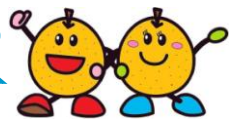


今号より、  
男女共同参画だよりの愛称が  
「やちよ べあ」になりました。



男女共同参画だより  
No.18 平成24年初冬

やちよ

べあ

## 和気あいあいと男の料理

セカンドライフ応援講座「輝く男のセカンドステージ」同窓会



◀ 脂の乗ったアジが、さばく手にも入りまじりやす



▲ 講師の日沼さんの手にかかる大きな鯛もおいしい刺身に！

10月24日秋晴れの中、主催講座「輝く男のセカンドステージ」第2期卒業生が集まって、同窓会を行いました。

今回は、アジと鯛のさばき方を学び、お造りと、アジの塩焼き、たたきを作りました。

講師は、メンバーの一人の日沼雅義さん。

魚や野菜などのこだわり食材を一流ホテルや料亭に卸す仕事をしていて「魚をさばくのが得意なので、魚のことなら同窓会でお話できますよ」と、立候補していただきました。

日沼さんが、この日のために仕入れた丸々と太ったアジを見事にさばくと、一同は感心の声。

さっそく実習に取りかかると、卒業生

たちは包丁を握りながら試行錯誤。活きがいいのか、手の中からずりりと逃げてしまう場面も。

ずっしり重い鯛は、みんなで少しずつウロコを取って包丁を入れました。「危なっかしいねえ」などと言い合い、さばき終わると一同笑顔で拍手。終始、和気あいあいと調理しました。

次回は、同じくメンバーの吉垣さんが講師となり、茶道で親睦を深めます。

▲ 料亭のお造りのようなできあがり

### 女性、こころの悩み電話相談

047-485-7333

毎週火・木・金曜日 午前9時～午後4時  
(祝日・年末年始[12月27日～1月4日]を除く)  
専門の女性相談員がうかがいます

### 男性のための電話相談

043-285-0231

(問合せ:千葉県男女共同参画センター 043-252-8036)  
毎週火・水曜日 午後4時～8時  
専門の男性相談員がうかがいます

## ま、いっかーで終わらせないマイカー一点検！

### マイカー技能セミナー



▲「初めて！」という声が、たくさん聞こえました。

今日、車の運転は男女を問わず、日常生活でごくあたりまえのこと。

9月8日、車をより安全に、そして安心して運転するため、自分でできる日常の点検を、プロの整備士である千葉県自動車整備振興会習志野支部青年部の皆様にご指導いただきました。

## 定期健診で早期発見を

### 乳がんの基礎知識～予防と早期発見について～

11月19日、保健センター（健康づくり課）で『乳がんの基礎知識～予防と早期発見について～』と題した講演会を行ないました。

講師は、東京女子医科大学八千代医療センター乳腺・内分泌外科の地曳典恵医師。

「女性が一番多くかかるがんが、乳がんですが死亡率は第5位で、治ることが期待できるがん。しかし、日本では死亡率が年々増加している。これは、検診受診率がわずか30%前後のため、受診率が70%以上の欧米では、死亡率が年々減少している。」と指摘すると、参加者は驚きの顔。

「乳がんは、早期発見して適切な治療をすれば、9割近くの人ほぼ完治することがで

講習室で、自動車に関する基礎知識を学んだあと、駐車場で実技。ボンネットを開けエンジンルームの説明を受けました。中には、「ここを開けるのは初めてだわ！」という人も……。実際に発煙筒を焚いてみたり、バッテリーの充電や、工具を使ってのタイヤ交換も体験しました。

「現実にならない事を願いつつも、知っているのと知らないのでは大違い！」、「自分には無理と思っていたタイヤ交換…大変だったけど、体験して少し自信ができました」と、皆さん車に一步近づいたようです。

受講者は、指導をうけながら、日頃気になっていた車についての疑問をプロの方に聞けるチャンスとばかりに、いろいろな質問をしていました。安全運転はもちろん大切ですが、自分の車の状態を知ること、より安心して、快適なドライブに出かけることができますね。



▲「定期的に健診を」と力強くお話しする地曳医師

きる。乳房を触ってしこりや異常がないか自己検診をするとともに、市や職場、医療施設で行われる検診（マンモグラフィーや超音波）を定期的に受けましょう」と呼びかけました。

緒方知子さん（アイビー千葉）の体験談発表では、ご自身のこれまでの体験や治療を続けながらも元気に過ごされていること等を、明るくにこやかに話され、「とても身近に感じられ良かった」「とても参考になった」との感想が、多数寄せられていました。

## 食べ物を大切にする心を育む

### 食育推進事業「めざせ！食の達人 農業の先生とのふれあい授業」

市では、学校関係者、学校給食関係者、保護者、行政などを委員とする『やちよ食育ネットワーク協議会』を中心に、小学校における農業生産者等との関わりのある食育を推進し、食を通じて子ども達の豊かな心と身体づくりを目指しています。

今年度より新体制となり、全ての子どもたちが農業生産者と関わりをもてるよう、社会科等の授業で八千代市について学習している市内全小学校の3年生を中心に、食育の授業を行っています。

11月2日、八千代台東第二小学校で、梨農家の山崎さん、担任教諭、学校栄養職員の3者が連携し、梨を収穫するまでの作業と、喜びや苦勞などについて話をしました。

「農作業は、天気によって左右される。台風やひょうのときは、実が落ちてしまわないか心配だけど、収穫して買ってくれた人から“おいしい”と感謝されるのが一番うれしい」と山



▲作業の写真を見せながら説明する山崎さん

崎さん。「1日にどれくらい収穫するの？」という質問には、「全部手で収穫して、だいたい2,000個くらい。」という話に、「そんなに収穫するんだ！すごい！」と感心の声を上げていました。

学校栄養職員からの「給食で出た梨は、どうだった？」という質問には「甘くておいしかった！」と子どもたち。「あの梨は八千代産。梨は木から収穫してもまだ呼吸しているから、近くのは新鮮でおいしく、栄養価が高い。“身土不二”という言葉があるように、その土地で収穫したものは体に良いと昔から言われている。」と、地産地消の大切さを話していました。

## いざという時のため！

### 女性消防団員、中学校で救命体験指導「救命入門コース」

八千代市では26名の女性消防団員が、自治会や中学校などでの応急手当講習の指導や火災予防の普及啓発活動、また、消防団の広報活動などを行い、地域防災力の向上に努めています。

10月17日、八千代台西中学校3年生105人を対象に、救急隊員とともに救命体験指導を行いました。

中学校での救命体験は、今年度から始まった取組みで、市内全11校で実施。救命に必要な知識と心肺蘇生法（胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AEDの使い方）について指導し、実習

を行いました。

「AEDの使い方は、思ったより難しくなかった。いざというときは、今日学んだことを生かして人を助けたい。」と受講した生徒。女性消防団員の活躍の場が広がっています。



▲いざという時のために、生徒たちの目は真剣です。

# 秋のお祭り - 女性会 -

新木戸女性会フェスティバル・大和田女性会文化祭

10月14日、新木戸女性会による「第2回唄と踊りのフェスティバル」が開催されました。

式典では、市長より「皆さんの、はつらつとした姿を見ることができて、大変うれしく思う。こうした催しを新木戸地区に限らず、他の地域へ広めて欲しい。」と、お祝いの言葉がありました。

日頃の活動の一環として、それぞれが学習してきた成果を披露。先生のご指導のもと、唄のレッスンに励んだ皆さんが自慢のどで歌い、踊りの稽古に励んだ皆さんが真剣に舞う姿が印象的でした。ホール入口のバザーでは、会員の手作り作品を販売し大好評の売れ行き。お互いの成果を讃えながら、交流を持つことで親睦が深まりました。

11月18日には、大和田女性会の文化祭が行われました。



▲ 華麗な日本舞踊を披露。  
▶ 大会優勝者の山崎さん、笑顔が晴れやか。



大和田女性会定番のゆず風味の味噌を付けて食べるおでんは、今年も絶品。かぼちゃケーキや煮物、炊き込みご飯など、自慢の料理の腕を振るったり、認知症予防絵画や和布の人形などの作品展示がありました。

第2回グラウンドゴルフ大会優勝者には、市長からトロフィーの授与があり、「女性会の皆さんが、このようにいつまでも元気に活躍することを願っている。」と激励していました。

## 良い食べ合わせで、アンチエイジング

健康づくり講座「若さをKeep・ヘルシーcooking」



▲ ブロッコリーソースでパスタ、なかなかおいしそう！

「すいかと天ぷら」や「うなぎと梅干し」が、体に悪い食べ合わせというのを聞いたことがある人は、多いのではないのでしょうか。

でもこれ、消化不良を起こしやすい程度で、あまり根拠がないんです。

9月6日、「食べ合わせって、何だろう？」をテーマにした調理実習と、お口のケアや舌・頬の体操を行いました。

「食事をバランス良くとり、野菜をたくさん食べることで、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症を防ぐことができる。さらに、体に良い食べ合わせを考えると、肌や粘膜が強化され美容効果も期待できる等、効果が増える。例えば、今日のトマトとブロッコリーのパスタは、アンチエイジング

のための栄養素（ポリフェノールやビタミンC、カロテノイド等）が効果的にとれる。」と言う栄養士に、うなずく参加者。

また「よく噛んで食べ、お口の体操をして、だ液をたくさん出すことが若さを支える秘訣。加えて定期的に歯科健診を受け、お口の健康を保ちましょう。」と歯科衛生士。

参加者は試食をしながら、「栄養バランスについて、ふり返りができた。今回のことを日常的に取り入れていきたい。」など、話に花が咲きました。

発行：八千代市

男女共同参画課 ☎047-485-7088

男女共同参画センター ☎047-485-6505

住所：八千代市八千代台南 1-11-6

<http://www.city.yachiyo.chiba.jp/siyakusyo/danjo/>  
市ホームページトップ >> 暮らしのガイド >> 男女共同参画

