

船橋市
男女共同参画

情報誌 えふ 44号

f

P2-3

特集

家事シェアを考える



P4 第28回男女共同参画フェスティバル告知

P5 令和7年度標語コンクール入賞作品/

DV被害を防ぐために…

P6 令和6年度事業報告

P7 令和7年度講座・事業の紹介/

審議会等に参加してみませんか？

P8 各種相談窓口のご案内



男女共同参画情報誌「f えふ」は
市ホームページ（左コード）からも
ご覧いただけます。

編集・発行

船橋市 市民生活部
市民協働課 男女共同参画係

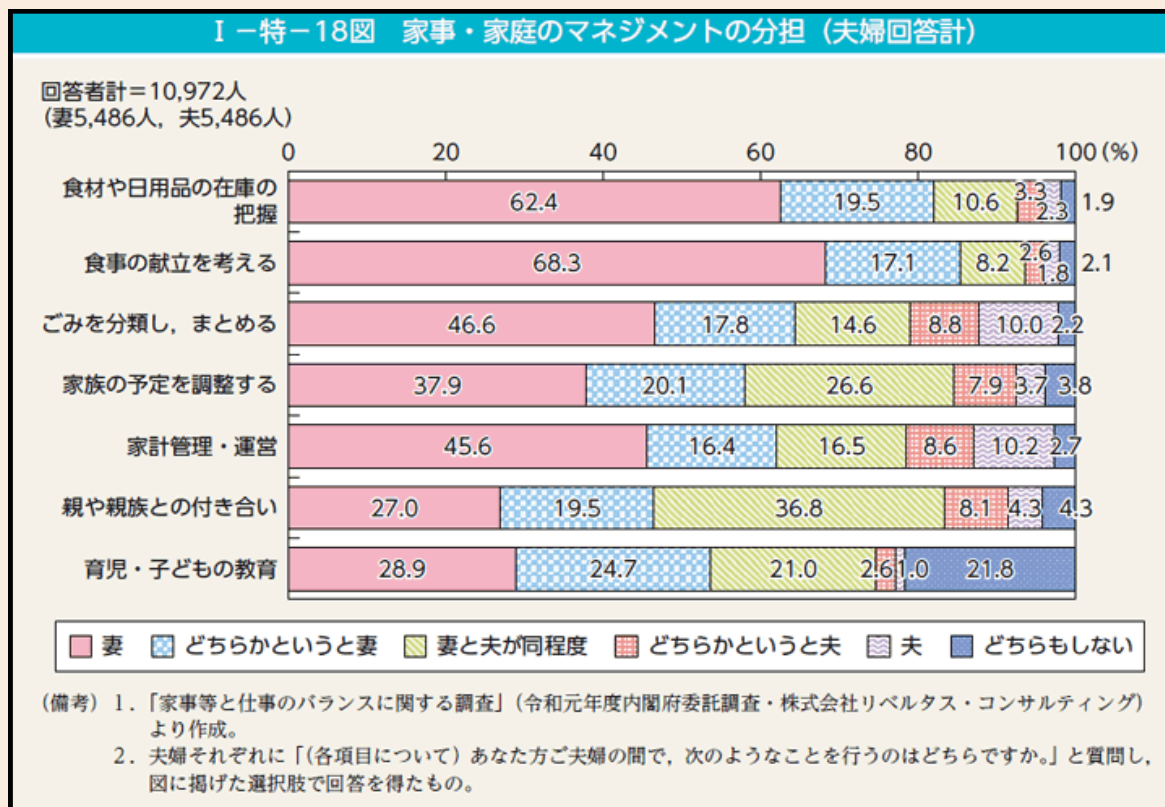
住所：〒273-8501 船橋市湊町2-10-25

電話：047-436-2107

Eメール：danjo@city.funabashi.lg.jp

家事、シェアしてますか？

内閣府男女共同参画局の調査によると…



出典（「男女共同参画白書 令和2年版」(内閣府男女共同参画局)）

食材や日用品の在庫の把握、献立を考える、ごみを分類しまとめる、といった日々の家事のマネジメント、日常生活が滞りなく送れるようにする負担は夫よりも妻に集中していることがわかります。こういった家事は「見えない家事」とも言われ、家事負担の不公平感の原因になることも…？

←家事をチェックしてみよう！



思い切って家事を「断捨離」
代行サービスや便利家電の利用も検討してみてもは。家事そのものをやめてみることもアリです。

キレイ/汚いのNGラインは？
掃除の頻度は？

洗濯物はたたまずにハンガーでそのまま収納！

価値観をすり合わせる
大事にしたいこと、譲れないこと、妥協できること…。話し合って価値観や認識を合わせましょう。

他人と比べない
他人の家庭はよく見えがちですが、事情も環境も人それぞれ。引き合いに出すと軋轢のもとに…。

やり方は人それぞれ。「ありがとう」の気持ちを忘れずに

うちはうち、よそはよその精神で

一度任せたら口を出さない
一生懸命やっているのに口を挟まれると、せっかくのやる気もなくなります。信頼して任せましょう。

リストアップした以外にも、もっとたくさんさんの家事がありますよね。家事の負担感を減らすポイントを紹介します。

食事

- ☐家にある食材の把握と買出し
- ☐献立を考える
- ☐食事を作る
- ☐食卓の準備、配膳
- ☐洗い物を洗って片付ける



育児

- ☐子どもを起こす
- ☐食事や着替えの補助
- ☐通園通学などの送迎、見送り
- ☐子どもをお風呂に入れる
- ☐寝かしつけ



買い物

- ☐日用品や食料の在庫把握
- ☐買い物に行く
- ☐買ってきたものをしまう



これ以外にも「ペットの世話」や「車の給油、洗車」など、いろいろな家事がありますね。

洗濯

- ☐洗濯物を集めて仕分ける
- ☐ネットに入れる
- ☐洗剤や柔軟剤を入れる
- ☐洗濯物を干して取り込む
- ☐たたんで収納する



掃除

- ☐部屋の整理整頓
- ☐ほこりを拭く
- ☐掃除機、モップをかける
- ☐水回りの掃除
- ☐玄関やベランダの掃除



その他

- ☐ごみを集める
- ☐ごみ出しに行く
- ☐郵便物のチェック
- ☐庭の手入れ
- ☐日用品の交換や補充
- ☐衣替えをする
- ☐アイロンをかける
- ☐エアコンや加湿器の掃除
- ☐ご近所や親戚との付き合い
- ☐家計の管理



男女共同参画センターで
図書貸出中♪

名もなき家事妖怪
カワグチマサミ/幻冬舎

夫が知らない家事リスト
野々村友紀子/双葉社



内閣府男女共同参画局発行
「〇〇家作戦会議」

夫が本気で読める魔法のシート
〇〇家
作戦会議



check!!



お役立ちワークシート

～みんな平等・女も男もそしてあなたも～

第28回 船橋市男女共同参画フェスティバル

令和7年11月29日(土)開催!!

令和7年度 第28回船橋市男女共同参画フェスティバルは、令和7年11月29日(土)に開催されます。

今年度のテーマは、

「みんな平等・女も男もそしてあなたも」

です。

昨年度同様、男女共同参画センター、市民活動サポートセンター及びきららホールを会場に参加団体の講座や展示を行います。

また、今年度は男女共同参画団体だけでなく、船橋市と包括連携協定締結事業者である、千葉県ヤクルト販売株式会社、日本生命保険相互会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社からも展示があり、今までとは少し変化のあるフェスティバルとなります。

市民活動サポートセンターのブースでは、親子参加型のマルシェを行います。マルシェでは20代、30代の若い世代を対象に、親子で楽しむことのできる手形アートやマグネット作りなどのイベントを予定しております。

展示

◎NPO女性のための葬送研究会
お葬式についてのお困りごと解決! 知ってQ

◎NPO法人 カウンセリング研究会「ワールド」
SDGsその4、差別、格差のない社会を!

◎創書空間”焉”
上代仮名(じょうだいかな)を書く

◎千葉県ヤクルト販売株式会社
女性活躍推進法「えるぼし3つ星認定取得」

◎日本生命保険相互会社
「子育てしやすい社会を、みんなで」

◎日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社
互いの違いを認め合い、共に生きる社会へ

講座

◎アフメーションキッズアカデミー
今の自分最高! 一隅を照らす社会に

◎NPO女性のための葬送研究会
お葬式についてのお困りごとと解決! 知ってQ

◎ふなばし女性会議
「40周年記念事業」～40年の時を超えて～

◎SLA四季の会
墓じまいから改葬(納骨)までの進め方

◎フェロシップ船橋
一緒に考えてみよう!! 同性婚ってなーに?

◎与謝野晶子を語る会
情熱の歌人 与謝野晶子とその夫 寛について

昨年の様子



詳しくは、ホームページ
をご覧ください。



◇募集テーマ◇

「男女共同参画社会」

審査の結果、302点の応募作品のうち右の9点が入賞となりました。中学生の皆さん、たくさんのご応募ありがとうございました。次年度も皆さんの力作をお待ちしております。

◇入賞作品の展示◇

◎船橋市役所 本庁舎
令和7年12月8日(月)～
12月12日(金)

◎船橋フェイスビル5階
令和7年12月16日(火)～
令和8年1月9日(金)
※年末年始除く

★最優秀賞★

ちがいは力 共につくろう 明日の社会

イダガワ ケイ
二宮中学校 1年 井戸川 慶

☆優秀賞☆

エクイティ 無限の未来の 主人公

クラタ
葛飾中学校 3年 倉田 ちひろ

ぼくわたし 英語にすると どちらも I

オオノ ワタル
若松中学校 3年 大野 航

優良賞

ボーダレス 広がる あなたの「可能性」

ヤマシタ ユイナ
二宮中学校 3年 山下 惟菜

紡ぎたい 異なる個性で 彩る世界

クマガイ アキ
七林中学校 2年 熊谷 彩希

自分色 選んでつくる 光る道

コウノ シナ
芝山中学校 1年 河野 志奈

咲き誇れ! 個性の花よ 美しく

モリヤマ メイ
小室中学校 3年 森山 芽依

性別で 決めつけないで 可能性

フクダ ハヤト
三田中学校 2年 福田 隼士

無意識の 偏見が人を 苦しめる

ゴンダイ サネトモ
若松中学校 3年 権代 心幹

令和7年度

男女共同参画社会標語コンクール

実際DV被害って多いの？

内閣府男女共同参画局が令和6年3月に公表した「男女間における暴力に関する調査」によると、これまで結婚したことのある人のうち、配偶者等から、「身体的暴力」、「心理的攻撃」、「経済的圧迫」、「性的強要」といった暴力を繰り返した経験があった人は女性で13.2%、男性で7.2%という結果でした。また、配偶者等から一度でも暴力を受けたことのある人を含めると女性の27.5%、男性の22.0%は配偶者等から被害を受けた経験があるという結果でした。

DVは身体的暴力だけじゃない

『心理的攻撃』

- ・ 大声で怒鳴る。
- ・ 物を壊す。ドアを蹴ったり、壁に物を投げつけたりして脅す。
- ・ 人格を否定するような暴言を吐く。
- ・ SNSなどで、誹謗中傷する。
- ・ 交友関係や行き先、電話・メールを監視する、制限する。
- ・ 長時間無視する。
- ・ ほかの異性との会話を許さない。
- ・ 『経済的圧迫』
- ・ 生活費を渡さない。
- ・ お金を借りたまま返さない。
- ・ 『性的強要』
- ・ 無理やり性的な行為を強要する。
- ・ 避妊に協力しない。
- ・ 中絶を強要する。

DV被害を防ぐために・・・

知っていますか？

女性に対する暴力をなくす運動



各種相談先

◎配偶者からの暴力相談（女性向け）

・ DV相談+（プラス）
電話やチャットで相談でき、日本語以外の10か国語にも対応します。
0120-279-889

・ DVナビダイヤル
全国共通の電話番号「#8008（はれれば）」にかけていただくと、相談機関の窓口につながり、直接ご相談いただくことができます。
電話番号 #8008（はれれば）

◎配偶者からの暴力相談（男性向け）

千葉県男女共同参画センター
（電話相談）
毎週火曜日、水曜日 16時から20時
毎週土曜日 12時半から16時半
（月曜祝日の翌火曜日・祝日・年末年始は休み）
相談専用電話番号 043-308-3421

国連では11月25日を「女性に対する暴力撤廃国際日」として定めています。これを受け、政府では、毎年11月12日から11月25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」の期間とし、広報啓発活動を実施しています。

地方公共団体や、民間団体などにおいても、全国各地のランドマークなどを紫色にライトアップする「パープル・ライトアップ」が実施されています。このライトアップには、「女性に対する暴力の根絶」と被害者に対する「ひとりでも悩まず、まずは相談を！」というメッセージが込められています。

内閣府男女共同参画局のホームページにてパープル・ライトアップ施設の一覧や、啓発資料、啓発グッズ等掲載されています。ぜひご確認ください。

令和6年度 事業報告

船橋市男女共同参画講演会

「南極ではたらく〜かあちゃん、調理隊員になる〜」

講師 渡貫 淳子（わたためき じゅんこ）さん

令和7年1月25（土）船橋市民文化創造館きららホールにて、第57次南極地域観測隊で設営・調理を担当された渡貫 淳子さんを講師に招き、男女共同参画をテーマに講演会「南極ではたらく〜かあちゃん、調理隊員になる〜」を開催しました。



まずは、南極での生活の様子を写真や動画を交えながらご紹介いただきました。可愛らしいペンギンの写真や、南極の気候や時差の話に引き込まれていき、また、「悪魔のおにぎり」誕生秘話についてもお話しいただきました。

そして、なぜ南極に興味を持ったのか、南極での調理や日常生活、人間関係でどんなことに困り、どのように解決したのか、1年4か月の南極生活の中で感じたことなどのお話を、ジェンダーや女性活躍の視点を踏まえながらお話しいただきました。

講演の中で、「南極では性別に関係なく同じ仕事を与えられるが、どうしても体力面でつらさがあった。でも、とある男性隊員が『実は、男性だからと言って力仕事を期待されるのが嫌だ』と言っていた。男性だから、女性だからと不得意なことを無理しなくていい」（昔は男性隊員しかいなかったが）女性の先人の働きかけのおかげで、私は南極に行くことができました」とお話され、ジェンダーバイアスによる役割分担意識がどこにでもあること、女性が声を上げて行動していくことの大切さを説かれました。

講演の最後には南極で撮影されたオーロラの映像を流していただき、神秘的な光景に参加者は息をのんでいました。

参加者からは「今迷っている試験の勉強をすることに決めました」、「自分の可能性を自らが否定してはいけない」との言葉が心に残りました」といった感想が寄せられました。一步を踏み出す前向きな気持ちになれた講演でした。

（講演会チラシ）



（講演の様子）



令和7年度
講座・事業の紹介

女性の起業支援実践講座

株式会社ルバートと連携し、女性の起業支援のための講座を令和7年9月26日から全3回実施しました。

講座で起業ノウハウを学んだ受講生も出店するイベント『ママハピEXPO』に足を運んでみてはいかがでしょうか。

～ママハピEXPO～
全国で年間約70回開催している
地域の子育て応援イベント。
日時:令和7年12月15日(月)
10時～16時
会場:きららホール
詳細はママハピサイトをcheck!
(主管:(株)ルバート)

ママハピ



男女共同参画@防災講座

もしもの時、誰ひとり取り残さないために一緒にできることを見つけませんか？

全2回(2日間)の講座です。

男女共同参画の視点に立った防災対策についての講義やトイレの組み立て体験を通して防災力を高めませんか。

日時:令和8年2月7日・14日(土)
会場:市役所11階 大会議室
講師:船橋SLネットワーク
お申し込み方法・詳細は広報ふなばし1月1日号でお知らせ予定です。



誰もが住みやすい社会を築こう
～審議会等に参加してみませんか？～

審議会等とは、市民、学識経験者、関係団体の代表者により構成され、市が行う事務・事業について必要な審査や審議、計画に対する提言を行うため、設置する機関を指します。

審議会等を設置している分野は、総合計画、子ども・子育て、環境、都市計画など多岐にわたります。

船橋市の審議会等の委員割合を見ると、女性が約3割に対して男性が約7割と、まだまだ男性の割合が多くを占めています。

審議会等の中には、市民の方が市民委員として参加できるものもあります。

市民委員の公募がある場合は、随時、広報ふなばしや市のホームページに、募集についての案内が掲載され、資格や専門的な知識が無くても、応募することが出来ます。

ぜひ、興味のある分野の審議会等の委員になってみませんか？

誰もが暮らしやすい社会を築くためには、男性だけでなく女性を含めた様々な人が意見を出し合い共に取り組むことが大切です！
具体的な応募の仕方については、募集をしている各課へお気軽にご相談を！



船橋市の審議会等の女性委員割合
(令和7年4月1日時点)
委員1327人中、女性委員は398人

●審議会等の一覧

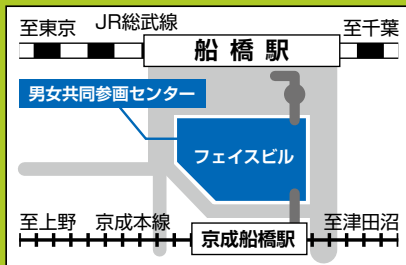


●会議・審議会等の開催状況



船橋市男女共同参画センターのご案内

船橋市本町1-3-1フェイスビル5階



男女共同参画センターとは

職場や家族、地域など、あらゆる場で男女が平等な立場で関わり合い、自分らしく生きることができる社会の実現を目指す施設です。

- 情報提供コーナー
男女共同参画に関する情報誌、啓発冊子、チラシの配架・ポスターの掲示
- 図書コーナー
市内在住・在勤・在学の方に一人3冊まで14日以内貸出可能
- 交流コーナー
男女共同参画に関する活動をする方が交流できるスペース

〈電 話〉047-423-0757
〈F A X〉047-423-3436
〈開館時間〉9時～21時
〈閉館日〉日曜日・祝休日・年末年始(12/29～1/3)

船橋市市民活動サポートセンターのご案内

男女共同参画センターと同じフェイスビル5階にあり、市民活動(男女共同参画の推進を含む)に関心のある方が、打ち合わせなどにご利用いただける施設です。市内で市民活動を行う団体は、利用登録をすると、チラシ配架や印刷機等の利用が可能です。

〈電 話〉047-423-3483
〈F A X〉047-423-3436
〈開館時間〉9時～21時(月曜日～土曜日)
9時～17時(日曜日・祝休日)
〈閉館日〉年末年始(12/29～1/3)



各種相談窓口のご案内

(相談無料・通話料は自己負担)

詳しくはお問い合わせください。

船橋市 男女共同参画センター

女性の生き方相談(予約制)

女性のカウンセラーが相談に応じます。
毎週水曜日 16時～20時30分
毎週金曜日 10時～16時

女性のための法律相談(予約制)

女性弁護士が相談に応じます。
毎月第1木曜日、第3月曜日、第4水曜日
※時間はお問い合わせください。

047-423-0757(予約受付)9時～17時
日曜日、祝休日、年末年始を除く

男性の生き方相談(予約不要)

男性のカウンセラーが相談に応じます。
047-423-0199 <専用電話>
毎週月曜日(祝休日の場合は火曜日、年末年始を除く)
18時45分～20時45分(電話相談のみ)
※最終受付は20時15分まで。

船橋市 女性相談室

女性相談

DVを含む女性が抱えるさまざまな悩みや相談を女性相談支援員がおうけします。
※面接相談は要予約

047-431-8745 <専用電話>
月曜日～金曜日、第2土曜日 9時～16時
(祝休日、年末年始を除く)※土曜日は面接相談のみ

ひとりで悩まないで

身体への暴力の他、暴言・束縛などもDVです。あなたの辛いことを相談してみませんか? ～秘密は守られます～

千葉県女性サポートセンター

043-206-8002 <専用電話> ※面接相談有
平日9時～17時(要予約)
女性からの相談を365日24時間受付

千葉県男女共同参画センター

☆女性のための総合相談 火曜日～日曜日 9時30分～16時
(月曜が祝日の場合の翌平日、祝日、年末年始を除く)
04-7140-8605 <専用電話>
☆男性のための総合相談 火・水曜日 16時～20時
土曜日 12時30分～16時30分
(月曜が祝日の場合の翌平日、祝日、年末年始を除く)
043-308-3421 <専用電話>

公益社団法人 千葉犯罪被害者支援センター

事件・事故にあわれた被害者・家族の方の電話相談・カウンセリング及び関係機関等への付添い

043-225-5450

性犯罪・性暴力被害に関する電話相談等は
043-222-9977

もしくは全国共通短縮ダイヤル
はやくワン(ストップ)
#8891
全国どこからでも最寄りの
センターに繋がります。

月曜日～金曜日 10時～16時(祝日・年末年始を除く)

NPO法人 千葉性暴力被害支援センターちさと

性暴力の被害を受けた女性やご家族のための相談(面接・電話・医療ほか)

043-251-8500 月曜日～金曜日 9時～21時 土曜日 9時～17時
(時間外は転送電話で相談員につながります)

性暴力に関するSNS相談
「Cure time(キュアタイム)」

<https://curetime.jp/>



千葉県LGBTQ相談

性的指向や性自認などに関する不安や悩みについて、ご本人やご家族、ご友人などから相談員がお話を伺います。



0120-311-556 相談日、時間は県ホームページをご確認ください。
受付は終了時刻の30分前まで。相談日ごとにおひとり1回30分まで。
LINE相談もできます。
相談用LINEは県ホームページをご確認ください。