

夏は梨“ペあ”の
おいしい季節だよ



男女共同参画だより
No.25 平成26年夏号

やちよ

ペあ

ちょっとおしゃれにパパと作るランチプレート

8月24日(日)10時~1時30分

もうすぐ夏休みですね。幼稚園や学校がお休みになると、家の中はばたばた。

「部屋は片付かないし、お昼ご飯まで毎日作らなきゃならないから、本当に大変なのよね」と、毎年お母さんたちの嘆く声が聞こえてきます。

男女共同参画センターでは「パパと作るランチプレート」を開催します。暑い中奮闘しているお母さんのために、父と子でちょっとおしゃれなランチを作ってみませんか。千葉ガス株式会社クッキングアドバイザーの上村眞由美さんの指導で、手軽に作れるショートパスタのツナトマトソース、ブロッコリーと卵のサラダに挑戦します。

初心者でも大丈夫。作り方をマスターして、ぜひ休日の昼食作りに役立ててください。市内に在住または在勤のお父さんと1~3年生のお子さんが対象です。



- ◇とき 8月24日(日)10時~1時30分
- ◇ところ 男女共同参画センター調理室
- ◇参加費 1組1,500円(材料費・保険代)
- ◇定員 父と子8組
- ◇持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚
- ◇申し込み 同センター☎(485)6505へ
電話か直接窓口へ

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

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
問い合わせ: 県男女共同参画センター 043-252-8036

人まかせにしないで

「地震・災害からいのちを守ろう」



神田織音さん

6月23日(月)～29日(日)の男女共同参画週間に合わせて、6月28日(土)神田織音(かんだおりね)さんの講談と、自主防災組織連絡協議会会長の佐藤寛さんの講演を行いました。103人が参加して女性の視線から防災について考えました。

災害が起きたら、避難所に行けばなんとかなると思っていませんか。しかし、実際の避難所生活では不自由なことが多く、人の目が気になる、トイレが暗くて怖い、着替えができないなど様々な声が寄せられました。また、男性と女性では、困難の感じ方や必要な支援に違いがあり、それが大きなストレスになることも分かりました。

命を守るためには、誰かが何とかしてくれるという気持ちは捨て、女性も当事者として、直面する問題と向き合うことが大切です。この講演会では、人任せにしない地震・災害時の心構えについて考えました。

神田織音(かんだおりね)さんの阪神淡路大震災を経験した女性の講談では、胸が熱くなり目頭を押さえる人も。「地震は終わっても、災害は続くのです」というメッ

セージに、心が動かされていました。

防災士の佐藤寛さんの講演では、避難所に行かずに自宅で過ごすためにはどうしたら良いのか。家具の転倒やガラスの飛散を防ぐ方法や、トイレ・水・食料などの準備についての具体的なアドバイスがありました。「命がけで愛する人、大切な人を守る。そのために自分も命を失わない」という熱い言葉に、参加者からは「家族と話し合い、早速実践します」という声が聞かれました。



佐藤寛さん

避難所生活で、女性が必要だと思った物は？

避難所での生活は、想像以上に負担が大きいものです。女性が必要だと感じた物には次のような物があります。家族にも合わせて、日頃から準備しておくことが大切です。地域の防災活動にも積極的に参加して、いざというときに備えましょう。

【被災した女性からの要望が多かった物】

女性用品：生理用品、おりもの用ライナー、尿漏れパッド、
乳幼児用品：粉ミルク、おむつ、おしりふき、離乳食、哺乳びん、
哺乳びん用消毒液、高齢者用品：成人用おむつ、介護食など



健康づくり講座 第1回「旬の野菜とくるみで、しなやかな血管を」

年2回の健康づくり講座では、いつまでも元気に過ごすために生かせる、今話題の食材や旬の野菜を使った食事作りのポイントと、お口の健康について学びます。手軽なワンプレート料理なので、日々の食事作りに苦戦している男性にもお勧め。1回目はくるみと旬の野菜を使って血液をさらさらにするレシピを紹介。見た目も涼しげな夏野菜の冷やし鉢などを作ります。高齢者がいる家庭では、状況に合わせて調整することで介護食にも応用できます。口のかわきやむせることを予防する「お口の体操」や、災害時に役立つ「少しの水でお口をきれいにする方法」も行います。

◇日時 9月3日(水)10時～1時30分 ◇参加費 500円

◇定員 16人 *8月1日から申し込み受付



「ザ・男塾」やちよの歴史をたどる 全6回

地域や家庭で楽しく過ごすためのポイントを、市内の史跡や文化財探訪や歴史体験、話し方講座などを通して学びます。郷土料理の調理実習も ◇日時 8月27日(水)9時30分～12時・9月12日(金)9時30分～12時・21日(日)10時～3時・10月9日(木)1時～4時・11月6日(木)9時30分～12時・12月4日(木)10時～2時 ◇定員 16人 ◇参加費 700円 *8月1日から申し込み受付

再就職を目指すあなたへ「女性のための再就職セミナー」全4回

結婚や出産で退職した人の再就職を応援します。子育ても一段落したから仕事を始めたいけれど、仕事を離れてからずいぶんたってしまったから心配という人の背中を押す講座です。仕事をしていたときの気持ちを思い出して、自信を持って新しい一歩を踏み出しましょう。

◇日程と時間

- ①10月23日(木)再就職に向けて自分を見つめ直す
- ②10月24日(金)地域の労働市場、面接の練習、履歴書の書き方
- ③10月30日(木)自分らしく見せる技「小顔メソッド」
- ④10月31日(金)自分らしく見せる技「自分の色を見つける」

いずれも9時30分～12時 内容は変更になる場合があります

◇参加費 100円 ◇定員 20人 *9月15日から申し込み受付



☆準備中の講座☆

「男性の料理ビギナーズ」自分流の料理が楽しめるように、買い物から後片づけまでのコツを学びませんか ◇1月21日・28日・2月4日の毎週水曜日全3回

「女性の起業応援セミナー」好きなことを仕事にするために必要なこと。11月頃実施予定

「マイカー技能セミナー」自分の車を整備できますか。12月6日(土)実施予定

男性介護講座「ケアメンになろう」男性の介護を応援。2月に実施予定

～詳しいことは次号の「男女共同参画だより秋号」でお知らせします～



“パパ&ママ講座” 大きな手でごきげん赤ちゃん

生後4か月から9か月の、第一子の赤ちゃんがいる家族を対象にしたパパ&ママ講座。全3回で5月17日(土)から毎週土曜日に開催しました。

この講座は、パパとママが別々の部屋でそれぞれのメニューを行うのが特徴です。

1回目と2回目は、パパと赤ちゃんはベビーマッサージとベビーサイン、ママは、フラワーアレンジやきゅきゅっと体操でリフレッシュしました。3回目は、パパたちが「まつり寿司作り」に挑戦。おいしいバラの太巻き寿司が完成しました。両親がおいしそうに食べる姿を見て、お口をもぐもぐする赤ちゃんも。ママが「すぐ食べられるようになるからね」と声をかけます。

赤ちゃんが泣き止まなくて、ママにSOSを出す場面もありましたが、パパの頑張りでもママたちは久しぶりの大人同士の時間を満喫。一息つけて楽しそうでした。

参加者の声

- 久しぶりに子どもと離れて、生け花ができて楽しかったです
- 妻が楽しそうです
- 夫婦で参加できて良かった
- きれいな歩き方、参考になりました



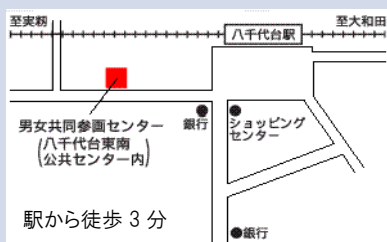
▲最初はちょっと遠慮気味だったかな

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



▲ベビードンズで眠ってしまった赤ちゃんも
お目覚めはすっきり