

男女共同参画情報誌

ハートフルかみす

Aug.2019

Vol.32



題字：粕谷邦夫（P4へ）

令和元年
男女共同参画
ハートフルかみす

特集 働く人を応援します！～子育て編～

輝くひとたち…4

ピーマンタイム…5

『夢』を夢で終わらせないために～女性の起業を応援します～…6

講座案内・相談・おすすめの本…7



「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。

します! ～子育て編～

それぞれの世代が自分らしくあるためのお手伝いを紹介します。
いろいろな相談先やサポートがありますので、家族みんなの笑顔のために利用してみませんか?



Q.2

初めての育児で
不安がいっぱいです。
子育ての悩みなど、どこに
相談すればいいですか?

A.2

2019年6月に開設された「子育て世代
包括支援センター」で、子育てコンシェル
ジュや保健師に相談ができます。

■子育てコンシェルジュ

子育てについてのいろいろな相談ができます。

◆子育て支援課窓口

保健・福祉会館 別館2階

相談日時＝月～金曜日

8:30～17:15

相談窓口＝子育て支援課

少子化対策室

◆児童館子育て広場

若松児童館……………月曜日

平泉児童センター……………火曜日

女性・子どもセンター…水曜日

大野原児童館……………木曜日

うずも児童館……………金曜日

時間＝10:00～13:00

〈問合先〉

子育て支援課少子化対策室 ☎0299-77-9288

毎月の予定は「子育て
タウンアプリ」の
イベント情報に掲載
されています

Q.1

休日に仕事が入ってしまい、保育園も
お休みだったので困りました。
そんな時に対応してくれるところは
ありませんか?

A.1

一時的に子どもを預けられる制度があり
ます。まずは、かみすファミリーサポートセ
ンターへご相談・ご登録ください。

■かみすファミリーサポートセンター

育児の援助を受けたい「利用会員」と、育児の援
助をしたい「子育てサポーター」相互を紹介し、
サポートしています。

◆利用会員＝市内在住・在勤で、生後2か月以
上のお子さんがいる方

※1時間あたりの利用料が650～750円かか
ります(利用時間によって料金が異なります)

◆サポーター＝市内在住で、心身ともに健康な方
※センターで実施する基礎研修を受講してい
た

〈問合先・登録先〉

かみすファミリーサポートセンター

神栖市社会福祉協議会

神栖本所 ☎0299-93-1029

波崎支所 ☎0479-48-0415

お姉ちゃんの行事の時に
下の手を預って
もらいました!!





働く人を応援

Q.4

子育て真っ最中です。
たまには息抜きがしたいのですが、
子連れでも何か参加できるものは
ありませんか？

A.4

託児付きの講座や子どもと一緒に参加できるイベントがあります。詳しくは、お近くの公民館や児童館へお問い合わせください。また、9月1日発行の「まなびアイかみす」にも掲載されますので、ご覧ください。

Q.5

時間にゆとりができました。地域で
お手伝いできることは、何かありませんか？

A.5

一度、ボランティアセンターにご相談ください。子育てのお手伝いをしたいという方には、ファミリーサポートセンターがあります。

〈問合先〉

ボランティアセンター

神栖市社会福祉協議会

神栖本所 ☎0299-93-1029

波崎支所 ☎0479-48-0294

生きがいを見つけ
さらに心豊かな
人生を!!



Q.3

子どもの風邪が治りかけなので
園では預かってもらえません。
どうしても仕事が休めない日に
預けられるところはありませんか？

A.3

病児・病後児を預けられるところがあります。定員が決まっていますので、詳しくはお問い合わせください。



■病児・病後児保育

病氣中・病氣の治りかけの児童

対象＝市内在住の0歳～小学3年生

定員＝1日 5人

対象施設＝神栖済生会病院 ☎0299-97-2111

日額＝2,000円（別途食費等の実費負担あり）

■病後児保育

病氣の治りかけの児童

対象＝市内在住の1歳～小学3年生

定員＝1日 3人

対象施設＝白十字保育園 ☎0299-92-1245

日額＝2,000円（別途食費等の実費負担あり）

看護師と保育師で対応しています。

事前に登録票を利用施設に提出する必要があります。

輝くひとたち

自分の得意分野を生かした活動をしている
粕谷さんと中村さんを紹介します。

御朱印を書く日々

粕谷邦夫さん(92)



粕谷邦夫さん

粕谷さんは昭和50年から25年間、息栖神社の総代を務めてきました。その後は、社務所で御朱印を書くなど、現在も日々ご奉仕を続けています。72歳でご奉仕を引き受けた当時は、10年も続けられればいいなと思ったそうですが、それから20年、病気や入院をすることもなく元気に活動中です。

Q「健康の秘訣はなんですか？」

A「自分のことは自分でやる。人に頼らないことだよ。」

毎朝、お風呂を洗い、お米をとき、身の周りのことをすべて自分ですることが粕谷さんの原動力です。朝「今日も神社さ行くべ。」と目覚め、夜「明日も神社さ行くべ。」と思って眠ります。すると気が張って、毎朝5時には自然と目が覚めるそうです。「次の日がお休みの日は少し寝坊するだよ。」

10年前、字画鑑定士に「あんたの字は福を呼ぶ字だね。神社に福を運んでくるよ。」と言われ、それを聞いて神社が良くなればという一念で続けてきました。

「90過ぎても役に立つことがあんだな。神社に来てるから神様が長生きさせてんのかな。」

生きがいを

見つけること

でいつまでも

輝き続けられ

ることを粕谷

さんは教えてくれました。これから

も、できる限り続けていきたいと話していました。



役割を持った夫婦のかたちで

中村さんご夫婦

『ラ・メゾン・ド・ガトー・マサキ』は、中村さんご夫婦が営む洋菓子店です。お菓子を作るご主人がオーナーで、奥様がマネージャーとして働いています。こちらのご夫婦はいわば「動」と「静」。勉強家でアクティブに行動するオーナーと、それを受け止め



ているマネージャー、といった関係です。静といっても、従業員の育成や店の内装など、店内の雰囲気はマネージャーのセンスが作り上げたもので、お店の重要な部分を担っています。



中村真樹さん

「夫婦二人三脚」にたくさんの人が集まってお店を盛り上げている、そんな印象を受けました。夫婦二人三脚で、お互いのプライベートは尊重する、理解を持った距離感が次への活力になっているのかもしれない。県内でも指折りの洋菓子店となった今、「ここに至るまでにはそれ相應の勢いがあつた」と話していました。

夫婦のかたちはさまざまです。

中村さん夫婦はこれからも、まだまだやりたいことがたくさんあるそうです。ご主人の実家の和菓子店もその一つ。「動」のオーナーと「静」のマネージャーの今後のご活躍を期待しています。



ここでちょこっと休憩！

ピーマンタイム

ピーマンは、中身は空っぽだけど、
栄養いっぱい！！
ピーマンみたいに頭を空にして、
ちょっと休憩してみよう♪



15分でできる？！

我が家の家事バランスチェック

やってみよう！！

下の表には、タスク（やらなくてはならない仕事）が並んでいます。これを使って家庭での家事分担を見直そう♪

1

まずは下の表にある家事を、家族のだれがしているか、色を分けて塗ってみよう。

（お父さんは水色、お母さんはピンク、子どもはみどりなど）



家事タスク表

〈例〉

朝食をつくる
掃除機をかける
カーテンを開ける

カーテンを開ける	食材を買う	ゴミを集め分別する	洗濯物をたたんでしまう	窓を拭く	献立を考える
コーヒー（お茶）を入れる	シャンプーを詰め替える	ゴミを捨てる	家計簿をつける	庭やベランダを掃除する	風呂掃除をする
朝食をつくる	洗濯物を干す	生活用品を買う	郵便物をチェックする	レンジフードを取り替える	部屋を片付ける
朝食の食器を洗う	掃除機をかける	夕食をつくる	トイレトーパーをかける	衣替えをする	役所に書類を提出する
米をとぐ	トイレ掃除をする	夕食の片付け	布団を干す	洗車をする	町内会や自治会の会合に出席する



2

表が完成したら、みんなで見てみよう。色の偏りがいないか、それぞれの分担の量を確認しよう。

3

最後に、確認ができたなら、家族で協力できるものがないか話し合ってみよう。

誰か1人が負担を抱えていないか、みんなの気持ちを聞いてみよう！

結果はどうだったかな？

それぞれの家庭にあったスタイルを見つけて、家族みんなで気持ちよく生活しよう！

『夢』を夢で終わらせないために

～女性の起業を応援します～

女性のためのコミュニティ・ビジネス体験講座－全3回(レイクエコー)に参加しました。

起業体験ゲーム『ダイナミズム』

仕入れから販売、交渉など、ビジネスの基本を学ぶゲームです。「製造業」「飲食業」「小売業」「サービス業」「農業・畜産業」のどれかを選択し、ビジネスの模擬体験をします。自分の利益だけを考えるのではなく、コミュニティ全体を活性化させるということが重要です。

講師

●松橋 裕子氏(シェアオフィスSSS代表)

「誰もが心地よく暮らし働く社会」をテーマに女性活躍や少子化対策、障害者自立支援に取り組まれています。

●鷺田 美加氏(茨城県女性起業家支援ネットワーク)

輝く女性の自立を目指す一般社団法人の設立メンバーで、女性起業支援や教育の分野で活躍されています。



夢を叶えるための行動計画

自分が本当にやりたいこと、今まで生きてきた中で強く記憶に残っているもの、影響を受けたものや人、欲しいものなどを、時間をかけて思いつく限り、書き出します。それをもとに目標を設定し、自分が楽にできるものから始めていくことで、成功体験を積み重ねていきます。確かな喜びをかみしめたところから出発することが大切です。

講師

●吉村 千鶴子氏(吉村経営コンサルタント代表)

前商工会職員。コンサルタント業以外にも健康食品の商品開発、マーケティングに携わり、女性起業家についての論文の執筆などをされています。



理想のお客様を引き寄せるためのコンセプト作り

起業をする時は準備段階で、理想の人生をイメージしたコンセプトを明確にします。コンセプトがしっかりとあると、商品やサービス、さらには生き方も魅力的に見えてきます。ビジネスは、豊かな人生を送るためのものです。自分ブランドで仕事をしていけたらすてきですね。

講師

●高浜 ゆみえ氏(mist代表)

「ママの笑顔が家族の幸せに」をコンセプトに、ママ向けのイベント「ママズフェス」を主催し、来場者は2,000人を超えています。



講師の方はそれぞれが素晴らしい活躍をされていますが、皆さんに共通しているのは、パートナーの理解と協力があるということです。家族や仲間が存在があって、目標を実現できるのかもしれない。

日程は未定ですが「女性のためのコミュニティ・ビジネス体験講座」は来年度も開催される予定です。興味のある方は、レイクエコーまでお問い合わせください。〈問合先〉レイクエコー ☎0299-73-2300

令和元年
茨城県女性プラザ 講座案内

子育て世代のワーク・ライフ・バランス講座

「100倍楽しくなる仕事と人生」

講師…川村 妙慶
(真宗大谷派 僧侶
アナウンサー)

日時…9月18日(水)
14:00~15:30

定員…300人



- ◆ **会場**＝レイクエコー
- ◆ **申込・問合せ先**＝茨城県女性プラザ
定員になり次第締切
☎0299-73-2300
(9：00～21：00 月曜日は除く)
FAX0299-73-3925
- ◆ **託児**＝希望する方は、実施日の10日前までに連絡(3才～未就学児)

「明日の私」をつくる講座

やりたい事をあきらめない
～女性のための時間管理術～

講師…内田 友美
(星槎大学大学院特任教授)

日時…11月7日(木)
13:30~15:30

定員…女性限定 40人



がんばる女性応援講座

元吉本、伝説の女マネージャーが語る ココロの元気をつくり方

講師…大谷 由里子
((有)志縁塾 代表取締役
人材活性プロデューサー)

日時…11月30日(土)
13:30~15:00

定員…300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一緒に考えます。ひとり1時間程度、相談無料、秘密厳守、匿名でも相談ができます。悩んでいることを、誰かに聞いてもらうことで心が少し軽くなるかもしれません。

……ひとりで悩まず、相談してください……

◆面接相談

毎週火曜日(13:00~16:00)

場所はお問い合わせください。

※要予約 ☎0299-90-1171〈市民協働課〉
(年末年始除く平日8:30～17:15で受付)

 電話相談

第1・3・4・5・火曜日(13:00~16:00)

專用電話 ☎0299-91-1236

「パパが家事・育児をして当たり前」になってきています。パパたちを取り巻く家庭・職場・地域におけるジレンマとその背景を考えたうえで、パパが「大変」のではなく「面白い!」と思えるようになる、いろいろな実践的なアイデアや方法が書かれています。



『パパは大変』が「面白い!」に変わる本
安藤哲也 著
(扶桑社)

子育てにおいて、何を知っていれば気持ちが悪くなって、笑顔を取り戻して楽しく子育てができるのか。筆者自身が試したことが紹介されています。

イライラの元をチェックして、笑顔の増える子育ての魔法を学んでみませんか。



『子育てのイライラが
スーッと消える魔法の
絵本』
加藤史子 著
(学研)

おすすめの本

風景 出前講座

6月14日(金)波崎高校にて全学年合同の企業説明会がありました。

その中で神栖市職員課と消費生活センターの出前講座が開催されました。

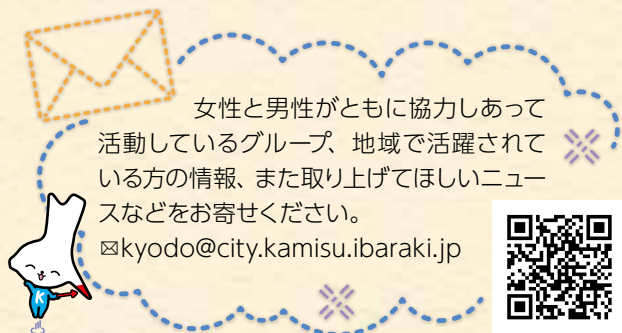
人のために奉仕する職務である公務員とは？

公務員になりたい生徒を含め、延べ41人の生徒が受講しました。公務員の仕事は、幅広く、いろいろな種類があることを知ることができたようです。神栖市の未来を担う青年たちにとって、職業の選択肢の一つになったのではないのでしょうか。



怪しいネットの儲け話

スマホが身近になり、ネットによるトラブルが急増しています。簡単に儲かる、うまい話はありません。



編集委員担当ページ紹介

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

