

TO K I M E K I ときめき

市民の視点で
市民がつくる

東久留米の男女共同参画情報誌

NO.
73

2025 春

特集 どうする? どうなる?

『親』をしながら働く ～制度+αを考える～



Contents

- 02. 特集 どうする? どうなる?
『親』をしながら働く ～制度+αを考える～
- 07. ときめきインタビュー
“まえさわ小町商店会” PRユニット「こまちーズ」さん
- 08. フィフティ・フィフティから

あなたの声を
聞かせてください!

特集テーマも大募集
ご意見はこちらまで



無記名で
OK



『ときめき』最新号とバックナンバーが見られます

どうする？
どうなる？

特集

『親』をしながら働く ～制度+αを考える～

時代とともに家族の形や人生の価値観は変わっていきます。結婚や出産で仕事を辞める女性が多かった時代から、今は夫婦ともに働きながら家事・育児を担う時代になってきています。しかし職場によっては育児休業を取るのが難しいという話も聞きます※。また、仕事復帰後の働き方に不安を抱える方もいます。業務の変化への不安やキャリアの停滞感、ワーク・ライフ・バランスの確保、職場の理解不足、時間管理の難しさなど。これらの問題を一つずつ解決し、より良い未来を築くための道を模索することが重要です。活用することができる制度や支援を知ることによって安心して復帰できる環境づくりになる手助けになればと思います。(T)

※2023年度の男性の育児休業取得率は30.1%と前年より13.0ポイント上昇しましたが、取得期間はおおよそ4割(37.7%)が2週間未満にとどまっています。
育児取得率84.1%の女性でも4人に1人(23.4%)は10か月未満で職場に復帰しています。 2023年度「雇用均等基本調査」(厚生労働省)より

さまざまな制度を使って仕事と育児を両立しよう

「パパはいつとる？
ママはいつとる？」
「わが家の家計は大丈夫？」



育児中の収入減もカバー
より柔軟な働き方が可能に!

改正されました

～育児・介護休業法～

～2025年4月1日より段階的に施行～

両親が協力して育児休業を取得できるように、さまざまな制度があります。育児休業とは、原則1歳未満の子どもを養育するための休業で、育児・介護休業法という法律に定められており、法律は度々改正されています。

2010年の改正では「パパ・ママ育休プラス」という制度ができました。これは夫婦がともに育児休業を取得する場合、子どもが1歳2か月になる日までに最大で1年間育児休業を延長できる制度です。これにより、父親が育児に積極的に参加できるようになり、家庭内の負担が軽くなることが期待されています。

2022年10月からは仕事と家庭をうまく両立できるようにする「産後パパ育休」がスタート。あわせて育児休業の取得期間が延びたことや、育児休業を分割して取得できるようになったことにより、親は子どもの成長に合わせて、より柔軟に育児休業を取れるようになりました。

そして2025年4月からは、看護休暇の対象年齢・取得事由や、残業免除の対象が拡大され、10月からは労働者のより柔軟な働き方が選択できるようになります。

さらに「出生後休業支援給付金」※1が創設され、「育児休

業給付金」と合わせると手取りで10割相当の給付金の受給が可能になりました。

また職場復帰について、中小企業は社員のスムーズな育児休業取得と職場復帰のために「育休復帰支援プラン」※2の導入が求められています。例えば育児休業中の社員と定期的なコミュニケーションをとって自社の変化を伝えたり、職場復帰に向けた研修を実施したりという取り組みをプランで設定。これにより社員が円滑に職場復帰できる可能性が高まるでしょう。

このように、育児・介護休業法の改正は、育児(や介護)を行う方々にとって大きな支援となる制度です。休業取得者と企業双方がこれらの制度を積極的に活用し、柔軟な働き方を実現することで、より多くの方が安心して育児や介護に専念できる社会を築いていただければ幸いです。

(T)

※1 雇用保険法の改正による育児に伴う給付
6ページでご紹介している「パパニッパサ」もご参照ください
※2 「両立支援等助成金/育児休業等支援コース対象」次ページ参照

厚生労働省
育児休業制度特設サイト



「小さな会社も
対応できる？」



働き続けやすい環境を整備している
中小企業を国がバックアップ

～両立支援等助成金～

「両立支援等助成金」は、より多くの人が育児・介護と仕事を両立できるよう、中小企業^{*1}を対象にした助成金の枠組みです。2024年度は6つのコースに分けて助成金を設定しましたが、ここでは出産・子育てに関する支援について概略をご紹介します。

支給の要件など、両立支援等助成金の詳細は、厚生労働省HPをご覧ください。

*「公益財団法人東京しごと財団」でも、男性の育業や育児中の女性の就業継続を応援する都内企業等に対する支援があります。

令和6年度実施例：「働くパパママ育業応援奨励金」

企業規模にかかわらず、仕事と子育ての両立を前提とした就業規定、職場環境をつくるのが重要です。こうした支援制度も、少しずつ前進する材料になると考えます。(H)

厚生労働省
両立支援等助成金



*1 業種によって範囲が変わります。例)小売業(飲食業含む)：資本金または出資額が5千万円以下、または常時雇用する労働者数が50人以下、など

*2 厚労省による策定マニュアルに基づいて作成するプラン

■出生時両立支援コース (子育てパパ支援助成金)

育児休業を取得しやすい社内規定や業務体制の整備を行い、子どもの出生後8週間以内に育児休業を取得した男性労働者がいる会社(事業主)に支給。

■育児休業等支援コース

労働者と面談の上「育休復帰支援プラン」^{*2}を作成し、労働者が、プランに沿って円滑に育児休業を取得し、職場復帰している会社(事業主)に支給。

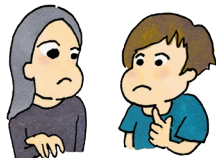
■育休中等業務代替支援コース

育児休業や育児短時間勤務中の労働者の業務を代替するための体制を整備している会社(事業主)に支給。

■柔軟な働き方選択制度等支援コース

フレックスタイムやテレワークといった柔軟な働き方ができる制度を導入した会社(事業主)に助成金を支給。

育休取れるかな？



フリーランスと非正規雇用

～育児休業制度と雇用関係～

派遣社員で働いている人も育児休業を取得可能です。勤務している契約期間の長さやタイミングにもよるので、派遣会社に相談してみましょう。

また、出産を機に時間や場所に縛られない働き方のフリーランスに転職するケースは多いでしょう。

しかし、育休・産休制度は雇用されている労働者が対象となるため、フリーランスの場合は対象外となります。また、収入面も正社員に比べて賃金が低い傾向があります^{*1}。業務内容によっては在宅業務が可能か曖昧なこともあります。しっかり契約内容を確認することが必要です。

現在フリーランスとして働く人は増え、取引先とのトラブル回避のため、令和6年11月1日より個人が安心して働

ける環境を整備する「フリーランス法^{*2}」が制定されました。その中で、取引先はフリーランスの「育児介護等と業務の両立に対する配慮」をすることが以下の通り義務づけられています。

“6か月以上の業務委託について、フリーランスが育児や介護などと業務を両立できるよう、フリーランスの申出に応じて必要な配慮をしなければならないこと”

また、各種児童手当^{*3}を受けることは可能で、フリーランスを対象に国民年金保険料免除の新しい仕組みも検討されています(2026年度に実施予定)。インターネットやニュースをチェックしておきましょう。(W)

フリーランスの方のための新しい法律が
できました

公正取引委員会
フリーランス法特設サイト



フリーランスで働いていて困った時に相談が
できます

東京都産業労働局
フリーランス就業環境整備支援事業



フリーランスが知りたい情報や就労支援の講座を無料で受けることができます

フリーランス協会



*1 厚生労働省 令和5年賃金構造基本統計調査結果の概況より

*2 特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律(フリーランス・事業者間取引適正化等法)

*3 6ページ参照

書籍紹介 子育てしながらフリーランス

カワグチマサミ/著 2022年 左右社

イラストレーターの著者が育児と仕事の両立をしてきた体験を楽しく紹介。キラキラとした起業ではなく、等身大の自分のための、前向きなフリーランスとして働き方に焦点をあてています。働く準備、仕事の進め方、確定申告、夫との関係性の危機…。子育てしながら仕事をする上でのさまざまな局面が分かります。



育休でキャリアは
途絶える？



マミートラックを回避しよう

～キャリアを築きながら 家庭との両立を～

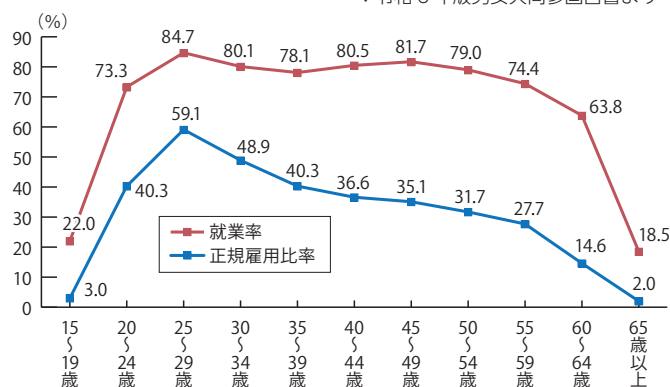
女性が出産や育児を経験する中で（自分の意思とは関係なく）職場でのキャリアが停滞し、昇進の機会を失う状態をマミートラックと呼びます。この問題は日本だけでなく、世界中で見られ、育児に伴う負担が女性に偏ることで、男女間の不平等の拡大に繋がっていると言われています。

特に日本では、長時間労働が一般的であり、育児と仕事の両立が非常に難しい環境です。多くの女性が育児休暇を取得するものの、復帰後にはキャリアに対する不安を抱え、結果的に職場での活躍の場が狭まってしまいます。これにより、経済的な自立やキャリア形成が困難になることが懸念されています。

【図1】女性の年齢階級別正規雇用比率（令和5（2023）年）

女性の正規雇用比率は、20代後半をピークに年代が上がるとともに低下するL字カーブを描いています。

*令和6年版男女共同参画白書より



（備考）1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。

2. 就業率は、「就業者」／「15歳以上人口」×100。

3. 正規雇用比率は、「正規の職員・従業員」／「15歳以上人口」×100。

私（編集委員T、20代。2歳の子育て中！）も共働き家庭で、妻は1年間の育休を取得しました。そのときに「妻が仕事に戻れるのか」「より私が稼いで生活を支えなければいけないのではないだろうか」など夫婦の働き方についての懸念が頭をよぎりました。

しかし、最近では企業や社会全体での取り組みが進み、マミートラックの問題に対処する道が開かれつつあります。例えば、フレックスタイム制度やリモートワークの導入が進むことにより、従業員は育児や家庭の事情に応じて柔軟に働くことができ、仕事と育児の両立が可能になります。さらに、職場内保育所の設置や育児休暇後の復帰支援プログラムを実施する企業も増えており、これらの取り組みは従業員が育児とキャリアを両立しやすくするための重要なステップとなります。

スウェーデンやノルウェーでは育児休暇を男女で分ける制度が導入されており、父親も育児に積極的に参加する文化が根付いています。このような制度により、育児の負担が家庭内で均等に分配され、女性がキャリアを追求しやすくなる環境が整っています。

日本の企業でも、今後は男性の育児参加を促す施策や育児支援プログラムの充実がますます求められます。また、社会全体の意識改革も不可欠であり、男女平等を実現するための取り組みの推進が期待されています。このような努力によって、男女ともに自分のキャリアを築きながら家庭と仕事を両立することのできる未来が訪れることを願っています。

（T）

今号の特集は

育児・介護休業法が改正になるタイミングということもあり、育児休業をキーワードとしてさまざまな角度からまとめてみました。

編集委員の経験・経歴もさまざまで、それぞれの立場から感じること、悩み、必要な支援を話し合っていると「仕事」とはただお金を稼ぐためだけのものではなく、自分らしく生きるために必要なものということを強く感じました。

それぞれの環境や状況によって、仕事の必要性や優先順位は変わってきますが、出産、育児、病気、介護など人生の中で仕事だけに専念できない時期を、社会や職場で支え合えるようなシステムをきちんと作っていく必要があります。何かを諦めることで生きていける社会ではなく、トライ＆エラーを繰り返しながらも挑戦し成長し続けていこうと思える社会なら、現在の社会が抱える少子高齢化による労働者人口の減

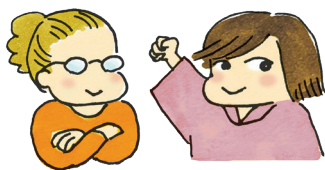
少問題なども解決していけるのではないのでしょうか。

誰もが強いわけではありません。怖かったり、遠慮して口に出せなかったり、疲れてしまって行動できない人もいます。だからこそ、人を平等に守る法や制度が必要なのです。

これからの未来を担う世代の方たちが、さまざまな状況で仕事を辞めようと思ったとき、その原因の全てが自分にあるのではなく、実は社会の構造が原因かもしれないという別の視点を持てれば、自分の可能性を諦めない未来の選択肢も増えると思います。働きやすい職場がないなら転職・起業すればいい、それも選択肢の一つではあります。けれども、まずは性別に関係なく、若い方たち誰もが育児や介護をしながらでもキャリアを積み上げられるようなチャンスと支援を社会や職場で作っていくことが大切なのではないのでしょうか。そして私たち大人はそれを応援し、支えられる存在でありたいと思います。

（N）

とにかくお金？
それともやりがい？



何年経っても、いつからだって両立できる

～主婦の再就業～

東久留米市は全国や都と比べて女性の正規雇用が少ないことが分かっています（図2）。また20～40歳代では未婚者よりも有配偶（既婚）者の労働力率は大幅に低く、子育てが落ち着き始める中高年になってから働き始める傾向が見られます（図3）。家事・育児・介護が女性に偏っている限り、女性は仕事が増えるだけなので、あえて外に出てまで仕事をしたいと思わないのかもしれません。

働き盛りでもある若い既婚女性が、子育てしながらも仕事

を辞めずに働き続けるために、まずは本当に必要な支援が何か考え、使える制度について知ることが必要なのではないのでしょうか。

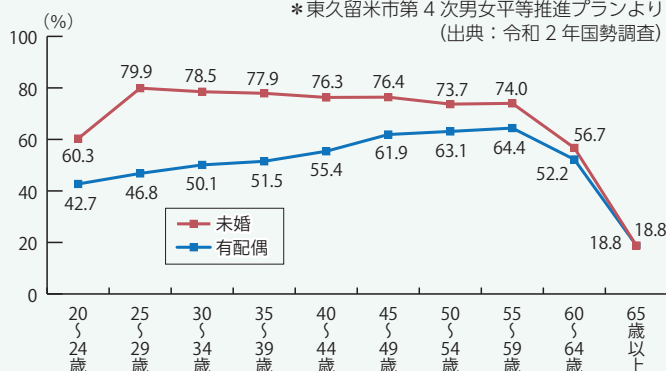
結婚・出産などで主婦として生活していた女性が新たに仕事を探す動機として「生活費やこどもの学費のため」「自分が自由に使えるお金が欲しい」「前職をまたやりたい」「社会でやりがいのある仕事をしたい」などさまざまですが、その動機によってアプローチする情報源も違ってきます。（N）

東久留米市は

【図3】女性の5歳階級別の労働力率（未婚・有配偶）

20～40歳代での労働力率は未婚よりも有配偶の方が大幅に低くなっています。

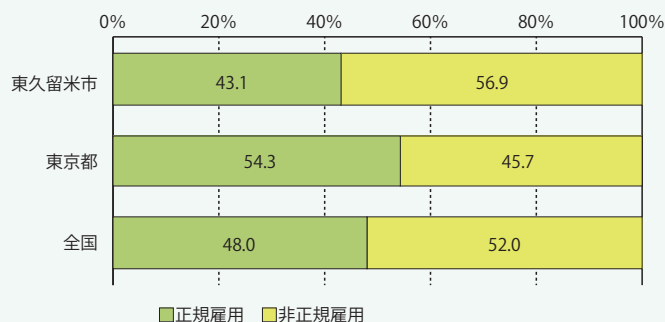
*東久留米市第4次男女平等推進プランより
(出典：令和2年国勢調査)



【図2】性別にみた従業員の地位（女性）

女性の非正規雇用は56.9%で、全国（52.0%）や東京都（45.7%）と比べて多くなっています。

*東久留米市第4次男女平等推進プランより
(出典：令和2年国勢調査)



起業したい！

起業のための資金、企業運営に関する知識、家庭との両立不安など、起業するにあたって知りたいさまざまなことに対応したセミナーや相談会、支援策などを調べてみる

起業のヒントに出会える場所

TOKYO創業ステーションTAMA



退職した企業でまた働きたい！

少子高齢化による労働力の減少などもあり、即戦力として活躍を期待できる元従業員を再雇用する制度として、アルムナイ採用を導入している企業もある

アルムナイネットワーク
運営企業一覧



*企業だけでなく、東京都などいくつかの自治体などでもアルムナイ採用を取り入れている

*プランクが長いけれど専門資格などを生かして働きたいという方向けの支援セミナーもある

まずは仕事のスキルを身に付けたい！

大学や専門学校への社会人入学、オンライン講座などもあるが、厚生労働省が運営するハローワークや東京都産業労働局（東京しごとセンター）、文部科学省などでも無料のスキルアップや学び直しに関するプログラムが多数ある

資格取得やスキルアップ、
学びの総合サイト



再就職を目指す女性へ

女性しごと応援テラス



働き方はいろいろ！

仕事と家庭の両立支援に関する情報も

多様な働き方関連情報・リンク集
(東京しごとセンター)



ひとりで悩まず、ご相談ください

「どこに相談すればいいかわからない」
「いざというとき、焦ってしまう」
そんなときのための相談窓口があります

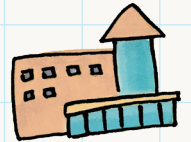
- ・東京労働局総合労働相談センター
03-3512-1608 / 0120-601-556
平日9:00～17:00
- ・労働条件ほっとライン
0120-811-610
月～金：17:00～22:00
土日・祝日：9:00～21:00
- ・ハローワーク求人ホットライン
03-6858-8609
平日8:30～17:15

詳しい情報とその他の相談先はこちらからご覧ください

厚生労働省
相談窓口等一覧



仕事と育児の両立のために 公的制度や使えるサポートを知ろう!



<手助けが必要なとき>

子どもと家庭に関する総合的な支援

こども家庭センター

(わくわく健康プラザ北棟2階／無料駐車場有)



保護者の急病や育児疲れ! こどもの世話ができない…

こどもショートステイ



活用例



最近、子育てに悩んでいて…
こども家庭センターに相談してみたら
「こどもショートステイ」を教えてもらったの。

こどもを預けるってこと?
どんなときに使えるの?



親が病気や入院のときはもちろん、
育児疲れでも使えるよ。
相談して少し気持ちが軽くなったわ。

知らなかった〜。
わたしも調べてみよう。



こどもを預けたいけれど、近くに頼れる人がいない…

ファミリー・サポート・センター



こどもが熱を出して保育園に預けられない…

病児・病後児保育室



月1回の訪問支援〜家事・育児のお手伝いまで

ファミリー・アテンダント事業



赤ちゃんと一緒に宿泊してのケアなども受けられる

産後ケア事業(産後6か月未満のママ対象)



<心配なとき、相談したいとき>

すくすく子育て相談(育児相談)



<経済的なサポート>

出産育児一時金



育児休業等給付金について

*雇用保険の被保険者対象



- ・ 出生時休業支援給付金
- ・ 育児休業給付金
- ・ 出生後休業支援給付金★
- ・ 育児時短就業給付金★

★は令和7年(2025年)4月新設の給付金です

さまざまな「手当と助成」



- ・ 児童手当(国の制度)
- ・ 医療費助成制度 など

<安全・便利に使える!>

東久留米市LINE公式アカウント

便利に活用! もっと安心



学校／連絡

パパ「欠席連絡しといたよー」

ママ「助かる! パパありがとう!」

家族みんなで
登録してね!

防犯情報

じいじ「最近是不審者多いらしいね。迎えに行こうか?」

まご「ありがとー! じいじと帰るのが楽しくて大好き!」

イベント情報

ばあば「市の講演会案内がきたよ。行ってみようかな」

まご「学び続けるばあば、カッコいいな〜!」

子育て情報をプッシュ機能で受け取り

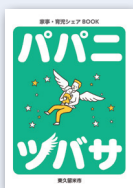
子育て応援アプリ『くるめっこナビ』



児童手当や給付金についての最新情報は
こちらからも



二次元コードからご覧いただけます



東久留米市

家事・育児シェアBOOK

『パパニツバサ』

初心者さんにも!! 家事・育児
のヒントや情報が満載です!



東京都

子育ての“困った”をサポート

『とうきょう子育て応援ブック』

子育て情報をわかりやすく紹
介!

男女平等推進センターで貸し出しをしています



先輩ワーママと考える

『仕事と育児の
ちょうどいいをみつける本』

あい・あこ・さゆ・のま・まみ／著
2023年 ハガツサ



産休・育休中の不安がスーッと解消される

『がんばりすぎないお仕事復帰
BOOK』

藤井佐和子・ママリ／監修
2022年 KADOKAWA



“東京都女性活躍推進大賞”受賞！

～視点が変われば、街も変わる～

“まえさわ小町商店会”PRユニット「こまちーズ」さん

小金井街道から滝山団地に向かって続く美しいケヤキ並木。その両側に並ぶ「まえさわ小町商店会」の役員、女性3人によるPRユニット「こまちーズ」さんが「令和5年度東京都女性活躍推進大賞〔地域部門〕」で「大賞」を受賞されました。

まえこま（まえさわ小町商店会）Instagramはこちらから→



女性の視点による企画とは？

買い物に来る大半が主婦層だったた

商店会が50周年を迎えた令和元年は役員8名すべて男性、平均年齢は約70歳でした。それが5年後の令和5年には平均年齢は約50歳、メンバーも男性7人と女性4人になりました。同世代で話ができ、横のつながりができたことで多様な意見が反映され、地域の方々により親しまれる商店会になったように思います。

商店会の変化について

2019（令和元年）の「まえさわ小町商店会」50周年記念事業企画に向けて集まったのがきっかけです。記念事業の目標は当時地域に増えてきた若い世代へのアピール。商店会をPRするにあたってターゲット層（主婦）に近い年代の私たちの声を採用されやすく、中心となって企画を進めた私たち3人が「こまちーズ」と呼ばれるようになりました。

「こまちーズ」さん結成について

結成から、大賞受賞につながった活動や今後について、「こまちーズ」の3人にお話を伺いました。



大賞受賞おめでとうございます！

今回の受賞は、「こまちーズ」の女性3人をはじめ若手会員が役員に就任したこと、女性の視点で商店会のイメージアップに貢献したことが評価されたものです。令和5年度に第10回を迎えたこの賞で商店会が受賞したのは初めてのことでそうです。

<評価された取組例>



今、そして今後に向けて

こどもたちに手がからなくなり、介護もなく自身に体力のある今は仕事に重きを置く時期かと思っています。何よりも健康第一。それから心の健康のためにも、たまに3人で美味しいものを食べてたくさんしゃべって発散しています。

役員になられたのは？

記念行事を進める中で絆が強まり、行事の後役員として残りました。私たちは元々こどもが同じ小中学校に通っている同世代（パン屋さん、ふとん屋さん、雑貨屋さん）。ちよつと、それぞれのこどもたちがお留守番できる年ごろになったのも、役員として活動できる良いタイミングだったと思います。

今号の特集では出産にまつわる働き方について考えました。今は自営業・起業家としてご活躍の3人ですが以前の職場では出産事情はどうだったのか、また22～23年前のご自身たちの出産時の働き方や子育てなどについてお聞きしました。

3人でこまちーズ

kyokoさん

結婚前は美容師でした。ご予約やご指名のお客様がお相手なので、出産・子育てはなかなか厳しい職場だと思います。実際私の周りには出産・子育てをしている女性はいなかったです。

結婚後のふとん屋では両親もいての家族経営でしたので妊娠中も身体は休めつつ仕事はしていました。出産後も周囲の協力を得ながらこどもを近くに置いて働くことができました。



kyoko
@ふとんしばた

yukoさん

保育園の調理室に異動してすぐに1人目を授かりました。当時その園が職員の育休産休ラッシュだったため、フォローしてくださった方は大変だったと思います。その後同じ園に所属している間に3人の母になり、大変感謝しています。

今のお店（雑貨屋）の開業当時はこどもが小学生と保育園児で、風邪で休むと実母に看てもらいましたが風邪をうつしてしまったことがあり、それからは頼らず度々お店を臨時休業することに。今となってはそれとなつかしい思い出です。



yuko
@ユメノキ

yukinoさん

結婚前は百貨店に勤務していましたが妊娠を機に退職しました。その頃の職場では周りに小さいこどもをお持ちの方は少なく、子育て中の方が働くには難しい雰囲気でしたので結婚出産を理由に辞めていく方は多かったです。

息子が4歳の時に東久留米市に転居しパン屋を開業しました。知り合いもなく不安しかない環境でしたが、幸いにも近隣に住む実父と義母が子育てと家のことを助けてくれたので遠慮なく甘えられてありがたかったです。



yukino
@Boulangerie YAMANO

職種や働き方によって出産や育児の環境はさまざまですが、出産・子育てには周囲のサポートも大事だということがお話でした。子育てが一段落された今、新たな活躍の場として商店会の活性化にいきいきと取り組まれている姿がとても素敵です。これからのより一層のご活躍を期待しています。

『ときめき』72号 特集「性教育の現在地」
～ワタシもアナタも大切に～



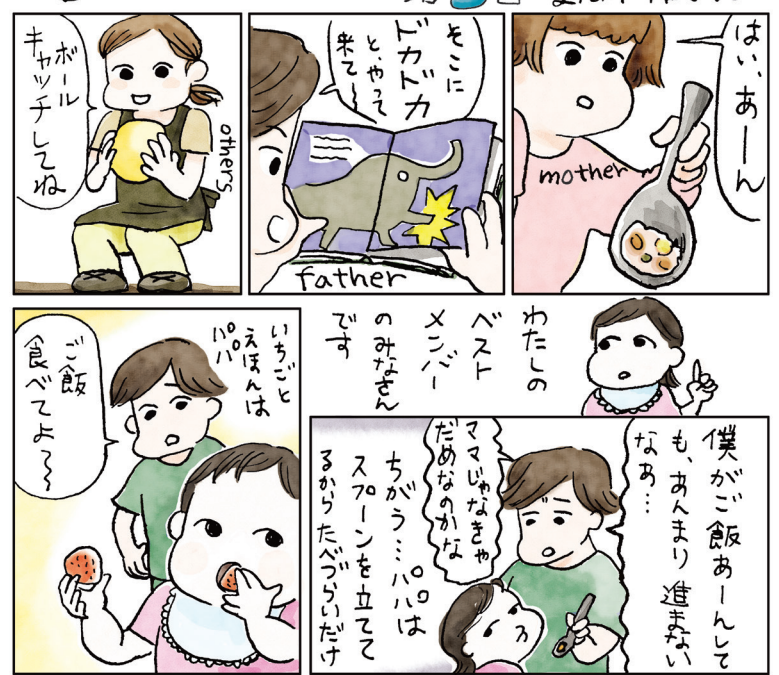
読者からお寄せいただいたご意見

- ・シニア世代の方と『72号 性教育の現在地』を見ながら話すと「自分の時代は生殖のことさえ教わらなかった。大切なことなんだね」と共感。「娘夫婦や孫と読んでみるよ」と持ち帰られた。
- ・通学バスでこどもたちがプライベートパーツ*を使った替え歌をしていたため『72号 性教育の現在地』を活用し、事業所や教職員へ人権・性教育の重要性や適切な注意の仕方を伝える機会にできた。

*口、胸、性器、お尻など水着で隠れる所
(文部科学省『生命の安全教育』より)

2025年1月18日(土)、市立大門中学校において2年生を対象にして大門中学校地区青少年健全育成協議会主催の「性の健康講座」が行われました。講座では生徒さんや参加された多くの保護者・地域の方々に『ときめき』72号を配布していただきました。

編集委員Tの育児日記 第5回 まんが作:W



フィフティ・フィフティから フィフティ・フィフティは、東久留米市男女平等推進センターの愛称です

男女平等推進センター（フィフティ・フィフティ）

■所在地 〒203-8555
東久留米市本町三丁目3番1号(市役所2階)
TEL: 042-472-0061
FAX: 042-472-1131
メール: fifty2@city.higashikurume.lg.jp

■開館時間 午前9時～午後5時

■休館日 土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日～翌年1月3日)

■事業内容 講座開催／情報提供
女性弁護士による法律相談／女性の悩みごと相談
男女共同参画情報誌『ときめき』の発行
図書コーナー／交流スペース



フィフティ・フィフティ

■専門相談のご案内

ひとりで悩まず、ご相談ください。

相談無料 秘密厳守

女性弁護士による法律相談

女性問題に詳しい女性弁護士が相談に応じます。
(年度内1人1回限定)

女性の悩みごと相談 (女性限定)

親子の関係、恋人からの暴力、その他の人間関係や生きづらさなど、さまざまな悩みについて、女性カウンセラーが相談に応じます。

- *日程の詳細は毎月広報15日号(1月は10日号)に掲載。
- *どちらの相談も予約制(先着順)です。
- *詳しくはフィフティ・フィフティにお問い合わせください。

		専門相談予定表 (相談日／相談時間)				
		女性弁護士による 法律相談	女性の悩みごと相談			
			①③／10:00～15:00 ②／14:00～18:00 ④／14:00～19:00			
	9:30～12:30		①	②	③	④
4月	4日(金)	7日(月)	14日(月)	21日(月)	28日(月)	
5月	9日(金)	2日(金)	12日(月)	19日(月)	26日(月)	
6月	6日(金)	2日(月)	9日(月)	16日(月)	23日(月)	
7月	4日(金)	7日(月)	14日(月)	22日(火)	28日(月)	
8月	1日(金)	4日(月)	7日(木)	18日(月)	25日(月)	
9月	5日(金)	1日(月)	8日(月)	16日(火)	22日(月)	

「ときめき」は

年2回発行。公募の市民による編集委員6人が企画編集しています。

男女平等推進センター、市役所、東久留米駅で入手できます。最新号とバックナンバーは市のHPでもご覧いただけます。



ときめき



ご意見はこちらからも

“あなたの声”を聞かせてください！
特集テーマも大募集(無記名でOK)

編集後記

- 今号は、特にキャリアや生き方に対して諦めを感じる人の手助けとなればと思い作成させていただきました。まだ諦めるには早いよと、一人でも何か人生の役に立てたら本望です。(T)
- 地下のライブハウスでビールを片手にひっそりと生きていくのだろうと思ってましたが、ひよんなことから日の当たる場所に！温かい皆さんから勉強させていただきます、よろしくお願いします！(K)
- 春は緊張した顔と新しいスーツの社会人一年生をたくさん見かけます。季節が進んでその表情が曇らないよう、先に社会に出た私たちができることをこれからも考えていきたいです。(N)
- 「働く」意味について改めて考えさせられた今号。「育休」と言うけれど、本当は「シャドウワーク」(イヴァン・イリイチ/80年代！)に従事している期間なのにとったりもして。(H)
- 子育ての話を開けば聞くほど個人の力で出来ることは限られてて、社会全体で子育てをしないと無理！使える制度をもっと使いやすくなるような環境作りに協力できたらいいな。(W)
- 時短ワーママAです。人類総ウェルビーイング目指し「にゃべ」名義で人権・性教育ボランティア講師として活動中。酒、本、歌にと楽しんでます。よろしくお願いします♪(A)