

男女共同参画情報誌

ハートフルかみす

Feb.2019

Vol.31



特集 第12回かみす市民フォーラム

かみすハートフルプラン…4、5

自分らしさを大切に…6

自分らしい生活を送るために…7



男女共同参画

「ハートフルかみす」は、市民の編集委員によって作成される、男女共同参画社会を目指すための情報誌です。

市民フォーラム

いっしょに生涯学習

1月27日、神栖市中央公民館にて、男女共同参画と生涯学習をテーマとした第12回かみす市民フォーラムが開催されました。

民放男性アナウンサーによる講演会「息子3人、局アナパパの子育て奮闘記」の後、5つのワークショップを開催！

今年もたくさんの方が来場されました。



大野原保育所

オープニング

子どもたちの元気な合唱でスタート！

ワークショップ



おしゃれなハーバリウム作り

美味しいコーヒーの入れ方

かわいい
アイシングクッキー作り

受賞作品川柳部門

「男だから...」「女のくせに...」といった気持ちを感じた経験をテーマに川柳を募集しました。（応募総数：195人308作品）

最優秀賞 井上 茶蘭さん
ふたりでね やればはやいよ うちのこと

優秀賞 植竹 五郎さん
古希過ぎて 妻に上げたい 金メダル

優秀賞 小林 由起子さん
パパ子守り ママ茶会で 円満に

入選 山岡 晴美さん
パパとママ どちらも対象 子育て支援

入選 高岡 楓さん
男女の差 国境こえて 平等に



託児



山岡さん 植竹さん 石田市長 井上さん 高岡さん

第12回 かみす 仲良く男女共同参画



AKIRA

エンディング

神栖のピーマンを
PRする曲を披露！



ペットボトルで空気砲作り

上手にあたるかな？



小物作り体験



体験ブース



ミニ畳作り

市民フォーラム実行委員会

かみす市民フォーラムは、市民の実行委員が企画から当日の運営をしています。

実行委員 14人

メンバー所属団体

- ネットワーカーかみす
- 鹿島和洋裁編物教授所連合会
- JAしおさい波崎女性部
- 更生保護女性会
- 交通安全母の会
- 読書グループ連合会
- 鹿島青年会議所OB
- 婦人防火クラブ



災害への備えと 簡単防災グッズ作り

日頃から備えるのが
大切ですね。

功労者表彰受賞者

JSR株式会社鹿島工場

一人ひとりのワークライフバランスを支援するさまざまな制度を導入しています。また、男性社員も子育てに参画しやすい会社の風土作りにも力を入れ、取り組んでいます。そして、2012年に厚生労働省より子育てサポート企業として、“くるみんマーク”に認定。2017年には経済産業省と東京証券取引所より、女性が活躍する企業として、“なでしこ銘柄”に選定されました。



石田市長 山下工場長

ハートフルプラン

- 1 男女共同参画を推進する意識と環境づくり
- 2 男女がともに活躍できる環境づくり
- 3 男女がともに安心して生活できる環境づくり



今回は、3つの目標のうち、
3「男女がともに安心して生活できる環境づくり」の中から、2つの取り組みを紹介するよ～！！

第二次「かみすハートフルプラン」は2018年度～2027年度までの取り組みです。 【問合せ】市民協働課 ☎0299-90-1178

洪水避難訓練

2018年10月28日 メイン会場：平泉コミュニティセンター
神栖二中学区の10地区を対象に、洪水を想定した避難経路や
情報伝達の確認をしました。

防災に女性の視点を！

市には現在、女性消防団員が5人在籍しています。会場では、笑顔で機材の説明や案内などを担当しました。また、婦人防火クラブのメンバーが、当日の受付や保存食の炊き出しを一緒にしました。



備蓄資機材の説明

保存食の炊き出し

土のう作り体験

応急手当訓練

防災の 3K 命を守るために

- K 気づく** ……災害はいつ発生してもおかしくないと自覚
- K 考える** ……ハザードマップをすぐ出せるところに置くなど
- K 行動する** …避難訓練に参加・非常食を用意するなど

【防災講演会】

講師：国土交通省 関東地方整備局 霞ヶ浦河川事務所
副所長 小栗 幸雄氏
「東北大震災を経験して、備えていたことしか役に立たず、十分ではなかったと痛感しました。災害の備えに終わりはないのでレベルを高める必要があります。」

防災士の育成・支援をします

市では地域の防災力向上を図り、防災士の育成のために補助金を交付しています。

- 対象者 市内に在住し、資格取得後、地域の防災リーダーとして活動する意思のある人
 - 防災士認証者数 神栖市134人(補助金活用者 累計32人)
- 問合せ▶防災安全課 ☎0299-90-1149



第二次

かみすハートフルプラン

「ひとにやさしくできるまち・かみす」を目指して

市民一人ひとりが自分らしく生き、男女が互いに尊重し合い、あらゆる分野で活躍できる社会の実現に向けて、取組む内容を「第二次かみすハートフルプラン」としてまとめました。

デートDV防止出前講座

デートDVとは…
結婚していない若い恋人間でおこる暴力です

全国の女子高校生・女子大学生の中で、3人に1人がデートDV被害にあっているとされています(内閣府調べ)。DVは身近な問題であることを若い学生にも知ってもらうため、市では、女性総合相談員が出前講座を開催しています。



2018年10月11日(木)

波崎高等学校で出前講座を開催。3年生の男女187人が受講しました。講座では、講義を聞くだけでなく、DV関係にある恋人の会話を高校生が演じて、実際にどんな気持ちになるか体験しました。人それぞれ感じ方が違うことを理解し、互いを尊重しながら自分の気持ちを伝える『Iメッセージ』についても学びました。

「Iメッセージ」～相手を尊重する会話をするために～



今日、ユリたちと帰るの？

うん！今日は買い物に行くんだ！



このあと、あなたならなんと答えますか？

Good! “自分”を主語に相手を尊重する Iメッセージ



そうなんだ。(自分は)一緒に帰らなかったから残念だな…

そっか…

ねえ？明日は一緒に帰ろう？



うん。そうだな。
じゃあ、明日いつものところで！



NG “相手”を主語に伝える YOUメッセージ



おまえ、待ってたんだから一緒に帰るよな？「一緒にいたい」とか普通、思わない？普通好きなら、デートを優先させるのが常識だろ！

そ、そうだよ…ごめん…



受講した 高校生の声

思っていたよりもDVに種類があることや、コミュニケーションの方法を変えることで改善できることが分かって良かった。



相手を尊重することは大切で、自分の考えを押しつけてはいけないと感じた。



女性総合相談

女性からのあらゆる相談を受けます(要予約)
1人1時間程度、無料

●面談相談 毎週火曜日(13:00～16:00)

予約・問合先 ▶ ☎0299-90-1171(市民協働課)

●電話相談 第1・3・4・5火曜日(13:00～16:00)

専用電話 ▶ ☎0299-91-1236

※会場は予約時にお伝えします

※年末年始除く平日8:30～17:15で受付

自分らしさを大切に

1997年に介護保険法が制定される前から22年の間、自宅で実母を介護しながら充実した毎日を過ごした女性の体験談をご紹介します。

自宅での介護を決意

母は、二回目の脳溢血で左半身が麻痺し、寝たきりの生活になった。当時は私も働いており、子供は小学校一年生と三歳。介護施設などは近くなかった。娘である自分が母の面倒を見なければという責任感もあったが、それよりも、育ててもらった恩返しをしたいと思い、自宅で介護することを決めた。これを機に私は仕事を辞めた。

ちょっとづらくなってきた

後に母は、三時間ごとの導尿が必要になった。外出ができなくなったが、それを知った友人が自宅に会いに来てくれるようになった。人とのふれあいができ、母はいつもにこにこしていた。その頃の私は三十代だったので、夜中の導尿も何とかできたが、だんだんきつく、体力的にもづらくなってきた。

自分に合わせて、やればいい

そんな時医師に相談し、言われたこの言葉で、とても気持ちが楽になった。私自身が少しでも疲れがとれるように、**自分のペースで母の介護をして**もいいのだと、教えてもらった。

それからは、母の見える所で花作りをしたり、気分転換もするようになった。人に任せて出かけることには抵抗があったが、介護サービスを利用して、

買い物や友人との食事会にも出かけるようになった。自分の時間も持てるようになって、母の最期まで充実した毎日を過ごすことができた。

利用した介護サービス

- ♥ 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- ♥ 訪問入浴介護 など

介護を振り返って



家族や友人、介護スタッフなど周りの人の力が支えになりました。

22年の間に、母に孫の結婚、ひ孫の誕生なども見せることができました。大変でしたが過ぎてみると、一生懸命介護していたときが、**充実した時間**だったように思えました。亡くなる一週間前、名前を呼び手を握って、「**ありがとう**」と言ってくれた母のひと言が忘れられません。

住み慣れた地域でいつまでも元気に

介護、介護保険などのご相談は、お近くの地域包括支援センターへ。

- ♥ 地域包括支援センター白十字会かみす（白十字総合病院内） ☎0299-77-7678
- ♥ 地域包括支援センター済生会かみす（済生会病院内） ☎0299-95-9500
- ♥ 地域包括支援センターみのり（土合本町） ☎0479-21-6467

自分らしい生活をおくるために！

誰でも、イキイキと輝いて、生きるための講座を紹介します。

レイクエコー 公開講演会 子育て世代のワーク・ライフ・バランス講座

「ほっとする場所 どこですか？ ほっとする人 誰ですか？」



会場は感動いっぱい！



「ガンが病気じゃなくなったとき」
著者 岩崎順子
(青海社)



◆開催日：2018年11月16日

講師：岩崎 順子氏

いのちの講演家／(公財)和歌山県人材啓発センター登録講師

本当に大切なものは何でしょうか？

幼い3人の子どもを残し、ガンのため他界したご主人を自宅で看取った体験談は、心の深いところにしみわたるようでした。岩崎さんはやわらかな和歌山弁をまじえながら、ご主人の最期をこう語っていました。「亡くなった父親の、まだあたたかい体の上で子どもたちは遊びました。顔やおなかに触り、父親の好きな歌を歌って、横に寝たり、おなかの上に馬乗りになったりして……。いのち、生きる、死ぬということを父親が自らの身体を使って、伝えていたように見えました。」

子どもと本音で向き合うことや自分のいのちを見つめることで、本当に大切なことが見えてくるようなお話でした。

今回で999回目の講演会。1000回目は、ご両親の前で感謝の記念講演をするそうです。

レイクエコー 公開講演会 がんばる女性応援講座

「自分に限界をつくらない

～パート主婦から年商10億の駅弁販売カリスマ所長への道～」



◆開催日：2018年12月1日

講師：三浦 由紀江氏

JR東日本グループ
(株)日本レストランエンタプライズ
駅弁マイスター

モットーは「仕事は楽しく！」

黒いパンツ姿で軽快に登場された三浦さん。23年間の専業主婦生活を経て、44歳のときにJR上野駅の駅弁販売でパートデビューされました。担当する売店では、1年で売上げを5000万円アップさせ、数年後には年商10億円の営業所を束ねる所長に就任しました。主婦目線の接客販売で成功した陰には、さまざまな挫折や失敗など多くの苦労があったそうです。

「私は素直な負けず嫌い。まずは、はい！と言ってやってみます。」という三浦さんの情熱あふれる言葉から、たくさんの勇気と感動をいただきました。

時給800円から
年商10億円の
カリスマ所長になった
28の言葉
—100%楽しみ、
結果を残す—
著者 三浦由紀江
(ダイヤモンド社)

「時給800円から年商10億円の
カリスマ所長になった28の言葉」
著者 三浦由紀江
(ダイヤモンド社)

風景 託児付 公民館講座

10/19(金) リンパセラピー講座

リンパセラピーと聞くと美容に関するイメージがありますが、健康や体質改善にも大変効果があるとのこと。リンパの流れを良くして元気に寒さを乗り越えたいですね。



講師
秋葉 みどり先生



12/4(火) 彩りカフェランチ講座

実際にカフェを経営している須合先生が、育児や仕事で忙しい人たちにリフレッシュしてほしいとカフェランチの講座を開催されました。今回は女性ばかりでしたが、親子参加の時には男性も参加されるそうですよ。



講師
須合 理恵子先生

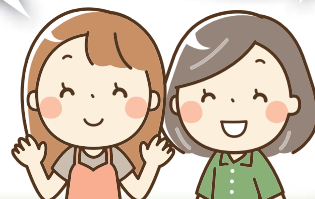


託児を利用したお母さんの声



何度か託児付きの講座に参加しています。
このような時間が持てて楽しかったです。

子どもも母親と離れる時間があることで、お互いに成長できて良かったです。



女性と男性がともに協力しあって活動しているグループ、地域で活躍されている方の情報、また取り上げてほしいニュースなどをお寄せください。

✉ kyodo@city.kamisui.ibaraki.jp



編集委員担当ページ紹介

- | | |
|---------------|-------------|
| ●表紙写真 柴田 | ●6ページ 林 |
| ●2、3ページ 安藤、柴田 | ●7ページ 柴田、平島 |
| ●4、5ページ 平島 | ●裏表紙 安藤、柴田 |



茨城県内の魅力を伝える“電子書籍”ポータルサイト「イバラキイーブックス」

スマートフォンやタブレットで「ハートフルかみす」が閲覧できるようになりました。

