

parité

特集
そのモヤモヤ、
話してみませんか？

女性相談

悩み

なんでも相談



Contents

- P10 parité Library
- P11 parité News
- P12 parité 通信
- P15 企画運営委員会委員・編集後記
- P16 女性相談「悩みなんでも相談」

男女平等参画社会は、すべての市民が性別にかかわらず共に活躍できる社会です。
仕事も子育ても生活も楽しめる、そんなライフスタイルについて考えてみませんか。

女性相談

悩み

なんでも相談

相談のご予約は
こちら



誰かに聞いてもらいたいけれど、誰に話せばいいのか思いつかない—そんな思いを抱えている人は多いのでは？「悩んでいる」、「困っている」というほどではないけれど、誰かに聞いてもらいたい。そんな日常生活の中のちょっと気になっていることでも構いません。『女性相談』で話しませんか？経験豊かな女性相談員が心に寄り添いながらお話をうかがいます。

悩みが言葉にならなくても大丈夫 気持ちに寄り添い伴走します

日々の暮らしの中で、生きづらさを抱える女性が安心して話せる場所として、長く親しまれている『女性相談(悩みなんでも相談)』。西東京市には、住吉会館内の男女平等推進センターパリティと田無庁舎相談室の2か所にあります。

日常の些細な悩みからDVなどの深刻な問題まで、専門の女性相談員が相談者の気持ちに寄り添いながら一緒に考えていく場所です。

「なんとなくつらい」、「モヤモヤする」など、言葉にならない思いもそのままお

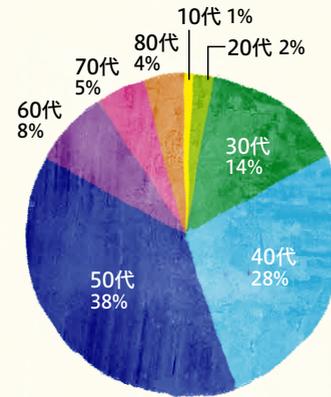
話してください。日々の小さな違和感の陰に大きな問題が隠れていることもあるのです。どんなお話も、落ち着いた環境の個室で、経験を積んだ女性相談員が、相談者のペースに合わせてうかがいます。

相談内容はもちろん、相談に訪れたことも外部には一切伝わりません。

必要に応じて関係機関の情報を提供することがあります。

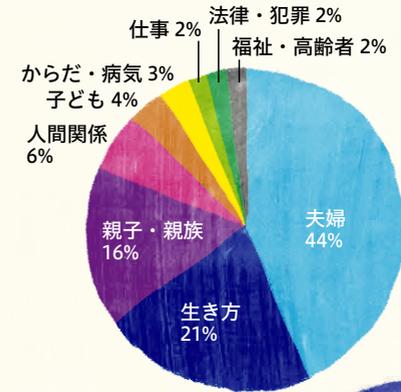
相談は無料。基本は対面ですが、電話も選択可能です。1回につき50分利用でき、一度の相談で気持ちが軽くなる方もいれば、複数回にわたってゆっくり整理していく方もいます。完全予約制なので、最終ページの悩みなんでも相談の電話か申込フォームからお気軽にご予約ください。

年齢別相談実績



出典：
2024年度西東京市女性相談相談実績

相談内容



みんないろいろ
悩めるのね



さまざまな年代の 女性の悩みに寄り添います

女性相談の利用者は、40～50代が6割以上を占めますが、10代から80代まで幅広い年代にわたっています。

相談内容の半数近くを占めるのが「夫婦・パートナー関連」の悩み。別の相談で来た方もお話をうかがうと、実はこの問題に悩んでいるという例が少なくありません。「親子・親族」の悩みも多く、家族のことを相談できる相手がいない人にとっても利用しやすい場となっているようです。

2番目に多い相談が「生き方・こころ」について。仕事や生きづらさ、心身の不

調などが含まれます。「妻」「母」といった役割を生きる中で、自分のことを後回しにしてきたと気づく人もいます。

ほかにも、健康のことや法律のことなど、幅広い内容の相談に対応しています。

こんな内容で相談していいの？

もっとつらい人がいるのに…

と、なかなか相談できずにいる方は少なくありません。悩みが整理されていなくても、言葉に詰まってしまっても大丈夫。気持ちに寄り添い、解決の糸口を探すお手伝いをすることが女性相談の役割です。一緒に次の一歩を考えていきましょう。



夫婦関係

子育ての方針やお金の使い方、家事分担など、価値観の違いやコミュニケーションがうまく取れないことなどから生じる日常生活のストレスが大きな悩みにつながることも珍しくありません。パートナーとの関係が子どもに及ぼす影響や、元夫についての相談もお受けしています。別居・離婚、暴力・DV等の相談が目立ちますが、近年は言葉による否定や経済的な制限など“見えにくい暴力”で苦しむ人も増えています。

事例

- 子育ての考え方が合わない、しつめに厳しすぎる、好きな習い事をさせてあげられない
- 生活費が限られている、レシートをチェックされる
- 「お前はダメだ」と繰り返し言われ、気持ちがすり減ってしまう
- 離婚したいが、子どもが小さいので悩む
- 離婚協議をどう進めたらいいかわからない
- パートナーに悪意があるわけではなさそうだけれど、会話がかみあわずイライラする

些細な行き違いに見えることが、離婚に発展したり、DVやハラスメントにつながっていることも。まずは丁寧にお話を聞き、問題の整理をサポートしながら、相談者が自分の気持ちに気づいていけるようお手伝いします。また、必要に応じて情報提供を行います。

秘密は厳守！
DVや暴力も
安心して相談を

身体的な暴力はもちろん早急な対処が必要ですが、言葉の暴力や経済的DVなどの場合、本人もDVなのか判断がつかず、つらい気持ちを抱えたまま過ごす方も少なくありません。安全で自分らしい生活を送るために、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

生き方・ ココロ

自分のキャリアや性格、生活上の悩みや心身の不調を抱える方は多いのですが、はじめからその相談に来る方は少数。別の悩みを話すうちに、自分でも気づいていなかった負担や長年しまっていた感情が呼び覚まされ、本当は自分の生き方について悩んでいたと気づく方が多いようです。具体的な言葉で表現できない感情や、人には相談しづらい不安や戸惑いも安心してお話しください。

事例

- 子育てが一段落した途端に、急に不安が押し寄せてきた
- 働きたいけれど、何ができるのか自分でもわからない
- 何を頑張ればいいのか分からず、モヤモヤして過ごしている
- なんとなく気分が晴れない

何が原因か、明確な問題が見えにくいからこそ、ひとりで抱え込みがちなのがこの悩みの特徴です。どんな思いも言葉にできるよう、ご自分のペースで話していただき、気持ちの整理を手伝います。どんな場面で心がふさぐのか、何が負担なのかを一緒に探り、必要に応じて相談先の情報提供をしていきます。

何に悩んでいるかは
はっきり分からなくても
相談していいんだ

人生の ターニングポイントの悩みに！

子育てから手が離れた方に多いのが『空の巣症候群』。長年、自分を後回しにして子どもや家族のために頑張ってきたため、子どもがひとり立ちした後、何をしたらいいのか分からなくなってしまうというもの。「こんな漠然とした悩みを相談していいのか」という方も大丈夫。安心してお話しください。

親子・親族

子育てのつらさや、義両親との関係、自分の親への葛藤など、家族にまつわる悩みは多岐にわたり、想像以上に複雑です。夫婦の価値観の違いは、自分自身の生育環境が影響している場合もあります。話しているうちに「実は親との関係がつかかった」「義家族との距離感がつかめず苦しい」といった本音が出てくることも珍しくありません。

事例

- 子どもに強く当たってしまい、自己嫌悪に苦しむ
- 親との関係がつかなく、子育てに影響
- 子どもの不登校にどう向き合えばいいかわからない
- 家庭内での役割や負担が重すぎる
- 義両親との関係がよくない



相談者の気持ちを丁寧に受け止め、状況をうかがいます。負担を軽減する方法や家族との関わり方などについて本人のペースと一緒に考え、必要に応じて相談先の情報提供をしていきます。

からだ・病気

女性の心と体は、ライフステージや環境の変化に影響を受けやすいものです。ここでは、心身の健康上の問題全般についてもご相談いただけます。心身のつらさは、家庭や仕事などの悩みとも絡み合うことが多いので、まずは安心して話せる場で、ゆっくり気持ちを整えましょう。

事例

- 夜よく眠れず、気持ちもふさがち
- 産後の気持ちの落ち込みが続いている
- 更年期の体調変化に不安がある
- 心身ともに不調だけれど、どこに相談すればいいのかわからない
- 病院に行くほどではないけれど、つらい



現在の体調や生活状況を丁寧にうかがいながら、必要に応じて関係機関や相談先の情報提供をしていきます。「多少の不調は我慢する」という方が多いですが、ひとりで抱え込まず、お話してください。

人間関係

友人やサークル、職場、交際相手、近隣など、人と関わる場面は多様です。「親にも友人にも悩みを打ち明けられない」と女性相談を訪れる人もいます。SNSや学校でのトラブルなど、年代によって悩みの形はさまざまです。話しているうちに「心の疲れ」に気づく人も少なくありません。

事例

- ママ友とのつき合い方がわからない
- 職場の人間関係に疲れた
- 友人とのトラブルにどう対応すべきか
- SNSでのつながりに疲れてしまった
- 地域の交流や近所づき合いが負担



相手との距離の取り方やコミュニケーションの工夫、無理のない関わり方などご自身が「これならできる」と思える方法を探お手伝いをします。

仕事・法律 犯罪被害

再就職や転職、パワハラなどの労働問題、また、ストーカーや性暴力被害、人権侵害、離婚や相続などの法律・犯罪被害に関する相談も受けています。とくに離婚や相続関連の相談が多く寄せられています。

事例

- 職場でのハラスメントに悩んでいる
- 仕事が長続きしない
- 養育費等を決めずに離婚してしまった
- 離婚のときのお金の問題
- 相続のことでもめている
- ストーカー被害を受けている



専門知識が必要な悩みなので、まずは気軽に相談してください。

どうしたいか自分で決められずに悩んでいるとき、『私はこうしたい』『これがイヤだ』という自分の気持ちに気づくことが、前に進むための第一歩になるかもしれません。予約方法や相談日時など、詳しくは冊子裏面をご覧ください。



相手の感情は、 相手のもの

相手の顔色を見て、自分の感情を抑え込む人がいます。

「しまった。怒らせてしまったかな」

このように相手の感情を「自分のせいで乱してしまう」ととらえる考え方のクセを「自己関連付け」といいます。

「お前が私を怒らせた」「あなたのせいで嫌な気分になった」周りからこのように言われ続けると、「相手の感情を刺激してはいけない」「相手を怒らせたのは自分のせい」という思い込みが強くなります。そして、相手の顔色をうかがい自分を抑え込むクセがついてしまうのです。けれど、これは「思い込み」であって、事実ではありません。なぜなら、感情はその人の「考え方のクセ」が作り出すものだからです。

相手の感情は、相手のもの。感情というのは、その人自身の考え方から作り出されるものです。相手が不機嫌になるのは、相手の考え方、とらえ方のせい。決して、あなたのせいではないのですよ。だから、もう、相手の機嫌を怖れる必要はありません。

あなたは知らず知らずのうちに、「自分のせい」という考え方で自分自身をしばり、自分の感情を抑え込んでいたのです。でも、もう大丈夫。あなた自身をラク

神戸心理療法センター 代表
たかい ゆうこ
高井 祐子さん
(公認心理師・臨床心理士)

にしてあげましょう。方法は簡単です。「相手の感情は、相手のもの」「自分のせいじゃない」と、おまじないを唱えること。そして、「自分はどうしたい?」と自分に問いかけることです。

不安や心配ごとを紙に書き出してみるのもいいですね。最近、スマホのメモ機能を使う人も増えています。頭に浮かんだモヤモヤを書き出してみると、自分の考え方が不安を作り出していたことが明確になります。

心の声をメモに書き出して、「自分の意見を言ったら相手を怒らせてしまう」という文章が並んだら要注意。

細く長く、ふーっと息を吐き出し、肩にギューツと力を入れてストン!と落とします。顔を上げ、バンザイと伸びをしましょう。そして、問いかけます。「自分はどうしたい?」と。



相談窓口 (秘密厳守・無料)

夫婦・家族や親族・職場の人間関係、ハラスメント、いじめ、DV被害など、さまざまな相談を受け付けています。ひとりで悩まず相談してみませんか。チャットやLINEで相談できる機関もあります。
※詳細については、各機関のHPをご確認のうえお問合せください。

東京ウィメンズプラザ相談

DV、デートDV、セクシュアルハラスメント、夫婦や親子の問題、生き方や職場の人間関係など、女性が持つさまざまな悩み相談をお受けします。

☎03-5467-2455 (一般相談) ☎03-5467-1721 (DV専用相談)

【受付時間】毎日9:00～21:00(年末年始を除く)

詳しくはHPから▶



DV相談ナビ(内閣府)

パートナーからの暴力全般を電話で相談。男性からの相談も対応しています。

【電話相談】☎ #8008

最寄りの配偶者暴力相談支援センターへ自動転送。



男性のための悩み相談 (東京ウィメンズプラザ)



男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応します。

【電話相談】☎ 03-3400-5313

月・水・木曜 16:00～20:00

土曜 13:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)



子どもの人権110番(法務省)



いじめ、虐待、体罰、不登校など、子どもの人権に関する問題全般。

【電話相談】☎ 0120-007-110

月曜～金曜 8:30～17:15

メール・LINE相談もあります。



詳しくはHPへ▶

DV相談+(プラス)(内閣府)

365日24時間、DVに関する電話・チャット相談を受け付けています。

【電話相談】☎ 0120-279-889

電話(フリーダイヤル)、チャット、メールで対応▶



総合労働相談コーナー(厚生労働省)

パワハラ、セクハラ、いじめ、解雇、賃金などの労働問題全般の相談に。

【連絡先】各都道府県の労働局や労働基準監督署内に設置。面談または電話で、専門の相談員が対応。

詳しくはHPへ▶



西東京市 子ども家庭課子ども家庭相談係



子ども(18歳未満)本人からの相談や、子育てについての相談を受け付けています。

【電話相談】☎ 042-439-0081

月曜～金曜 9:00～16:00

土曜(電話相談のみ)

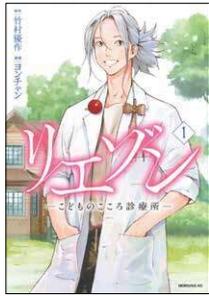
9:00～12:00、13:00～16:00

(祝日・年末年始を除く)





男女平等参画をはじめとするさまざまなテーマの本を紹介し、男女平等推進センター「パリテ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひご活用ください。



リエゾン - こどものこころ診療所 (1巻)

著者 | 竹村優作 漫画 | ヨンチャン
出版社 | 講談社

どの話も身近にありそうな内容で共感できる部分が多々あり、気づけば涙腺崩壊です。主人公の医師自身も発達障害を抱えながら、ユーモアを交えて、発達障害や心の不調を抱える患者とその家族に寄り添い、問題解決へ導いていきます。発達障害や精神疾患に「自分は関係ない」と思っている方にこそ読んでほしい一冊です。



今日、誰のために生きる?

アフリカの小さな村が教えてくれた幸せがずっと続く30の物語

著者 | ひすいこたろう・SHOGEN
出版社 | 廣済堂出版

人の優しさや痛みに触れることで、誰かを思う気持ちが自分を支える力になる。人の役に立つことが喜びにつながり、人と支え合っていることが、お互いを思いやる優しい世界をつくっていく。そんな気づきを与えてくれた一冊です。



エフェクチュエーション

優れた起業家が実践する「5つの原則」

著者 | 吉田満梨・中村龍太
出版社 | ダイアモンド社

ものごとが思い通りにいかないときでも、「今あるものから始めてみよう」とそっと背中を押してくれる本です。エフェクチュエーションの5つの原則が、身近な事例を通してやさしく解説されており、読むほど心が軽くなるとの声も多く寄せられています。仕事や子育て、これからの生き方に迷ったとき、「まず一歩」をくれる一冊です。

男女共同参画に関連する法律や制度の改正、または世界や日本の統計調査の結果など、みなさんの生活にかかわりのあるホットな話題をお伝えします。

亡くなった配偶者の親族との関係を見直す「姻族関係終了届」

亡き配偶者の家族との姻族関係を整理できる法的な手続き

提出後の取り消しはできません 家族で十分に話し合って慎重な判断を

配偶者が亡くなった後も、法律上は義父母や義兄弟姉妹などとの「姻族関係」は続きます。普段はあまり意識しない関係でも、人生の節目に向き合う機会が訪れることがあります。「姻族関係終了届」は、その家族との関係を見つめ直し、整理したいと考えたときに届け出ることができる法的な手続きです。民法第728条第2項および戸籍法第96条に基づき、生存している配偶者が本人の判断で提出できます。相手の同意は不要で、提出期限もありません。本籍地または住所地の役所で手続きでき、配偶者としての相続権や遺族年金の受給資格には影響しません。

一方で、「姻族関係終了届」は一度受理されると取り消しはできません。義父母などとの交流や支援の形が変わる可能性もあり、関係が円満な場合には思わぬ行き違いを生むこともあります。故人と同じお墓に入れない、法要に呼ばれない、子どもが祖父母との関係に迷いを感じるなどのケースも考えられ、こうした点からも、手続きに進む前の家族や専門家への相談は重要です。

配偶者を亡くすという大きな出来事は、これからの暮らしを改めて考えるタイミングにもなります。「姻族関係終了届」は、そうしたときに選べる公的な手続きとしてあらかじめ知っておくことで、いざというときの心の準備や、家族との関係・暮らし方を考える助けになるかもしれません。

この届出により、扶養・介護義務からの解放や、精神的な自立の促進、供養の形を自分に合った形で選べるといった側面があります。再婚を考えている場合にも、新たな家族関係を築くうえでの準備のひとつとして利用されることがあります。



センターパリテでは、さまざまなイベントを開催しています。
2025年度に開催した事業をご紹介します。



#1 やりたい事を見つけて 自分らしく生きる秘訣

開催日 2025年3月12日(水)



講師 | 成田風架さん 黒井せいこさん

ご登壇のお二人は母親とビジネスパーソンを両立している、そのお話からは、特に母親である女性が「やりたいことを実現するためには？」を考えるヒントがたくさんありました。とはいえ、それは特別なことではなく、自分自身や周りの人と真摯に向き合い協力すること、といった実は当たり前なことが大切なのだ学びました。



#2 未来は選択できる！ エフェクチュエーションで理想の未来を手に入れる

開催日 2025年4月12日(土)



講師 | 谷口千鶴さん

今回の講座では、将来の不確実性に向き合うための「エフェクチュエーション思考」を、身近な事例とともに紹介しました。“目標が定まらなくても一歩を踏み出せる”という視点に多くの共感が寄せられ、子育て・仕事・学び直しなど、幅広い場面で生かしたいという声が届きました。前向きな気づきにつながる時間となりました。



#3 一緒に楽しむことから始めよう

～先天性脳性麻痺で生まれた羽飛くんの子育てとダンナシーハウスができたお話～

開催日 2025年5月21日(水)



講師 | 詩唯さん

ダンナシー建物だけでなく心のバリアフリーを広めるためにDannacyを立ち上げた詩唯さん。きっかけとなった息子さんの出産・育児のエピソードや苦難を乗り越えるきっかけとなった夫の一言など、心が温まるお話でとても素敵な講座でした。また、車いすで段差を越える体験もあり、バリアフリーを考える貴重な時間となりました。



#4 パパの一步が未来を変える ～夫婦で作る幸せのカタチ～

開催日 2025年6月28日(土)



講師 | 有路登志紀さん

産後は心・身体・生活環境だけでなく、夫婦の関係性にさまざまな変化が生じ、後々の夫婦の在り方に影響があることを学びました。講座を通じて、妊娠前からライフステージの変化によって起こりうる意見の不一致やずれの違いにどう向き合うか、前向きに話し合うことの大切さをあらためて実感しました。



#5 不登校でも大丈夫と思える、 子どもと歩む親のためのヒント

開催日 2025年8月2日(土)



講師 | 野々はなこさん

不登校に直面する保護者の不安に寄り添い、子どもとの向き合い方をともに考える講座を開催しました。講師の経験に基づく具体的な助言やワークを通じて、「受け止める姿勢」や「自分自身をケアすることの大切さ」を再確認できたとの声が多く寄せられました。また、ほかの保護者の意見を聞いたことが励みになったという感想もいただきました。



#6 わが子らしさが輝きだす、 あたたかい育て方の秘訣

開催日 2025年9月27日(土)



講師 | 村田真由美さん

『3歳までの子育てで本当に大切なこと30』の著者・村田真由美さんから、子育てに欠かせない観察力・聞く力・信頼、そして“目交い”という心で向き合う姿勢を教えてくださいました。子どもの目を見て心を感じることで、忙しい毎日の一つひとつがどれほど愛おしい時間なのかを実感しました。



#7 今すぐ始める 正しく怖がるインターネット ～SNSで絶対に失敗しない方法～

開催日 2025年10月18日(土)



講師 | 小木 健雄 さん

インターネットは便利な反面、炎上や個人情報漏えいなどのリスクも伴います。この講座では、インターネットの特性やネット炎上の仕組み、安全な使い方について話していただきました。「おかげで、現代社会に欠かせないネットを正しく活用するための大切な考え方を身につけ、安心して利用できるようになりました」という感想が届けられました。



#8 DVを知りなおす ～男性被害の存在から見えるもの～

開催日 2025年11月22日(土)



講師 | 濱田 智崇 さん

現代社会ではDVの被害者は女性というイメージが強いとされています。今回の講座では、普段目立たない、男性被害者の目線からDVについての解説をしていただきました。参加者からは「男性が女性と同様の困りごとを抱えていても声に出しづらい、という現状を知れた」などのご意見がありました。



#9 Nobody's Perfect ～乳幼児の親のためのプログラム～

開催日 10月30日・11月6日・13日・20日・27日・12月4日(木)



講師 | NPO法人ワーカーズ・コレクティブ
ちろりん村 ファシリテーター

カナダ生まれの子育て支援プログラムです。参加者が関心のあるテーマや悩みをもとに話し合い、経験や知識を共有していく中で、自分なりの子育てを考えていきます。「違った視点で考えられるようになった」「モヤモヤに共感してもらえて心が救われた気持ちになった」といった声が寄せられました。



パリティ36号 /

企画運営委員会委員 編集後記

今回の特集、「女性の悩み相談」をまとめている中で「夫婦に関する悩みはこんなに多いんだ」とか「こんな相談もあるんだ」と改めて知ることができました。悩みを抱える人が人でも減ればよいと思います。溜め込んだ想いを吐き出して、楽しい人生を切り開いていきましょう！ 浅見委員

便利な世の中になりましたが、現代はさまざまな面で複雑になっていると感じます。今回の特集記事は、子どもから大人まで役立つ情報が書かれています！話を聞いてもらうだけでも気持ちは楽になるので、自分を大切にしてほしいと思います。 佐藤鹿子委員

今号では、日々の暮らしの中で生まれる迷いや違和感に、どう向き合うかを考えてきました。悩みは大小で測れるものではなく、声に出すことで初めて輪郭が見えることもあります。本誌を編集する私自身もまた、読者のひとりとして立ち止まり、考えさせられる場面が何度もありました。この一冊が、それぞれの気持ちを確かめ、必要な支えに出会うための静かなきっかけとなればと思います。 稲葉委員

本企画を通して、女性の悩みがいかに幅広く複雑かを実感しました。「こんなことで悩むのは普通じゃない？」と感じ、声を上げられない方もいるかもしれません。ひとりで抱え込まず、どうか相談窓口を頼ってください。 大森委員

「ただ話を聞いてほしかった」その思いから始まる相談が、実は専門的な支援につながることもあります。自分では気づけない視点に出会える場だからこそ、「こんなことで？」と思わず、気軽に利用してほしいと感じました。 寺澤委員

友人や身近な人にはなかなか相談しづらいことも、女性相談窓口なら気軽に話をすることができず。相談だけでなく、必要に応じて適切な関係部署へつなぐことも可能です。少しでもお困りの方の助けになれば幸いです。また、周囲に悩みを抱える方がいらっしゃる際は、ぜひ本誌の情報を共有していただければと思います。 秦委員

自分も悩んだことがある内容もあり、相談してもよかったんだと思いました。悩みと呼ぶほどではない気持ちにも耳を傾けてもらう場所があることは、日々を生きる中で大きな支えになると感じました。 内海委員

悩んでも相談

秘密厳守
相談無料

予約制

女性相談
申込フォーム予約受付電話 **042-439-0075**

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。面接による相談ですが、来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。

これって
もしかしたら
暴力？モラハラ？

こんなささいなこと
でも相談しちゃって
いいのかな。

すぐに離婚したい
わけじゃないけど、
多少の知識は
得ておきたい。



予約受付時間：月～金…9:00～17:00（木のみ20:00まで）

※祝日・年末年始を除く

申込フォームでは、毎日24時間受付

相談場所	曜日	時間
住吉会館内 男女平等 推進センター パリティ	月、火	10:00～13:00、14:00～16:00
	水、金	10:00～12:00、13:00～16:00
	木	10:00～12:00、13:00～17:00、 18:00～20:00
田無庁舎 2階	月、火、水 (第4火、第4水を除く。)	10:00～12:00

パリティ
Vol. 36
2026.3

愛称「パリティ」とは…フランス語で“平等な”という意味です。

- 企画・編集 / 男女平等推進センター企画運営委員会
 - 発行 / 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課
- 〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内 ☎ 042-439-0075

- 企画運営委員会委員 / 浅見美沙、稲葉友香、内海杏奈、大森剛、佐藤鹿子、佐藤優子、寺澤真奈美、秦かおる
- 制作 / 株式会社ドゥ・アーバン

●情報誌「パリティ」は西東京市のホームページからもご覧いただけます。

🏠 <https://www.city.nishitokyo.lg.jp>

●ご意見、ご感想をお寄せください。

✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



● Access ●



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。