

いこりあ通信

第12号 男女共同参画情報紙

平成31年(2019年)3月



「子どもと一緒にサバイバル防災」講座を開催しました

3月14日(木)小和田公民館で「子どもと一緒にサバイバル防災」講座が開催されました。小和田公民館と男女共同参画課との共催で、地域での防災意識の啓発を目的に、参加者が各家庭で用意している防災グッズを持参して、歩いて小和田公民館まで避難してきたという想定で行われました。



館内に響き渡る「地震です！」の放送に参加者のみなさんは驚きながらも、それぞれ身を守る行動をとります

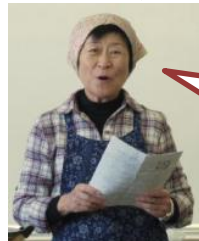
講師を務めたのは…

日頃から防災意識を高める活動に取り組む、日本防災士会湘南支部理事を務める水島将隆さん。



講座開始時刻の午前10時。シェイクアウトと呼ばれ、あらかじめ決められた時刻に、参加者全員が机の下に隠れるなど、その場で身の安全を図る行動を取る訓練から講座がスタート。参加者のみなさんは、それぞれ声を掛け合いながら机の下に隠れ、地震の揺れがおさまるのを待ちました。

調理開始！



パッククッキングは、日頃の時短や、キャンプにも応用できますよ！

パッククッキングを教えてください的小林さん



ホットケーキの粉で作る蒸しパンや、焼き鳥の缶詰、玉ねぎ、卵をパックした親子丼の具と一緒にグツグツ。



高密度ポリエチレン製のビニール袋に米と水を入れてパックし、湯を沸かした鍋に入ると、25分ほどでご飯が炊きあがります。

できあがり！

蒸しパン

親子丼と松茸味の Pasta

「おいしい！」

もぐもぐ…

「あったかいごはんだ！」



できあがった料理をみんなで試食しました。

できあがった料理を盛り付け。袋を開けるたびに、「ビニールでここまでできるなんて！」と驚きの声が上がりました。

茅ヶ崎市の男女共同参画を一緒に考えませんか

ちがさき男女共同参画推進プラン協議会 市民委員募集



茅ヶ崎市では、男女が性別にかかわらず、互いにその人権を尊重しながら個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを進めています。市民のみなさんのご意見を市政に反映させるため、協議会市民委員を募集します。

対象 平日の夜間の会議に出席可能で市内在住・在勤・在学の方(ほかの審議会などの公募委員を除く)
任期 6月から2年間
会議 年8回程度(原則として、平日の夜間開催を予定)
報酬 日額1万円

募集期間 3月19日(火)～4月19日(金)



市ホームページ
ちがさき男女共同参画
推進プラン協議会

応募用紙配布場所

市役所本庁舎1階市政情報コーナー、男女共同参画課窓口(男女共同参画推進センターいこりあ内)、小出支所、辻堂駅前出張所、香川駅前出張所、ハマミーナ出張所、各市民窓口センター、ちがさき市民活動サポートセンター、各コミュニティセンター、保健所、各公民館、図書館

応募方法

「ちがさき男女共同参画推進プラン協議会 委員応募用紙」と小論文「男女共同参画の推進について(800字以内)」を、男女共同参画課(男女共同参画推進センターいこりあ)の開館日の9時～17時までへ本人が持参してください。※応募用紙および小論文の返却はいたしません。

女性のための相談室(茅ヶ崎市男女共同参画推進センターいこりあ)

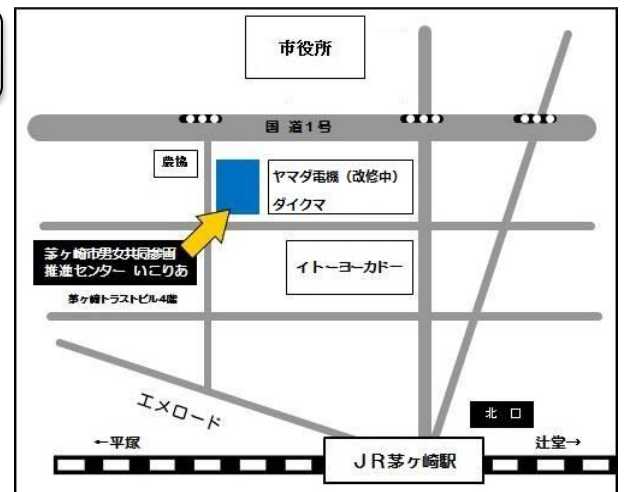
0467-84-4772 (直通)

内容	夫婦・家族・交際相手等の人間関係や生活上の悩み相談(電話相談・面談相談) 離婚・相続などの法律相談(1回45分以内)※お一人様1回のみ 相談無料・秘密厳守 ※お電話がかかりにくい場合は、30分程度時間をおいてから再度おかけ直してください
曜日時間	電話相談・・・月～金曜日 10:00～16:00 面談相談・・・月・水・金曜日、第4火曜日 10:00～16:00(予約制) 法律相談・・・第2・第4火曜日 13:00～16:00(予約制)
場所	茅ヶ崎市男女共同参画推進センターいこりあ (新栄町12-12茅ヶ崎トラストビル4階、日曜日・年末年始は休館)

茅ヶ崎市男女共同参画推進センターいこりあ ご利用案内

男女共同参画社会の実現を目指し、市民の方々が学習し、様々な活動や交流の場として利用していただく公共施設です。ぜひこの機会にご利用ください。

- ◆ 開館時間 9:00～21:00 (7月～9月のみ21:30まで)
- ◇ 休館日 日曜日、年末年始 (12月28日～1月3日)
- ◆ 受付時間 9:00～17:00 (開館日のみ)



【発行先】茅ヶ崎市文化生涯学習部男女共同参画課

茅ヶ崎市新栄町12-12茅ヶ崎トラストビル4階 Tel.0467-57-1414



特集

～自分の仕事と、自分の時間と～

私が実践するワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスとは

国が平成19年12月に策定した「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」では、仕事と生活の調和が実現した社会を、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」と定義しています。

女性の社会参加が進む中、共働き世帯は年々増加傾向にあります。今なお根強い男女の固定的役割分担意識の影響から、女性は結婚・出産などライフステージが変わる度に時間の制約が大きくなり、仕事、家庭生活、地域生活、趣味、自己啓発などについて自らの希望するバランスで展開することが難しい状況にあるため、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた多様な取り組みが求められています。



参考：内閣府「仕事と生活の調和」推進サイト

自分の時間を大切にしつつ、仕事と家庭とのバランスを保ちながら日々の生活を満喫する…女性にとって自分が輝けるものを尊重しながら生きることは、なかなか難しいものではないでしょうか。今回はワーク・ライフ・バランスとは何かを考え、実際にバランスを保ちながら活躍している女性にインタビューしました。



ワーク・ライフ・バランスを保つために

市の取り組み

市では、ワーク・ライフ・バランスの実現に向け、男性の子育て参加促進のための啓発講座、子育て中の母親に対し柔軟な働き方について情報提供を行う起業・就労支援事業、女性リーダー育成講座、県との共催によるワーキングマザー両立応援カウンセリング等の事業を実施しているほか、地域のリーディングケースとなるように、自ら率先して働き方改革を進め、男性職員の育児休業の取得促進等に積極的に取り組んでいます。

お互いの協力で、バランスを保つ

家族みんなで協力し合うことが、互いのワーク・ライフ・バランスを保つ上で重要です



父親の仕事と育児両立読本 ～ワーク・ライフ・バランス ガイド～
父親の関わり方や、育児休業制度をはじめとする両立支援制度の基礎知識とその活用方法、仕事と家庭の両立のポイント等が盛り込まれたパンフレット
出典：厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/09.html>)



イクメンのススメ
育児を積極的に行う男性「イクメン」を応援
出典：厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/pamphlet/10.html>)



私のワークライフバランス
自宅パン教室「ブレッドバスケット」を開く傍ら、趣味のフラダンス教室に参加するなど、バランスの取れたライフスタイルを実践している吉川純子さんにワーク・ライフ・バランスや女性の活躍をテーマにお話を伺いました。

Q、パン教室を始めるきっかけは？
A、上の子が幼稚園に入園してできたママ友から、パン作れるの？教えてよ！と言われ教え始めたのがきっかけです。いつしかママ友の間で無添加のパンを作れるという口コミが広まり、教室を開くまでになりました。

Q、ご家族のサポートは？
A、自宅で教室を開いてからほどなく、主人は仕事が忙しくなってしまっ。子供達は、好きなことをやって人と関わっている私の姿を見て、特に上の息子は、友達と一緒にパン教室のことに色々と話していたようです。主人も息子たちも私の精神的な面でのサポートしてくれていました。

Q、全ての範囲で「のり切り」と思うのですが？
A、全てをこなすには限界がある

私のワークライフバランス



手作りパン教室 Bread basket 吉川 純子さん

Q、ワーク・ライフ・バランスを考えた女性にアドバイスをお願いします。
A、第一に優先すべきものを見据えて、そこから色々な生活のバランスを取りながら、自分も相手も笑顔になれる環境作りをしていくこと。また、需要と供給が成立しているタイミングを見逃さないようにすることで輝ける、好きだからこそお互いが喜ぶのが一番、仕事として良いバランスだと思います。

Q、子どもが義務教育の間は「いってらっしゃい」「おかえり」を必ず言う。趣味と友達との息抜きの時間を必ず作る。自分にまだ余力がある時に大好きなパンの教室を開く。とにかくバランスを心掛けました。
A、子供が義務教育の間は「いってらっしゃい」「おかえり」を必ず言う。趣味と友達との息抜きの時間を必ず作る。自分にまだ余力がある時に大好きなパンの教室を開く。とにかくバランスを心掛けました。

Q、割り切ったからの変化は？
A、子供が義務教育の間は「いってらっしゃい」「おかえり」を必ず言う。趣味と友達との息抜きの時間を必ず作る。自分にまだ余力がある時に大好きなパンの教室を開く。とにかくバランスを心掛けました。

Q、一番大切にしていたことはなんですか？
A、子どもが義務教育中は、絶対に子どもを優先していました。対に子どもを優先していません。学校のことで分らないことは、同級生のお母さん達に聞いて漏れがないようにしました。地域の方や学校関係の方にはお世話になりました。

Q、女性が家庭を持ちながら働くことを、どのようにお考えですか？
A、昔に比べると、子供に関する生活・学校・習い事などに祖父母や専門機関、地域が関わることが増たように感じます。ですが、例えばお弁当はお母さんが作るのが当たり前でしたが、「小中学校給食の普及」や「家族以外の得意な人が作る」など、環境も変化していき、女性も役割も柔軟に変化しているのとお互い元気で、最近が高齢を超えて、それぞれが活躍できる役割分担と場所作りが大切なのではないかと思っています。

公民館やショッピングセンターの催事場などでの教室や、カフェの看板の制作、最近では高齢者施設でチョコレート作りや、女の子を取り入れるなど、老若男女にチョコレートの魅力やチョコレートの千葉和恵さんにワーク・ライフ・バランスや女性の活躍をテーマにお話を伺いました。

Q、チョコレート教室を始めるきっかけは？
A、もともとは小学生だった娘と一緒に描いていました。そこに娘が友達を連れてくるようになり、「チョコレートアートで面白いね！」と言って楽しんでくれたのがきっかけで、子どもに教えるようになりました。

Q、仕事と家庭、子育ての両立で気を付けていたことは？
A、自分も含め、家族の体調管理、これに尽きると思います。仕事は基本自宅以外の場所です。一人で活動している時は、仕事当日に子どもの体調が悪い時は、家族と協力できるところは協力し合っ。なんとか乗り切ってきたのも幸運でした(笑)

Q、子どもの「面白くない」という言葉で
A、子どもが義務教育中は、絶対に子どもを優先していません。対に子どもを優先していません。学校のことで分らないことは、同級生のお母さん達に聞いて漏れがないようにしました。地域の方や学校関係の方にはお世話になりました。

Q、女性の役割も柔軟に変化を
A、昔に比べると、子供に関する生活・学校・習い事などに祖父母や専門機関、地域が関わることが増たように感じます。ですが、例えばお弁当はお母さんが作るのが当たり前でしたが、「小中学校給食の普及」や「家族以外の得意な人が作る」など、環境も変化していき、女性も役割も柔軟に変化しているのとお互い元気で、最近が高齢を超えて、それぞれが活躍できる役割分担と場所作りが大切なのではないかと思っています。

私のワークライフバランス



アトリエポップチョコレート 千葉 和恵さん

Q、子どもの生活を第一優先に
A、子どもが義務教育中は、絶対に子どもを優先していません。対に子どもを優先していません。学校のことで分らないことは、同級生のお母さん達に聞いて漏れがないようにしました。地域の方や学校関係の方にはお世話になりました。

Q、一番大切にしていたことはなんですか？
A、子どもが義務教育中は、絶対に子どもを優先していません。対に子どもを優先していません。学校のことで分らないことは、同級生のお母さん達に聞いて漏れがないようにしました。地域の方や学校関係の方にはお世話になりました。

Q、女性が家庭を持ちながら働くことを、どのようにお考えですか？
A、昔に比べると、子供に関する生活・学校・習い事などに祖父母や専門機関、地域が関わることが増たように感じます。ですが、例えばお弁当はお母さんが作るのが当たり前でしたが、「小中学校給食の普及」や「家族以外の得意な人が作る」など、環境も変化していき、女性も役割も柔軟に変化しているのとお互い元気で、最近が高齢を超えて、それぞれが活躍できる役割分担と場所作りが大切なのではないかと思っています。

2019年度のおすすめ講座

あなたは自分の身を守れますか？
女性のための護身術講座～暴力や犯罪から身や心を守る
手を使った技、体の中の急所、防御の方法、手首をつかまれた時の外し方、首を絞められたときの外し方など、実際に体を動かして暴力や犯罪から身や心を守る、カナダで女性のために開発された自己防衛プログラム「WEN-DO」を学ぶ講座です。

日時 7月25日(木)13時30分～16時30分
場所 男女共同参画推進センターいごりあ
講師 橋本明子さん(WEN-DOインストラクター)
対象 小学4年生以上の女性20人<申込制(先着)>
問合 男女共同参画課男女共同推進担当

母娘でのご参加大歓迎!

自分のタイプを知って、良いチームの作り方を学ぼう！
女性リーダー育成講座
優れた女性リーダーの役割と心構えとは、進んでゆける組織づくりなど、初めてリーダーを任せ、不安がある方や、メンバーのやる気を引き出す指導方法を知りたい方のための講座です。

日時 7月6日(土)10時～12時30分
場所 男女共同参画推進センターいごりあ
講師 小林みのりさん(キャリア・コンサルタント)
対象 女性30人<申込制(先着)>
問合 男女共同参画課男女共同推進担当

自分らしいスタイルで地域・職場を変えましょう!

※ 台風等、悪天候等により、延期や中止の可能性がございます。あらかじめご了承ください。
※ 個人情報 は適切に取扱い、今回の講座事務以外には使用いたしません。