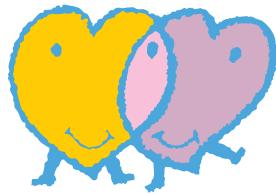


ハートフル

かみす



● Sep. 2013 ●
Vol. 20



PHOTO

健康整体でリフレッシュ！

健康整体はゆっくりと体を動かしながら自分自身で体の縮みや歪みを矯正したり、筋力をつけたりしていきます。腰痛などの改善に効果があります。

—エクササイズはまなすの皆さん—

CONTENTS

- ハートフルインタビュー P 2
- 市民活動支援センター P 3
- 神栖市女性団体連絡会活動紹介 P 4
(神栖市商工会女性部・鹿島和洋裁編物教授所連合会)
- 輝く女男たち (はさきあばれ太鼓会) P 5
- カミススポーツクラブ P 6
- イベント情報・女性総合相談・おすすめの本 P 7
- 風景 (神栖総合公園) ・編集後記 P 8



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 —

ハートフルインタビュー

育休取つてパパも一緒に子育て

国・県や市では、男性が家庭や地域へ参画することを推進しており、男性の育児休暇を勧めています。そこで、今回は育児休暇を取得し、子育ての大変さや楽しさを味わった市役所職員の「お父さん」たちにお話を伺いました。

◆育児休暇を取ろうと思つたキッカケは何ですか

山田（25月 育休2週間）
夫婦で1年2カ月の休暇が取れ、手当も出るというので妻が1年育休を取り、明けたあと私が2カ月育休を取りました。



◆育児を手伝つて感じたことや気づいたことはありますか

山田（25月 育休2週間）
うちちは3人目の子どもで、3人目が産まれたとき上の2人が4歳と2歳で、出産後3人の面倒を見るのは辛いだろうと妻の体調を考え、出産後2週間ほどの育児休暇と妻の体が回復するまで1ヶ月程の部分休業を取りました。

岩井（23年9月 育休1週間）
初めての子どもで双子だとわかつていて、出産後妻は実家にいました。妻の大変さは身にしみて感じました。でも妻が余裕を持つて育児ができるのだという思いからです。

佐原（23年6月 育休2カ月）
ちょうど共済制度の改正があり、大変さは分かりましたね。昼

も夜あまり寝ないで、いつ寝ているのかわからない子どもたちでした。私が休暇を取ったので1対1で面倒を見ることができ楽でした。おかげで今でもおむつを替えたり、世話をすることに抵抗がなくなりました。

佐原

自分の時間がなくなるということですね。出かけようとして、「行かないで」「一緒に行く」と言いい出すようになりました。現在は上の子が3歳、下の子が0歳ですが、私が土日仕事のときや保育園がお盆など連続休園のとき、妻がひとりで子どもの面倒をみているので、やはり大変だといっています。それでも子どもと過ごす時間はとても楽しく、かけがえのない大切なものだと気付きました。

◆これから子どもを持つ男性にひとこと

山田 育休は楽しくできました。おこがましいですが、育休を取る人が少しづつ増えていけば、みんな取りやすくなるのではないかと思います。

岩井 夫が育休を取ることで子どもとの世話を交代でできるので、妻の負担も軽くなると思いますし、少しの間子どもの面倒を見ているだけでも楽しいです。

三人の方より
職場の皆さん、それぞれ自分の仕事を抱える中で、割り振つて仕事をしてくださったことに感謝しています。

インタビュアーより
育児休暇は女性だけのものではなく、協力する意味で男性にも取つて欲しいものです。ありがとうございました。（K・S）



市民活動、応援します！

市民活動支援センター



市民活動支援センターは、市民の自主的・主体的な公益活動を支援する施設です。

ボランティア・社会貢献活動などの市民活動を行う団体、または個人として登録することで利用できます。市民活動に関する打ち合わせや、情報収集・発信、交流の場としてご利用ください。

～お待ちしています～

交流スペース

- 交流サロン：打ち合わせ・休憩など自由に利用
- 情報コーナー：インターネットを利用して情報収集など
- 展示・発表コーナー：掲示板でお知らせなど



受付コーナー



交流スペース



インターネット利用端末で情報収集

活動スペース

- 事務スペース：打ち合わせ・資料作成など
- ワーキングコーナー：印刷機などを活用し、部数の多い資料を作成



印刷機と大判プリンター



事務スペース(4~10人程度)

活動支援

- 市内3カ所のコミュニティセンターの会議室などを仮予約することができます
(電話でも空き状況を確認できます)

- ◆開館日：
　　<火～金> 10:00～21:00
　　<土日祝> 10:00～18:00
- ◆休館日：毎週月曜日 年末年始
- ◆住 所：神栖市平泉2751-2
- ◆問合先：TEL 0299-77-8725

平泉コミュニティセンター2F

【使用料など】

- 事務スペース： 無料
- ロッカー：500円/1ヶ月 小ロッカーは無料
- コピー、プリンター(A3まで)白黒 5円 カラー30円
- 大判プリンター(A1まで)白黒200円 カラー400円
- 印刷機:100円/1製版 *用紙は使用者持ち込み

* 詳しくは問合先までご連絡ください。



神栖市女性団体連絡会

活動紹介

パート6

この会は、市内の女性団体などの相互協力により、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。



上
右
飛騨高山の酒蔵へ
ヨガ教室
視察研修

神栖市商工会女性部

①代表	部長 岩月 栄子
②部員数	127人
③主な活動内容	

私たち商工会女性部は、商工業に従事する女性の特性を生かして地域商業の新興発展に寄与する団体です。特活動内容としては、ボランティア活動やイベントへの参加。また、部員間の親睦や自身の向上のために、部員が講師となり、ヨガ教室やみそ作り教室などを開催しております。

④部員のひと言

『女性が元気になれば、家庭も商売もうまくいく!』

をモットーに、笑い声の絶えない活気ある団体です。それぞれのお店が元気になれば、地域はもつと明るく元気になります。これからも地域活性化を目指し、部員一丸となつて前進して参ります。

①代表	会長 松岡 春枝
②部員数	17人
③主な活動内容	

鹿島和洋裁編物教授所連合会



親睦を深める研修会で笠間へ出発



芸術祭展示 和洋裁作品

私たちの会の活動は、和洋裁編物に関する講習会・一般教養の向上のための勉強会・会員の親睦を深める研修会や、毎年、神栖市芸術祭展示部門で各自の作品を発表しています。そして、平成18年より、リサイクルプラザでのリフォーム教室も行っています。

④会長のひと言

研修会や講習会は、生徒さんも一緒に参加できますので、より一層親睦を深めることになります。和裁・洋裁・編み物は、こつこつと地道な仕事なので、肩が凝ったり、膝や腰を痛めたり、目も酷使しています。しかし、仕上がった時の気持ちを思うと、根をつめて頑張ってしまうのが不思議です。今後も、手仕事や物作りのすばらしさを一人でも多くの人に実感していただけるように、そのお手伝いをしていきたいと思っています。



ひと 輝く女男たち

はさきあばれ太鼓会 斎藤 由美さん

大潮祭りは、毎年旧暦の6月15日に近い土・日曜日に行われる手子后神社の祭りです。はさきあばれ太鼓会が奏でる、小気味良い笛や鐘の音と勇ましい太鼓の響きに先導され、神輿が街中を練り歩き、航海の安全や豊漁を祈ります。今年は、鹿島神宮のお祭り「例祭」での奉納演舞の他に、三重県伊勢神宮での「遷宮祭」にて、太鼓の演奏を奉納する予定です。

伝統文化を受け継ぐ

「はさきあばれ太鼓会」が設立された、平成9年から活動を続けてい る斎藤由美さん。

この会は、無形文化財に指定されている『はね太鼓』を継承し、大潮祭りや波崎きらつせ祭りを鳴物で、盛り上げています。

「もともと夫が太鼓をやっていて、練習を見に行つたところ、指導をされている方に『やってみるか?』と言われ、鐘を叩いてみたのが、きっかけです。」

鐘や笛・太鼓の響きを聞くと、自然と心が弾むそうです。

「仲間がいるから、今まで続けてこられたのだと思います。皆で一緒に祭りをやり遂げた達成感が、また頑張ろう!という気持ちにさせます。」と目を輝かせます。



あばれ塾の生徒さんと、左端が斎藤さん

鳴物の楽しさを伝えるために

『小・中学生にも鳴物を演奏する楽しさを体験してもらいたい』とい う思いにより開かれた「あばれ塾」。はさきあばれ太鼓会員が、交代で指導にあたっています。

塾生は、小学5年生～中学生の男女20人。大潮祭りでの演奏に向けて、

練習に励み、本番に臨みました。

「鳴物は楽譜がないので、全て口伝えです。指導者の動作や音を聴いて、指の動きや叩き方を真似して覚

えなければなりません。慣れるまで大変ですが、一人一人に

合った指導をするよう心掛けています。」

はさきあばれ太鼓の練習開始は、仕事が終わってからの午後7時頃。ほとんどが夫婦での参加となるため、子どもたちも練習に同行しています。

家族とともに

時間が沢山とのことで、話をよくします。共通の話題もありますし。子どもたちは、太鼓の音を聞きながら遊ぶことが、当たり前になっています。」

「おかげで、家族と一緒に過ごす時間が増えたのです。」そして、「長女も、あばれ塾のOG。高校生になり、はさきあれば太鼓会へ入会したいと言われた時は、親として嬉しかったです。」と笑顔で話してくれました。



祭りでの記念写真



世代を超えて 楽しみながら交流 ひとり1スポーツで生涯健康



カヌー 4月～10月限定
神之池で体験できます



ユニカール
ルールはカーリング
と同様で、円中央ほど高得点を得られる



クロスカントリースキーのスタイルで歩く **ノルディックウォーキング**
下半身への負担が軽く、効率の高いフィットネスウォーキングとして人気

=問い合わせ先=

かみすスポーツクラブ



- ◆住所 神栖市溝口4991-8
(神之池緑地管理事務所内)
- ◆TEL/FAX 0299-93-0040
- ◆事務所開館日 火～土10:00～17:00 月曜日休館
(日・祝日は16:00まで)

スポーツ振興くじ助成事業



市では、身近な施設を利用して年齢・性別・それぞれの体力の枠を超え、誰でも楽しめる**生涯スポーツ都市**を目指しています。

今年二月には、総合型地域スポーツクラブ「かみすスポーツクラブ」が設立され、会員数は200人を超えた。

取り組みやすい種目がそろい、子どもからシニア世代まで一緒に参加できます。

家族で、友人同士で挑戦してみませんか。



グラウンドゴルフ シニア世代人気NO.1!
達人級・仙人級も増えてます

平成25年度茨城県女性プラザ講座案内



会場：レイクエコー

★男女共同参画ネットワーク講座

公開講演会「男女共同参画が脳を元気に」

講師：川島 隆太（東北大学教授）

日時：10月27日(日) 13:00～15:00

対象：一般、男女共同参画推進委員など 308人

★女性のためのチャレンジ支援セミナー(チ休験あり)

講座「身近なロールモデルからみつけるこれからのわたし」

*vol.1 美容系 日時：11月23日(土) 10:00～12:00

講師：矢野森 瞳美（ネイリスト）

片岡 いづみ（メイクアップアーティスト）

*vol.2 カラー系 日時：12月8日(日) 10:00～12:00

講師：根本 登茂子（カラーコーディネーター）

対象：一般女性 各20人

★ライフプランニング実践講座

講座「茨城から世界へ～建築士として」

講師：妹島 和代（建築士）

日時：未定 13:00～15:00

対象：一般 50人

★働き盛りのワーク・ライフ・バランス講座

公開講演会「夢を叶えるために～岩の下にも三年～」

講師：尾川 とも子（プロフリークリマー）

日時：9月25日(水) 14:15～15:30

対象：一般 308人

公開講演会「絵本で育む 親子の幸せ時間」

講師：藤本 ともひこ（絵本作家）

日時：11月8日(金) 10:30～12:00

対象：一般 308人

熟議 みんなで語ろう！

「ワーク・ライフ・バランスの推進をめざして」

日時：1月18日(土) 13:00～15:30

対象：一般 308人

申込・問合先：レイクエコー 茨城県女性プラザ

TEL 0299-73-2300 FAX 0299-73-3925

(月曜日を除く 9:00～21:00)



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、身体や性に関することなど）

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。

※ひとり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 **TEL 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、お問い合わせください。

電話相談（13:00～16:00）

◆専用電話 **0299-91-1236** (1・3・4・5火曜日)

一緒に読みたい一冊。理解し、明るい家庭を築くための立場に、一緒にいる父親の、夫婦がお互いの立場を代弁する。子育てに励む母親の気持ちを代弁する。ポイントを、マンガを入れて優しくアドバイスする。



「忙しいパパのための子育てハッピー アドバイス」

明橋 大二著
太田知子イラスト

29カ国で57万部売れているベストセラーの日本語版！押し花のつくり方、ヨガの基本ポーズ、日没までの時間の予測法、蛇に咬まれた時の応急手当方法、ロボットダンスの踊り方など。とにかく、なんでもかんでもイライラストでわかりやすく図解！いつかできっと役に立つ。はず！



「図解!! やりかた大百科 役にたつ（かもしれない）438の豆知識。」
デレク・ファーガスト ローム、ローレン・スマス、ショーン・ミー・チーム著 和田 侑子 訳

おすすめの本

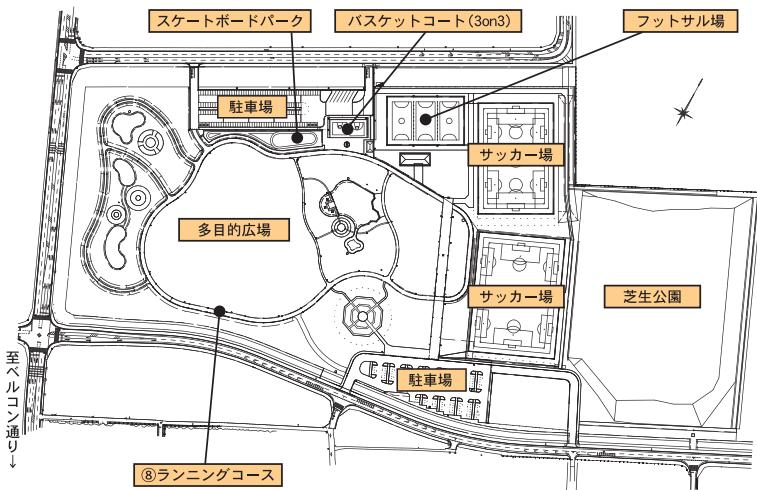
知らなかつた、こんな場所
まだ、行ってなかつたあんなところ
散歩で見つけた素敵なところ
そんな市内の様子を紹介します



風景



神栖総合公園



皆さんからのお意見をお待ち
しています。
皆さんからのご意見をお待ち
寄せてください。

女性と男性が共に手を取りあ
つて、新しい地域づくりに活躍さ
れている方やグループ、また、取
りあげてほしいニュースなどお
寄せください。

皆さんのお声を
お寄せください。

【編集後記】
もうすぐ暑かつた夏から
体を動かすのに最適な季節
を迎えます。
何事も体が資本。できるこ
とからトライ!

=問い合わせ先=

神栖総合公園

- ◆住所 神栖市奥野谷6170-16
- ◆TEL 0299-77-8128
- ◆有料施設のご予約・お問い合わせは
TEL 0299-97-1177(海浜温水プール)
までご連絡ください