理をしなければいけないなどの価値観から、男にリーダーシップを担ってもらうようになります。皆さんには「サラリーマン専科」の漫画（※）で最後の会話を考えていただきましたが、私たちは妻が家事をするものというジェンダー・バイアスで物事を考えてしまいがちです。

DVの要因となる「力と支配、暴力容認、ジェンダー・バイアス」は社会に潜んでいます。例えば流行りの歌謡曲の中でも、男がリードする「力と支配」の関係が歌われているのを耳にすることがあり、これが私たちの潜在意識につながっています。自分の中に力と支配、暴力容認、ジェンダー・バイアスの概念がないか考えてください。

※5ページにジェンダー・バイアスをチェックできる漫画を掲載しています。皆さんもチェックしてみましょう。

DVのサイクル

DVには蓄積期、爆発期（怖い）、ハネムーン期（優しい）というサイクルがあり、被害者はどちらが本当の加害者なのか分からなくなります。被害者は自分が悪いことをしたから暴力を受けるのかと思い、20年、30年と我慢して生きていきます。

DVとケンカの見分け方

力関係が対等な場合は、DVではなくケンカであり、お互いがたたいても恐怖心を感じなければ、DVではありません。支配がある場合はケンカではなくDVです。気持ちの面では、DVは怖く、ケンカは怖くありません。

DVで失うもの

私たちには「健康に生きていく権利、愛される権利、認めてもらう権利、自分のことは自分で決める権利、楽しむ権利」など5つの人権があります。DV被害者はこの全てが失われます。

DV被害者にならないために

DV加害者には**〈7つの致命的習慣〉**があります。被害者にならないためには「ノー」と言うことと暴力を許さないことが重要です。暴力を振るわれたら、一人で悩まないで私たちのような所へ相談してください。

DV加害者にならないために

妻がDVを受けていると考えていても、夫はDVをしていないと言い続けているケースがあります。この場合は、まず夫が加害者であることに気づくことです。

次に共感することが大事です。DVの夫は自分を認めて欲しくて暴力を振るうのですが、それが妻にとってどんなに辛いことなのか、妻の気持ちを考えていません。

では、被害者の気持ちを理解するにはどうしたらいいのでしょうか？〈7つの致命的習慣〉をやめて、**〈7つの身につけたい習慣〉**を身につけていただきたいのです。これは、DV被害者・加害者だけではなく、友人関係・親子関係など、全てにおいて良い影響をもたらします。

〈7つの身につけたい習慣〉で一番大切なことは、尊敬することだと思います。相手を尊敬する気持ち、立派だと思う気持ちがあれば暴力は生まれないと思うからです。相手を劣っていると思うから暴力が起こります。

DVシェルターの現状

シェルターに来る人は、怒りや悲しみの感情を全部閉じ込めているので、うつ状態になっています。また、「私さえうまくやっていればこんなことにはならなかった」と、自分が悪いと思っています。そして悲しみを抑圧していたので、能面のような、感情が出ない表情になっています。

シェルターでは、3か月から1年くらいの間に、〈7つの身につけたい習慣〉やハンドセラピー等、いろいろな講座を学び、褒めることで被害者はどんどん回復していきます。

被害者は人を信じられなくなっている方が多いので、私たちは〈7つの身につけたい習慣〉で対応をして、信頼関係を作っています。

それから、加害者も社会からの被害者だと感じています。妻との接し方が分からないのは、自分の父親の母親に対する接し方しか知らないからという面もあるのです。

ここまで、DVとは何か、DVの被害者・加害者にならないためにどうしたらよいかを考えてきました。最後に、実際にDVに遭われた被害者の方の体験談を聞いていただきたいと思います。

被害者の体験談
―A子さんの実話―

私の夫は一見温和そうで親戚や友人付き合いも面倒見もよく、友人も多いほうでした。近所の人からも「優しそうなご主人ね」とよく言われ、仕事先でも仕事のできる良い人と言われていました。しかし、それは私には全く別人のように映る夫の姿でした。

家庭内での夫は、生活費を渡さず、自分は好き勝手にしたい放題な生活を送り、私には自由な選択肢がなく、私が何か言うと怒鳴って私に執拗に謝罪を要求してきます。結婚当初は自分がなぜ夫から謝れと言われているのか分からず、涙が止まらず、ストレスから病気を繰り返していました。

そんな状況においても子どもを授かることができましたが、夫は自分の思い通りの行動をしなければ子どもにも私にも怒るので、いつしか私たちはただ黙って夫に従うようになりました。そして、私は夫には一切頼らないと決め、それからは心の中で軽蔑することがあってもさほど動揺しないようになりました。今まで苦しんでいたのは、夫と信じ合いたいと願っていた自分が、まだ残っていたためだということに気づきました。

私は夫に対して無関心になっていき、夫の行動は比例するようにどんどん身勝手になっていきました。生活費を渡すどころか、私にお金の無心までするようになりました。やがて、夫との生活に何の希望もないことに気づいたのです。夫と一緒に暮らした10年以上もの月日は、離婚という大きな決断をするのに自分自身を許すために必要な時間だったのでした。

こうして私は子どもと家を出たのですが、私がもう二度と夫のもとへ戻る意志のないことが分かると、嫌がらせや脅迫、誘拐まがいのこともするようになりました。

夫は周囲には温和でしたし、身体的暴力もなかったことから、両親や友人には夫婦喧嘩をして私が衝動的に家を飛び出してきてしまったくらいのことにしか思われませんでした。「夫婦なのだからもっとよく話し合って解決して」や、「自分の言いたいことをきちんと伝えて」などと言われてしまいます。しかし、10年以上もの間、私の思いは努力しても伝わらなかったのですから、どうしたらいいのか自分ではまったく分からないのです。

両親や友人に理解されず、一人で悩み苦しむ毎日でした。このままでは子どものためによくないと、いろいろな相談窓口へいくうちに、これまでの経験は夫によるDVだったということを初めて知りました。

そして現在に至るまで、私は6つの支援施設で暮らしてきました。今思えば、ケアワーカーや弁護士、精神科医など、どのような専門家のアドバイスよりも、入所者同士の会話が私の気持ちをほっとさせ、また元気づけ、この生活を乗り越える気持ちを支えてくれる唯一の時間でした。

夫のことから始まり、周囲から理解されないまま施設を転々とする現実を体験し、私はとても疲れてしまいました。辛いことばかりが起きる人生なら、いっそ終わりにできたらいいのにと思って毎日を過ごしていました。

そんなとき女性支援センターのステップと出会いました。支援者は「よく来て下さいましたね」と私の肩を強く抱いてくださいました。私は思わず子どもの前で泣いてしまいました。

「あなたの今までの苦しみは、他人にどんなに分かってもらいたくてもあなたにしか分からない苦しみだと思います。本当によく一人で頑張ってきましたね。私は泣いた分だけ喜びが、傷つけられた分だけ癒しが、無視された分だけ愛されるということをたくさん見てきました。だから、あなたにも必ず今は想像できないくらいの幸せがくると思います。家族とは血の繋がりのあるものだけと決めなくてもいいではないですか。もう一人ではないですよ。困ったことがあったら、いつでもここに帰ってきて一緒に考えましょう」支援者のこの言葉に私は驚き、感動し、胸がいっぱいになりました。これまで家族だから、友人だから、医者だから、専門家だからという肩書きだけで私を分かってくれるはずだと思い込んでいたのです。そんなこだわりで相手を見ていたことが、自分自身を苦しめていたのだということに気がつきました。

それまで私は、後悔に満ちた恥ずかしい自分の人生を、人には知られたくないとずっと思ってきました。しかし今は、こんな人生だったけれど、子どもが生まれた時に自分は生まれてきてよかったと、一瞬でも心から感謝した日があった、私は幸せだったと思えるようになりました。夫とのことばかり思い返していましたが、良い縁にもたくさん恵まれ、人からの大きな支えがあったからこそ、今の私があるのです。ここには感謝の思いしかありません。

そしてDV被害者によく言われる「自分らしさを取り戻す」という言葉ですが、夫と出会う前の私はどんな人だったのだろう、と考えてみたりしましたが、自分らしさとは、今まで夫から奪われてしまったかのようにも思える過去の中を探して取り戻しにいくのではなく、苦しみや悲しみなどさまざまな経験を通して学んだことを基に、今、そしてこれから自分で作り上げていくものではないかと思いました。

私自身まだまだ乗り越えなくてはならない問題もありますが、私にいつも明るい笑顔と母として強く生きる勇気を与え続けてくれる愛しい我が子への恩返しのためにも、お互いを尊重し、大切にし合える温かい社会になって欲しい、そのために今の自分にできることを始めたいと思っています。

漫画でチェック！ あなたのジェンダー・バイアスを考えてみましょう

NPO法人 女性・人権支援センター ステップ資料
東海林さだお作「サラリーマン専科」№871より作成

解説 最後の空白には、どんなセリフを入れましたか？家事の練習が必要なのは、夫と妻どちらでしょうか？実はこの漫画の1～2コマ目で分かるように、この家の妻は、夫が働いている間は昼寝しながらお菓子を食べています。つまり、普段家事をやっているのは夫であり、単身赴任で家事が心配なのは妻、家事の練習が必要なのも妻だと考えることができます。もし夫が練習しているという見方で最後の会話を考えたのなら、あなたにも「家事は妻がやるもの」というジェンダー・バイアスがあるのかもしれません。

DVの相談窓口（相談無料・秘密厳守）

○市役所〈女性悩みごと相談〉
専門の女性カウンセラーが様々な悩みの相談に応じます。
毎週水曜日 13：00～16：00（予約制）
（祝日、年末年始を除く）
☎ 042-544-5130

○東京都女性相談センター
9：00～20：00
（土日、祝日、年末年始を除く）
☎ 03-5261-3110

○東京都女性相談センター 多摩支所
9：00～16：00
（土日、祝日、年末年始を除く）
☎ 042-522-4232

○東京ウィメンズプラザ
9：00～21：00
（年末年始を除く毎日）
☎ 03-5467-2455

○昭島警察署生活安全課
8：30～17：15
（土日、祝日、年末年始を除く）
☎ 042-546-0110

ちょっと、いいはなし

親と子のスキンシップ「ベビーマッサージ」を学んでみましょう

「赤ちゃんは可愛いけど子育ては大変‥」と感じているお母さん、お父さんもいらっしゃるかと思います。そこで、赤ちゃんとの触れ合いを通して愛情を育むことにより、子育てが楽しくできる「ベビーマッサージ」の講師として活躍されている荒木敏江さんにお話を伺いました。

荒木 敏江さん（昭島市在住、看護師）

イギリス人ピーターウォーカー氏の「発達を促すベビーマッサージ」を学び、ベビーマッサージティーチャーやベビーキッズヨガ&ママのリラックスジムティーチャーなどとして活動。また、昭島市子ども家庭支援センターでベビーマッサージの講座を行っている。

ベビーマッサージって何?その効果とは?

ベビーマッサージの基本となるのは、「赤ちゃんの体をやさしくなでる」ことです。マッサージを行うことで、赤ちゃんの関節を柔軟にし、強い筋肉を作り、そして深い呼吸を促すといわれています。自分が受け入れられているという安心感を得て、赤ちゃんは精神的に穏やかになります。ママは赤ちゃんの体に触れながら、赤ちゃんから伝わるメッセージを受け取ることで愛情を実感し、自信や余裕を持って子育てができるようになるといわれています。

用意するものは?

マッサージオイルはデリケートな肌にも安心な、無農薬栽培、100％天然植物のキャリアオイルがおすすめです。使用前には赤ちゃんの腕の内側の皮膚に使用するオイルを少量つけて、30分程置いて赤みや痒みがないかをチェックします。赤ちゃんを寝かせるためのバスタオルやクッション、マッサージの後に飲ませる飲み物（湯冷ましや麦茶）を忘れずに用意してください。

荒木さんおすすめのオイル

「グレープシード油」さらっとしていてのびが良く、ソフトな使用感なのでボディマッサージに向いています。痒みを抑える働きがあり、あらゆる肌の方に使用できます。

注意することは?

マッサージを行う時はテレビを消し、BGMを流す時はゆったりとした曲を流します。爪は短くしてアクセサリーなどは外します。

こんな時はマッサージを休んでください。

① 熱のある時や病気の時
② 予防接種をした後
③ 授乳直後や空腹時
④ 機嫌が悪くぐずっている時

手技の紹介（オイルは使用しないで行うものです）

〈仕立屋のポーズ〉

股関節をやわらかくするといわれている運動です。生後4～6か月頃から2～3歳くらいまで続けられます。

❶ 赤ちゃんをお母さんの膝の上に座らせ、赤ちゃんの脇の下から手をすべり込ませて、足首をしっかり持ちます。

❷ 赤ちゃんの足首を支えながら、お母さんが膝を立たせバランスを取ります。お母さんは少し前かがみで腕はまっすぐ伸ばした状態でゆっくりと左右に赤ちゃんを揺らします。少し前方に倒した方がバランスを取りやすいです。

〈木の上のトラ〉

お腹の緊張を取りリラックスさせるマッサージです。便秘にも良いです。

❶ 赤ちゃんをうつぶせにするようお母さんの左手で抱っこします。

❷ お母さんの左腕で赤ちゃんの肩や胸を支え、右手を赤ちゃんの膝の間から入れ、手のひらを広げて優しく赤ちゃんのお腹の両脇をなでます。

ベビーマッサージ講座の様子
（子ども家庭支援センターにて）

取材を終えて

一番心に残ったのは、「生まれてきてくれてありがとうという気持ちを持つこと」という言葉。この気持ちが大切だと聞いて心がなごみました。看護師さんでもあるだけあって、とても心の豊かな大きな志をお持ちの方です。

ベビーマッサージをぜひ多くの方に知っていただき、赤ちゃんとの絆を深めてほしいと思います。

BOOK GUIDE

今年度新しく購入した本です。
男女共同参画ルーム「おあしす」にあります。
お問合せは企画政策室 TEL.042-544-5111(内線 2373)へ

これからの社会のあり方！

『ほどほどに豊かな社会』

香山 リカ、橘木 俊詔 著
ナカニシヤ出版　2011年11月

本書は「心も経済もほどほどがいちばん」という精神科医と経済学者による対談である。「若者が何に悩んでいるのか、無縁社会になった理由はどこにあるのか、人は働くにあたって何を求めているのか」など、心の問題を明らかにしている。３.１１以後の私たちの社会は、「経済優先の社会ではなくほどほどの豊かさを求める姿で充分」幸福であることを教えてくれる本。

鍵は抗酸化力、免疫力、抵抗力のアップ！

『内科医が教える放射能に負けない体の作り方』

土井 里紗 著
光文社新書　2011年8月

福島第一原発による放射能汚染は、食品などによる内部被曝が問題となっている。ではそのリスクを減らすにはどうすればよいのだろうか。本書によると、放射能に負けない身体づくりは生活習慣病、アレルギー、がんなど現代人が抱える病気や老化に負けない身体を作ることに繋がるという。著者は栄養学、東洋医学などを取り入れた診療を行う内科医であるが、食事療法や栄養療法、生活習慣、デトックス（解毒）法などで放射能に負けない身体づくりの方法を紹介している。

女性学とジェンダーがわかる一冊！

『女性学入門』
―ジェンダーで社会と人生を考える―

杉本 貴代栄 編著
ミネルヴァ書房　2010年10月

一冊で女性学・ジェンダーに関わる領域をカバーし、家族・結婚・仕事など社会と人生を考えるには最適な書である。現代社会で課題となっている非正規労働者やセクシュアリティ、従軍慰安婦なども小説やドラマ・映画を通して取り上げている。また時事問題や法律など、最新情報を知るのに役立つ理論と実践をカバーした本でもある。

資料でたどる女性文化！

『資生堂という文化装置 1872-1945』

和田 博文 著
岩波書店　2011年4月

本書は、資生堂が明治初期から敗戦までの間、ファッション・化粧・髪形など幅広い情報の発信者であったことを教えてくれる。「資生堂月報」「花椿」などの雑誌を通し、文化を創りだす装置としての役割を担っていたことを豊富な図版資料とともに言及している。日中戦争下では文化が戦争によりいかに歪められ、利用されたかも語られている。女性文化の歩みを辿る一冊である。

その他今年度購入した本

- 『くじけないで』柴田 トヨ 著　飛鳥新社　2010年3月
- 『上野千鶴子に挑む』千田 有紀 編　勁草書房　2011年3月
- 『わたしたちに必要な33のセーフティーネットのつくりかた』稲葉 剛 ほか編　合同出版　2011年9月
- 『小児科医が診た放射能と子どもたち』山田 真 著　クレヨンハウス　2011年12月

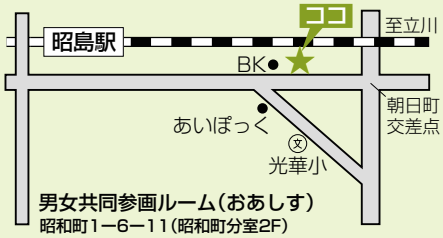
INFORMATION

男女共同参画ルーム「おあしす」のご案内

ルーム内には、男女共同参画に関する図書コーナーのほか、インターネットで情報収集できる情報コーナーが設置されています。

利用できるのは、登録団体となります（予約制）。詳しくは、企画部企画政策室（内線2373）までお問い合わせください。

場　　所　昭和町分室２階
利 用 日　月曜日から金曜日
　　（祝日・年末年始は除く）
利用時間　午前９時30分～午後４時30分



平成25年1月に男女共同参画都市宣言10周年を迎えます

昭島市では平成 15 年１月に、男女がいきいきと暮らせる昭島をめざし、市民とともに男女共同参画社会を実現していこうと、「男女共同参画都市」を宣言しました。市では 10 周年の節目に、男女共同参画を地域から進めていくため、市民とともに考え、更なる啓発に努めていきます。

大震災を振り返って ―東日本大震災から１年―

あ！地震だ！

一年前の３月、東北地方を大きな地震が襲いました。当たり前だった私たちの生活は、とても便利で贅沢な日常だったと誰もが痛感したのではないでしょうか？そして今までの大地震と違う点が一つ、二次災害として放射能汚染を常に考えていかなければならないということです。

私たちの暮らす日本は世界的にも珍しい地震大国で、地震の知識やデータが数多く残されています。正しい知識と備えで身の安全を確保しましょう。

揺れたらどうする？

①落ち着いて身の安全を確保します。
②揺れがおさまったら火の元、家族の安全を確認し家の中でも靴を履きます。
③余震に注意して近所の安全を確認し、ガスの元栓・電気ブレーカーを切ります。
④ラジオをつけ正しい情報を確認し、徒歩で避難します。
※電話はなるべく使わない。
※避難する際は、屋根瓦、ブロック塀、自動販売機等に注意する。

非常持ち出し品を準備しよう！

災害時に持ち出す物を準備しておきましょう。まず身の回りに必要な一次非常持ち出し品と、数日間の避難に備えた二次非常持ち出し品を用意すると安心です。

震災後の昭島の農業について取材！

東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故で、野菜などの農作物の安全性が大きな問題となりました。そこで、農業の実態を知るために、市内の農家を訪ねました。

○大貫　徹さん
（農業歴７年）
大根、ネギ、白菜、キャベツ、京芋、にんじんなどを生産しています。

○指田　勉さん
（農業歴10年）
野菜の他に花の栽培をしています。

震災による野菜への影響

３月は野菜の苗植えの時期ですが、震災の影響で、野菜苗の育成及び仕入れに支障があり、作付けに影響がありました。震災直後は、流通が混乱していて、四国から仕入れる苗が、通常１～２日で届くところ一週間かかり、航空便で送ってもらったこともありました。さらにガソリン不足でトラクターが動かせないなど大きな影響がありました。

また、日本は東北地方の野菜に依存しているため、出荷制限などの影響により、一時期野菜が値上がりしました。私たちの畑でも、猛暑等で夏野菜の生育に影響があり、出荷量が減少しました。

農産物の安全性

震災後、農作物の安全性が問題になりました。私たちには特に出荷制限などはありませんでしたが、落ち葉で堆肥を作っているので、測定器を借りて堆肥の放射性セシウム濃度を計ってみたところ、数値は基準値以下でした。

昭島市では５月から、市内の農家を対象に各地区を順次検査しています。私たちの農作物は１月に検査を実施し、基準値以下でした。ただ、国から都、市、農協へと伝達経路があって、行政の様々な対応が遅く感じられました。

私たちは、国が定める農作物の安全に関する基準等を守り、消費者の皆さんに安全・安心な野菜を食べてもらえるよう心がけています。野菜は手をかけてやらなければできませんし、地元のおいしい旬の時期の野菜を食べてほしいと思います。

◆一次非常持ち出し品◆

＜非常食＞
□飲料水 □乾パン □クラッカー □缶詰

＜救急医薬品＞
□ばんそうこう □ガーゼ □包帯 □三角巾 □消毒薬
□体温計 □常備薬 □胃腸薬 □風邪薬 □鎮痛剤 □目薬

＜衣類＞
□下着 □上着 □靴下

＜生活用品＞
□ハンカチ □ティッシュ □生理用品 □紙おむつ
□ナイフ □缶切り □栓抜き □ビニールシート
□雨具 □ライター □マッチ □懐中電灯 □ろうそく

＜貴重品＞

□現金 □通帳 □印鑑 □証書関係
□免許証の写し □健康保険証の写し

＜その他災害用品＞

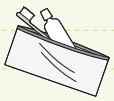
□携帯ラジオ □ヘルメット □予備電池

◆二次非常持ち出し品◆

＜食料＞

□米（缶詰やレトルト・アルファ米）□缶詰
□インスタントラーメン □レトルト食品 □飴
□お菓子 □飲料水（１人１日３リットル）□皿 □割り箸

＜生活用品＞



□卓上コンロ □固形燃料 □ガスボンベ予備
□生活用水 □毛布 □寝袋 □ビニール袋
□ビニールシート □洗面用具
□水のいらないシャンプー □石鹸
□タオル大・小 □なべ □やかん □使い捨てカイロ
□トイレットペーパー □布製テープ
□キッチン用ラップ □裁縫セット □眼鏡、コンタクト
□補聴器 □バケツ □スコップ □ロープ □万能ナイフ

Hi, あきしま　第33号　2012年3月20日発行　　編集　『Hi, あきしま』編集委員会　　発行　昭島市企画部企画政策室
TEL　042(544)5111(内線2373)　　FAX　042(546)5496
編集委員　兼本　富士子・原　幸子・渡邉　啓子・和田　奈美・池上　孝子・高橋　由子

PRINTED WITH SOY INK
この印刷物は古紙を利用しています