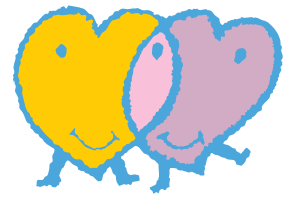


ハートフル

かみす



● Sep. 2012 ●
Vol. 18



PHOTO

写真は、バラを中心に見事な庭作りをしている矢田部の藤本さん宅の初夏の様子です。上品な香りと花の種類の多さ、センス良い配置に圧倒されました。

野鳥がかけた巣を大事にしたり「雑草も庭の一部」と語るご夫婦の優しさが溢れ、訪れる見学者にも丁寧に対応されていた姿に感動を覚えました。

CONTENTS

- 特集:女性の健康づくりを考える……………P2~3
- ハートフルインタビュー(初の女性教育長) ……P4
- 神栖市女性団体連絡会の活動紹介……………P5
(神栖市読書グループ連絡会・みどりの会)
- 輝く女男たち(かみす花っこ畑)……………P6
- イベント情報・女性総合・おすすめの本……………P7
- 風景(砂丘植物公園)・編集後記……………P8



男女共同参画

——『ハートフルかみす』は、男女共同参画社会をめざすための情報誌です——

女性の健康づくりを考える

生涯を通して健康で過ごすために知っておくことは？

子宮頸がん予防対策

中1女子の皆さん
ワクチン接種はしましたか？

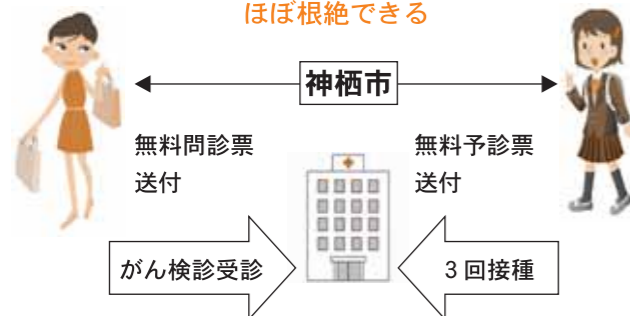
<子宮頸がんってどんな病気>

- ・子宮の入り口部分（頸部）にできるがん
- ・全国で年間15,000人が発症し約3,500人が死亡
- ・主な原因として性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）感染がある
- ・近年では20代後半から30代に急増
- ・妊娠や出産の可能性だけでなく、命まで奪ってしまう

<予防対策は>

- ・性交渉前のワクチン接種で6～7割が予防できる⇒**無料**
対象は中学1年女子、中学2年～高校1年相当の年齢（16歳）の女子で未接種者、高校2年相当の年齢の女子（平成23年度に1回以上接種している方のみ）
- ・定期的に検診をすることで早期に発見できる⇒**20～29歳の女性の検診費用を無料化**

ワクチン接種と検診を組み合わせることで
ほぼ根絶できる



☆平成24年度子宮頸がん予防ワクチンの助成

平成25年3月31日までに接種した分が、助成の対象になります。3回接種が必要で、終了までに6か月かかるため、接種を希望する方は9月末までに1回目の接種を終わらせてください。



性差医学・医療とは

女性と男性では、病気の発症や薬の効き方・治療法などに基本的な違い（性差）があることがわかってきました。

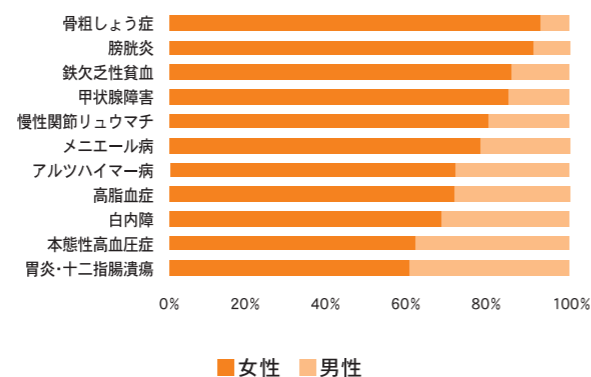
前立腺疾患、子宮・乳房疾患のように体のしくみの違いから起こる病気や、女性の「骨粗しょう症」、男性の「痛風」のように男女によって発症頻度に大きな違いがある病気があります。こうした性差に基づいて臨床研究と治療に当たるとい考え方が「性差医学・医療」です。

これにより、「女性専門外来」を設ける病院も増えつつあります。

女性専門外来の特徴

- ・性差医学に基づき、女性の体や心の特徴に配慮した医療を提供する
- ・初診に十分な時間（20～30分）をかける（女性医師が担当する施設が多い）
- ・内科、産婦人科、神経科、外科など複数科の医師が連携している施設が多い

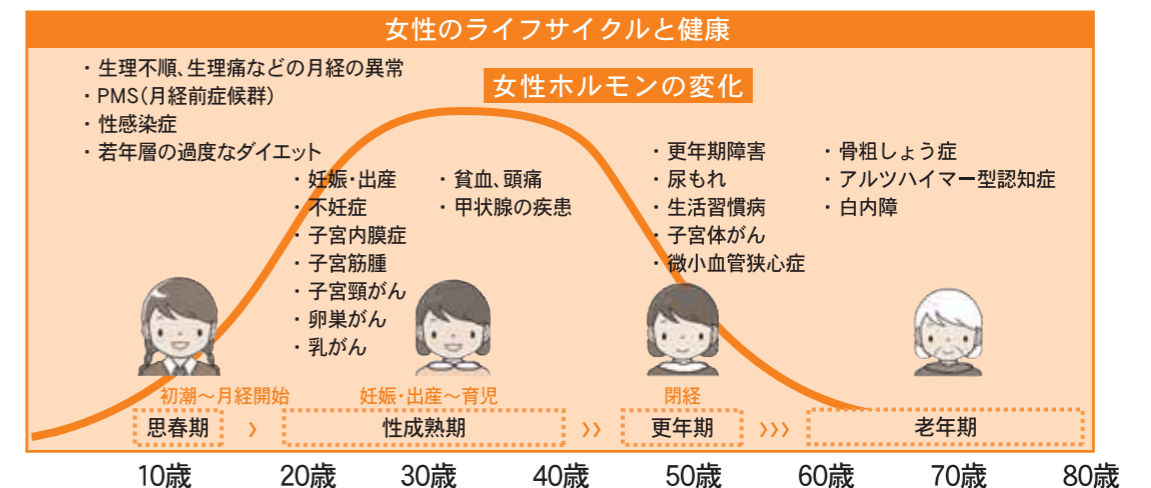
受診率に性差の大きい疾患のうち女性に多い疾患



平成11年患者調査（厚生労働省）から作成

女性のライフサイクルを考慮した健康づくり

女性の体には妊娠・出産という身体的特性があり、女性ホルモンが体調に影響を与えています。また、女性ホルモンの分泌量は一生のうちで劇的に変化します。それに伴う特徴的な疾患や体の変化を知った上で、自身の世代に応じた健康管理（定期健診を受けるなど）や健康づくりを進めることが大切です。



女性に多い疾患Q & A

回答：健康増進課 高橋保健師

Q 骨粗しょう症を予防するには？

- A 1. カルシウムを多く取りましょう カルシウムは吸収率が悪いので、意識して摂るようにしなければなりません。ビタミンDは魚介類（イワシ・カツオなど）と一緒に摂ると吸収率が高まります。また紫外線を浴びると、自分自身の皮膚内でビタミンDの素が作られビタミンDとなりますので適度に日光を浴びることもお勧めします。
2. 運動をしましょう 自分の体力に合った運動をして骨に負荷がかかると骨を作る細胞が活性化しカルシウムが骨につきやすくなります。
- ※市の骨粗しょう症検診を受けましょう

Q いつかは迎える更年期、乗り切るポイントは？

- A 1. 気の合う友達をもつ
2. パートナーと良い関係を築く
3. 子離れて自分の楽しみを持つ
4. スポーツなどで楽しく体を動かす
5. 社会の役に立つことをする
6. おしゃれを楽しむ
7. 健康診断を受ける
8. 睡眠を十分にとる
9. 新しいことに挑戦する
10. 肩の力を抜いて生活する
- ※ 人によって更年期の症状は様々で、身体的にも精神的にも色々な症状が出てきます。これを「不定愁訴（ふていしゅうそ）」といいますが、病気が隠れていることもあるので自己判断しないで専門医に相談することがとても大切です。

ハートフルインタビュー 子どもたちに導かれて……



【思い出に残る恩師は?】
 昨年の10月1日付で、市教育委員会に、初の女性教育長として就任された須田順子(すだ・よりこ)さんにお話を伺いました。



教育長 須田順子さん
(須田在住)

【思い出に残る恩師は?】
 小学校の近くに家があったので、宿直の先生が風呂に入り来たり、女の先生が下宿していたり、学校でも家でも常にまわりに先生たちがいらつしゃり、公私共にお世話になりました。教職に就いてから、子ども時代に多くの先生にしていたいた様々なことが、私の教員としてのベ이스となっていると痛感しました。

【教員になられたきっかけは?】

実は両親が教員で、子どもの頃に友達と違う環境で育ちましたので、教員になるのがいやで、東京でOLをしていました。

一年後、父親から教員が足りないというので、すでに職が決まっていた仕方なく戻ってきました。心の中では、教員になったら、もう別の仕事には就けないと感じていました。今では、父に感謝しています。



【教員時代の特に思い出に残るエピソードは?】

教員生活30有余年、歩んでこれたのは、子どもたちとの出会いがあり、たくさんの喜びや感動をいただいたからです。特に残る思い出は、たくさんありますが、初めて担任したとき、雨の日に私の自転車のサドルが濡れないようにと、ある女の子がハンカチを掛けてくれて感動したこと。また初めて転校させる男の子との別れは、とても悲しく涙が止まらなかったことが忘れられません。

【初の女性教育長に就任した感想は?】

思ってもみなかったもので、この重責に果たして自分は適任なのだろうかと思いましたが、今までたくさん子どもたちに支えられてきましたが、自分は子どもたちに何を残せたのだろうか。この機会をいただき、少しでもお役に立てることがあれば、少お受けしました。

今まで女性だから…と意識して仕事をしてきたわけではありませんが、周囲は意識していたかもしれせん。しかし女性ということで甘えたくはありません。

【教育の現状と今後の抱負は?】

神栖市は歴史的に若く、子どもた

ちの占める割合も高く、実際に活気があります。子どもたちは元気で、若い教職員も多く、可能性が大いに期待できる街です。
 課題は、学力の向上と長期欠席者の解決で、徐々に成果が出てきております。これから更に子どもたちに神栖市に生まれ育つてよかつたという自信を持たせたいと思っています。そして将来の担い手になって力を発揮することを願っています。
 そのためには教師の指導力を高める研修の場を作り、先生たちにも自信を持ってもらい、子どもたちがたくましく育つ環境を整えていきたいと思っています。
 また家庭、地域、学校が互いに足りないところを補い、理解し合って、子どもたちの健全育成に努力していけたらと思っています。

【座右の銘、モットーは?】

教員をやってこれたのは、子どもたちが導いてくれ、活かしてくれたからです。だから、常に子どもたちに感謝を心にとめていきたい。自分自身には、いつも熱く・優しくありたい。そして凛としていきたいです。



やさしい笑顔で、お話ししていただきとても親しみが増えました。

神栖市女性団体連絡会 活動紹介 パート4

神栖市女性団体連絡会は、市内の女性団体の相互協力により、それぞれの活動を理解し合い、女性の持つ能力を十分発揮し、男女共同参画社会の実現を目指したまちづくりへの積極的な参加や、女性の地位向上と地域社会の発展に貢献することを目的としています。
 所属団体の活動をシリーズで紹介します。

神栖市読書グループ連絡会

代表 : 会長 野村 みさ子
 会員数 : 68人
 主な活動内容 : 毎週火曜日「女性・子どもセンター」において、読み聞かせ・歌・手遊びやイベントの手伝い、銚子市民センターでの朗読、鹿行読書をすすめる協議会への参画など。市・県の研修会、依頼されたボランティア活動は殆んど参加しています。
 代表のひと言 : 8年間ずっと活動しつづけ大変でしたが、達成感と皆様のご協力に感謝しています。山下敦子さんが大沼茉莉作の布製絵本を借り、急遽ライブをしようと決め、5月20日に4団体6名、波崎四中13名の生徒たちと第1回読み聞かせライブを開催、100人の方々が来館しました。10月には松丸春生・西川小百合先生の「赤毛のアン」の朗読を開催します。読書の歓びを知れば、人生の深さと大きさは一致すると聞きました。微力ながら明るく楽しくを活動のモットーとして、前進して参ります。



手遊びをする波崎四中の生徒



うずも児童館での紙芝居

みどりの会

代表 : 会長 小川 万代(おがわ かずよ)
 会員数 : 38人
 主な活動内容 : ごみの分別、減量化の実践(H9年12月~)
 米の研ぎ汁EM発酵液づくり(H16年4月~)
 布ぞうりづくり(古布利用)(H16年11月~)
 身近な水環境全国一斉調査に参加(H17年6月~)
 アクリルたわしづくり(H20年10月)
 フリーマーケット参加(年2~3回)
 会員の交流、親睦を深めるため、グランドゴルフ・日帰り遠足又は一泊旅行も行っています。
 代表のひと言 : 当初より環境について勉強を始めた会です。生ごみ電気処理機に補助金を付けることにも働きかけをしました。「身近な水環境全国一斉調査」では、常陸利根川や北浦の県企業局浄水場取水口附近や神之池の水辺から観察したり、水を採取し水質を調べることで、私たちが日ごろ水をどうしなければならぬか考える基になると思っています。活動資金は、年会費千円とフリーマーケットでの売上金です。楽しみながら環境を考える会「みどりの会」に是非参加してみませんか。



みんな集合、ハイポーズ



常陸利根川、息栖大橋付近の水を採取

～イベント情報～

《働きがりのワーク・ライフ・バランス講座》

「ホームプロデュース思考法～働く男女に必須の家事マネジメント法～」

講師： 家事・掃除コンサルタント 響城 れい
日時： 9月29日(土) 13:00～15:00 対象：一般 50人

「介護と仕事を両立させるには」
講師： 介護・暮らしのジャーナリスト 太田 差恵子
日時： 10月20日(土) 13:00～15:00 対象：一般 50人

《ライフプランニング実践講座》

「おひとり様の財産管理」
講師： ファイナンシャルプランナー 関根 克直
日時： 11月4日(日) 13:00～15:00 対象：一般 50人

公開講演会「おひとり様の結婚事情」(仮)
講師： 全国地域結婚支援センター代表 板本 洋子
日時： 11月25日(日) 13:00～15:00 対象：一般308人

公開講演会「断捨離のすすめ」
講師： 断捨離アドバイザー 川畑 のぶこ
日時： 12月9日(日) 13:00～15:00 対象：一般308人

《女性のためのキャリア形成支援セミナー》

「女性を取り巻く就業の現状とキャリア形成」 講師：(独)国立女性教育会館派遣の講師
「NPOやコミュニティビジネスで働くことの可能性」 講師：NPO法人茨城NPOセンター・commons職員
日時： 10月3日(水)・10月17日(水)・11月7日(水)・11月21日(水)・12月5日(水) 13:00～15:00
対象： 一般女性20人

女性総合相談

家庭や職場、地域などで女性が直面するさまざまな問題について、専門の女性相談員が解決に向けてともに考えます。

〈例：夫婦、恋人、家族、子育て、近所、職場、学校、身体や性に関する事など〉

悩んでいることを誰かに聞いてもらうだけで、心が軽くなるかもしれません。

※1人1時間程度、相談無料、秘密厳守
(匿名でも相談できます。)

…ひとりで悩まず、相談してください…

面接相談(13:00～16:00)

- ◆神栖地域 第1、3、4、5火曜日
- ◆波崎地域 第2火曜日
- ※要予約 0299-90-1171【市民協働課】
年末年始除く、平日 8:30～17:00
- ※会場は、予約の際お問合せください。

電話相談(13:00～16:00)

- ◆専用電話 0299-91-1236 (1、3、4、5火曜日)



おすすめの本

★「変わってしまった女」と「変わったくない男」―男女共同参画ノート



三浦 清一郎著 (学文社)

生涯学習システム・社会教育を専門とする著者が、講演会で受けた質問をきっかけに、「変わってしまった女」と「変わったくない男」の対立点、問題点、衝突の現場を社会教育的に取材。一読痛快、男女共同参画ノート。

★「お姫様とジェンダー」アニメで学ぶ男と女のジェンダー学入門



若桑みどり著 (筑摩書房)

デイズニーのアニメを題材に、昔話にはどんな意味が隠されているかを読み解く。いつの間にか思い込まれている「男らしさ」「女らしさ」の呪縛から、男も女も自由になり、真の男女共同参画社会を目指す。

ひと輝く女男たち

ひまわりsmileプロジェクト かみす花っこ畑



衣嶋真紀さん

復興ひまわり
国道124号線セントラルホテル前にボランティアの方々に植栽されている花壇があります。信号待ちで横に視線を移すと、きれいな花々を見ることができず。その一角に咲くひまわりは、岩手県陸前高田市から譲り受けた花で、震災復興の願いがたくさん込められています。

行動・気づき

ひまわりを育てているのは、市内在住の衣嶋真紀さんと仲間たちのグループ「かみす花っこ畑」です。衣嶋さんは、東北での震災後復興ボランティアをしています。「初めは自分に何ができるのか：足手まといにならないだろうか：迷いや不安でいっぱいでしたが、参加して本当に良かった」と。そして、「ボランティア活動を体験したからこそ、普段の生活に対しても大切なことは何かということに気づくことができました」と話してくれました。その姿は凛とした大和撫子のようでした。

込められた願い
衣嶋さんはボランティア先で陸前高田花っこ畑の吉田さんと出会い、ひまわりの種をもらって持ち帰ってきました。—みんなに笑顔になってもらいたい。私たちを覚えていて。忘れないでいてほしい—
ひまわりにはそんな願いが込められているそうです。



陸前高田市にて 左端が衣嶋さん

「現地では募金や支援活動の必要性はさることながら、現地の方の『忘れないでほしい』という気持ちを強く感じました。実際、活動をしていて、皆さんがかけられるのはいつも『来てくれてありがとう』の声。私たちボランティアが活動をしている姿を見て生きる力

陸前高田花っこ畑 吉田さん
吉田さんは陸前高田市にお住まいで、津波で流された自宅跡地を憩いの場にするために、花畑をつくる活動を始めました。
陸前高田花っこ畑の仲間たちとの光景は地元だけではなく、全国各地や海外からのボランティアの方々に笑顔と希望を与え、『お花畑プロジェクト』として大きく全国に広まって共感を呼んでいます。

仲間とともに
セントラルホテル前花壇にひまわり畑を作ることが決まり、願いを込めて種をまいたのは、小雨降る6月中旬。衣嶋さん家族に加え、ボランティア先で交友を深めた仲間が県内からは牛久市・大洗町より、東京・神奈川からも駆けつけてくれました。



笑顔と希望を与えてくれます

通りがかりの車からは男の子が「がんばってください！」と身を乗り出して声を送ってくれました。取材した衣嶋さんの第一印象は「あっ若い！」。神栖にもこんなに若い世代が立派に着実に育っていることに嬉しくて頼もしく思いました。この花壇以外にひまわり畑を作る計画もあるようで、視野を広げた彼女の活動はさらに続いています。



知らなかった、こんな場所、
まだ、行ってなかったあんなところ
散歩で見つけた素敵なおところ
そんな市内の様子を紹介します



スイレン

波崎海岸砂丘植物公園
は、1992年に開設され
て、今年で20年を迎えま
した。
広い園内には砂丘植物
のほか、季節の花を見るこ
とができ、高台に上れば
太平洋を一望することも
できます。



公園入口



ハマゴウ



スカシユリ

立秋を過ぎても厳し
い暑さが続く日々。涼
を求めてどこに行こう
かな？

編集後記

皆さんの声をお寄せください。
女性と男性が手を取り
あって、新しい地域
づくりで活躍されてい
る方やグループ、また、
取り上げてほしいニュー
ーなどお寄せください。
皆さまからのご意見
をお待ちしています。

