

「いたばしアクティブプラン 2030」を策定しました！

板橋区では、令和8（2026）年3月、男女平等参画社会実現のための行動計画「いたばしアクティブプラン 2030」を策定しました。

この計画では、区がめざす社会像を、誰もが自分らしさを認め合う「**尊重社会**」、誰もが個人としての能力を発揮できる「**活躍社会**」、誰もが笑顔で暮らせる「**安心・安全社会**」の3つの「めざす姿」として設定し、それらの均衡した姿である「**いたばしグッドバランス**」の推進を、計画全体を貫く視点として位置づけています。

計画の詳細は、区公式ホームページよりご覧いただくことが可能です。是非一度ご覧ください！（右下の二次元コードからもご覧いただけます）

※区公式ホームページ トップページからの探し方
トップページ > 手続き・くらし > 男女平等参画・人権 >
男女平等参画 > 男女平等参画実現のための板橋区行動計画
「いたばしアクティブプラン」 > いたばしアクティブプラン
2030 を策定しました



板橋区立男女平等推進センター スクエア・I（あい）

所在地：板橋区栄町 36-1
板橋区立グリーンホール 7 階
開館時間：9時から21時30分まで
休館日：年末年始、施設点検日など



板橋区立男女平等推進センター スクエア・I 相談室

所在地：板橋区大山東町 32-15 板橋区保健所 5 階
相談時間：月曜日から金曜日、9時から17時まで（祝日・年末年始を除く）
※チャット相談：月曜日から土曜日、14時から20時まで（祝日・年末年始を除く。ただし土曜日は祝日でも実施）
相談電話：03-3579-2188（女性の方はこちらへお電話ください）
03-3579-2992（男性の方はこちらへお電話ください）

板橋区立男女平等推進センターは、東京都板橋区男女平等参画基本条例により、「すべての区民が、個人としての尊厳を重んじられ、性別による差別的な取り扱いを受けることなく、個人としての能力を発揮し、ともに住みよいまちをつくる男女平等参画社会の実現」を目指しています。

板橋区立男女平等推進センター

No.26

I City

～あいしてい～

この通信は、板橋区立男女平等推進センター「スクエア・I（あい）」が発行しています。
令和8（2026）年3月発行

特集

女性のための 災害対策ハンドブック

令和6（2024）年に発生した能登半島地震など過去の震災での経験を踏まえ、防災対策においては多様な視点を踏まえた配慮や支援がなされるよう、日頃の意識啓発や体制整備が求められています。

今回は、男女社会参画課で発行している「女性のための災害対策ハンドブック」から女性のためのお役立ちアイテムなどをご紹介します。



女性のためのお役立ちアイテム

- ①生理用品
(生理 1 周期分とおりものシート、ゴミ袋)
- ②携帯用ビデ
- ③汗ふきシート
- ④自分のサイズに合った下着 (上下)
- ⑤スキンケア用品
(ミニサイズのスキンケア用品またはオールインワンクリーム)
- ⑥ ティーツリーオイル※

※ティーツリーオイル 万能な自然製油。コップに1滴でうがい液・口腔ケアが可能です。虫さされに塗ったり、におい消しにもなります。アロマオイルを扱っているお店で購入できます。

バッグに入れたい非常用アイテム (ポーチにまとめておくと便利♪)



- | | | |
|--|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用の 10 円玉は必ず!) | | |
| <input type="checkbox"/> 小型の懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 飲用水 |
| <input type="checkbox"/> サバイバルカード | <input type="checkbox"/> 筆記具・メモ帳 | <input type="checkbox"/> ヘアゴム |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 簡易食 (アメ・チョコなど) | |

避難所生活での防犯と工夫

ストレスが高まりやすい災害時は、女性への暴力・性暴力が発生しやすくなります。災害時はいつも以上の注意を払って自分を守りましょう！
また、少しでも安全・快適に過ごすために女性の視点を取り入れた避難所の運営が大切です。

● 災害時に自分を守るための注意点 ●

- ◆ 人目につきにくい場所や夜間は一人で出歩かない
- ◆ 出かけるときは周りに声をかけてから
- ◆ 知らない人からの声掛けに注意
* 「うちはお風呂が使えるからどうぞ」と家に誘い、女性に暴力をふるう事件がありました
- ◆ 自宅避難の人は、むやみに人を家に入れない！
* ガス・電気の点検を装った不審者が来訪することがあります。事前に点検の連絡がなければ注意！



他にも、日頃の心構えや災害時の行動に関するお役立ち情報をご紹介します。もしもの時にしっかり自分を守るよう、「女性のための災害対策ハンドブック」を活用して、防災力アップをめざしましょう！
同ハンドブックは、区公式ホームページで公開しています。右記の二次元コードからご覧いただくことも可能です。

