

## 流れてくる素麺に大歓声!!

6/26.7/3 『お父さんだって子育て講座』 in 初倉西部ふれあいセンター

毎回恒例のパパ講座in湯日。  
夏バージョンは「流し素麺」と「縁日」。  
今回、素麺にゼリーやプチトマト、  
みかんを加えての試み。  
竹割から頑張ったお父さん達の歓声  
も聞こえ、溢れる子供たちの笑顔！  
『流す側もメチャ楽しい…』これ、大発見です。  
縁日も盛況。こんな初夏のひとつが、心のアルバムに刻まれて  
ほしい！  
主催者（まいせるふ&おやじーず）のささやかな願いです。



## ～いま考えたい。 これからのパラレルキャリア～

(企画運営 NPO法人クロスメディアしまだ)

パレット29号で特集した「パラレルキャリア」についての講座が6/12に歩歩路にて開催されました。  
色々な役割を担うことで、それぞれの場や関わる人たちとの間で相乗効果が生まれ、立場を超えてお互いが理解し合え、より豊かな暮らしが送れるのではないかと、という期待を感じる講座でした。

私の考える…

## 『シニアの総活躍社会』 in 金谷公民館「みんくる」

‘かなや未来塾’の6月学習会が6/30に開催され、男女共同参画啓発推進員・杉本章子氏を講師に、事例発表や意見交換が行われました。  
シニア世代の「衣(医)」「食(職)」「住(充)」をキーワードに、自分にもできる活動や地域貢献は何か?心豊かに充足した街づくりを目指した参加者の顔は真剣、且つ笑顔にあふれていました。



## 『第3回 島田市女性議会』を開催します!

男女共同参画啓発事業として「第3回島田市女性議会」を開催します。  
女性議会は模擬議会ですが、通常の市議会同様に、女性議会の質問や提案に対し、市長や幹部職員が答弁します。  
日時：平成28年7月30日(土)9:00～12:10  
会場：島田市議会議場  
お問い合わせは島田市協働推進課へ。電話0547-36-7121



開催日である7月30日は、市内横岡などの女性が日本で初めて選挙で投票した歴史を踏まえて、島田市が条例で定めた「男女共同参画の日」です。

## 島田市女性相談 要予約 無料

家族や夫婦の問題、仕事の悩み、自分の生き方など、ひとりで悩まないで相談してみませんか。専門の女性相談員と一緒に解決の糸口を探しましょう。  
相談日：毎月第1・第3金曜日  
時間：13時～16時30分のうち60分間  
会場：プラザおおりの会議室

ご予約は 島田市協働推進課へ。 電話：0547-36-7121



## 新人紹介

平成28年3月加入 大村 敦子

島田市に来て5年。2歳半と生後1ヶ月(執筆中の今はお腹の中)の二人の息子の母です。  
お昼寝をしないパワフルな上の子と、元気よく泣くであろう下の子の育児に毎日奮闘中!子育て講座や勉強会を通じ、パレット編集委員の方々と出会い、私もその一員として参加させて頂くことになりました。  
自分で取材し、原稿にして伝える難しさもありますが、仕事をしている時間は私にとってとても貴重な時間です。これから、子育て以外にも視野を広げて、新しい自分のライフスタイルを作っていけたらと思っています。その第一歩として、このパレットの仕事頑張っていきたいです。



## 編集後記

私は昨年11月から産後女性向けの心身ケアをお伝えするサークルを運営していますが、代表が産後ケアの専門家になるための講座を受講し始めました。  
私がかれを知り、学び始めたのは今から12年も前(次女が0歳)のこと。  
この必要性を強く感じ、別の仕事をしながらも細々と伝える活動を続けてきましたが、継続していたおかげで昨年彼女と出会って、今は全力で彼女を応援しています。  
家庭、仕事、趣味、産後ケアの活動など、いくつもの名刺を持って暮らしていることは、本当に楽しく幸せなことだと思ってます。人生ってホントにいつ何が来るかわからない!  
大変なこともある毎日だけど、何事も自分次第でとても面白いと思う今日この頃です。(北川)

編集:島田市男女共同参画啓発推進員/大村敦子・北川有香・杉本章子・蛭田ひとみ  
事務局:島田市協働推進課 TEL:36-7121 FAX:34-1425 E-mail:kyodosuishin@city.shimada.lg.jp



## 島田市男女共同参画啓発情報紙



## メニュー

- P.1 俺's キッチン
- P.2~3 特集 全ての女性が輝く社会って... Do you think?
- P.4 パパ講座 第3回女性議会 シニアの総活躍社会 新人紹介 ほか



2016年7月15日 発行

## 俺's キッチン —男の料理—

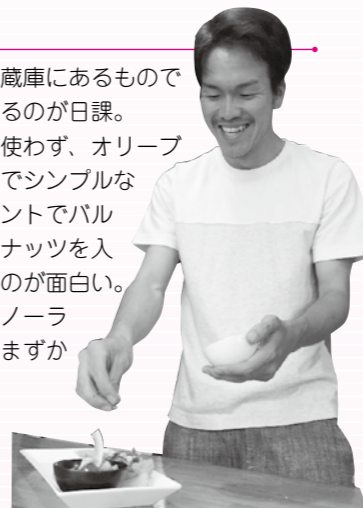
in 月坂 ひろき いっせい 廣木 一晴 さん

### 料理を始めたきっかけは?

♣居酒屋でアルバイトをしていたのがきっかけ。今では、家族に食べてもらってその反応が嬉しくて、趣味で作っている。音楽をかけて料理するのが好き。

### どんな料理を作る?

♣基本は簡単なもの、冷蔵庫にあるもので作る。毎朝サラダを作るのが日課。  
市販のドレッシングを使わず、オリーブオイルとハーブソルトでシンプルな味付けが好き。アクセントでバルサミコ酢を使ったり、ナッツを入れたり、いろいろ試すのが面白い。  
試す中でフルーツグラノーラを入れたけど、あれはまずかった…。



### 俺のこだわり

♣早起きの娘と一緒に散歩して、庭にあるハーブやその季節の植物、食べられる花(エディブルフラワー)などを採って、サラダの彩りに添え盛り付けを楽しんでいる。味だけでなく、目でも楽しめるように朝から気分が上がるメニュー作りを心がけている。

### 子供と一緒に作る!

♣土日は必ず一緒に作る。朝起きて「一緒に作りたい!」って言われるとすごく嬉しいし、子供が作ってくれたものは美味しい。この子は天才なのか!?って思う!(笑)



こまちちゃん

### 娘からのコメント

♣サラダを混ぜるのが好き。オリーブオイルをドバッてかけすぎちゃうとダメなの。盛り付けをするのが一番楽しい!

### ～お散歩サラダ～



- \*材料\*(4人前)
- レタス ……半玉
  - きゅうり ……1本
  - プチトマト ……4つ
  - パルメザンチーズ ……適量 (粉チーズでもOK)
  - ハーブソルト ……適量
  - オリーブオイル ……適量
  - お好みのナッツ類 ……おすすめはアーモンドやクルミ
  - 飾り(エディブルフラワー) ……今回は庭に咲いていた「ノースポール(白い花)」

### 《サラダ》

- ①レタスを一口サイズに手で千切り、ボールに入れる。
- ②きゅうりを乱切りにし、プチトマトは4分割に切り、①に入れる。  
※トマトは必ず入れて!ハーブソルトの塩分でトマトから水分が出て、その水分がドレッシングとして必要な味付けになるから。
- ③①にハーブソルトをふり、オリーブオイルを注ぎやさしく混ぜる。(味をみながらハーブソルトを調整する)
- ④お皿に盛り付けてから、砕いたナッツ類とパルメザンチーズをかける。
- ⑤最後にポイントとなるエディブルフラワー(ノースポール)を可愛く散らす。

### すべて手作り!ワンプレートにして朝食の完成!

- ◆ソーセージとチーズのローズマリー焼き
- ◆おにぎり
- ◆ジャガイモのスープ
- ◆フルーツヨーグルト





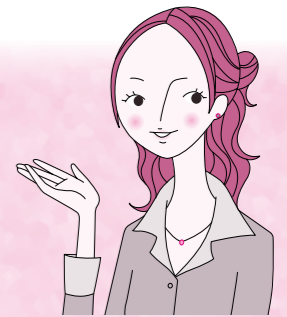


座談会風景



## 今回のパレットは？

様々な状況にある女性達が、自らの希望を実現して輝くことにより、「女性の力」が十分に発揮され、国全体の活力につながるよう、内閣府で推進されています。今回パレットでも、座談会を通して「すべての女性が輝く社会」をテーマに①②③と考えてみました。



### 今回の座談会参加者

- 林さん 2児の母 (3歳、1歳)
- 大村さん 1児の母 (2歳、第2子妊娠中)
- 北川さん 2児の母 (高1・中1)、パート勤務
- 森山さん 島田市子育てコンシェルジュ

林

子供を出産すると、子育てをして、家事をしてというのが理想のお母さん像に思うこともあったけど、私には苦痛に感じることもあって…ちょっと離れることによって、自分がやりたいことや、気持ちの面で充実していることが輝いていると思う。もちろん、子育てを家庭でじっくりやるのがあってると思う人もいいと思う。



1

## 輝いてる女性ってどんな人？

大村

出産して環境がガラッと変わり、今メディアでも取り上げられている子育てをしながら働く女性が輝いていると言われると専業主婦の私って…と思うことも。そんな女性からいい刺激をもらうこともあれば、心に余裕がないと“今の私って大丈夫かな？”と思うこともあった。

北川

自分で自分のことを輝いてるって思う人は少ないと思う。ほかの人からみて、“あの人が輝いてるな〜”と思うのでは。森山さんだって3人の子育てを立派に成し遂げているし、きっとその時他の人から見れば輝いてみえたと思う。私は誰もが産まれた時から輝いていると思っている。

森山

私自身は子育てをそんなに楽しめなかったので、今のお母さん達は“（子供が）かわいくてしょうがない。”というのを聞くと輝いてるな〜と思う。私は子供は好きだけど、家庭環境とか、自分自身の時間の使い方が上手くいかない事で子育てを楽しめる余裕がなかった。

2

## これから どうしていききたい？

大村

妊娠中で、また2時間おきの授乳の日々があるのかと思うだけで、今は気持ちがいっぱい。ただ、子育てをしながら社会に戻る準備ができたと思うが、器用ではないので無理かも。後に、子育てが落ち着いたときに空っぽの自分になる覚悟をして、今は子供という時間を大切にしたい。理想だけど、家計のためだけでなく、自分を活かせる仕事につけたらいいと思う。自分も潤うし、収入が家計にまわればいいなと。

森山

もう一步踏み込んだ子育て応援をしたい。出会うお母さん達は娘、その子供たちは孫のように感じる。元気なお母さんは外にでて、いろんな方とつながれるが、できないお母さん達も多い。そんなお母さん達にとって島田の実家になれるような仕事をしていきたいと思う。

北川

産後すぐの心身のケアが大切だと痛感した。その産後ケアのインストラクターをやっている方がいるので、その方の支援をして活動を広めていきたい。また、女性は子供を産み育てるのが当たり前という昔からの考えもあるが、そればかりではないというのも理解を広めたい。

林

今を過ごすことで精いっぱいだけど、今しかないとも思う。先輩お母さんから、“子供ってあっとい間に大きくなっちゃうんだよ”と聞くことができ、子供との時間を大切にしようと思えるようになった。独身の頃1つの仕事しかしてこなかったが、子育て中の出会いにより、すごく沢山の選択肢を知り、今まで経験してこなかったいろんな事してみたい。例えばこれまでお世話になった子育て支援だけ、子供がもう少し大きくなったらこれから出産・子育てするお母さんを支える側にまわってみたい。



## すべての女性が輝く社会って・・・

どう ゆう こと

# Do you think?



左から森山さん、大村さん、蛭田さん、北川さん、手前は林さん親子

### まとめ

人は生まれながらにして輝いている…まさにその通り。結婚や出産等で環境が変わる中、その都度適応していく女性は柔軟な考え方ができるのではないかな。働いていようが専業主婦でいようが、ワタシがワタシで充実していられることが大切。子供の成長にあった働き方っていうのも選択肢の一つにし、子育て期に準備期間・情報整理・自分の能力などを伸ばしておいて、やりたい事を選択できる自由を持てたら。どんな選択もありだと思ひ、思われる多様性のある社会になればいいと思う。お金とモノを得る事だけが幸せという考え方から一旦離れてみて、女性だけでなく男性も皆が輝く社会になって欲しい。



3

## 女性が輝く社会に向けて...

大村

子育てをしている立場で考えると、一日中子供の相手、家事に追われ、コーヒーを飲んで一息つく暇もない。育児には絶対これが正しいって正解がないけど、子供の笑顔を見るたびに自然と自信に繋がっているように思う。専業主婦の中でも、いつか仕事をしたいと思っている人も多いはず。でも、求人の条件や内容が合わず、働くことを諦めている実情が改善されればいいなと思う。

林

お母さん向けの求人というくくりがないな〜と思う。求人誌に載っていない。直接聞かないとわからないのはひとつの壁になっている。会社にお勤めしていて、そのまま戻る人と、一旦退職してから仕事に戻る人の2パターン。共通していえるのが“いつはじめよう？”という声。子育て一段落してからだと年齢もあがる。ハローワークへいくのも大変。企業側とお母さんをつなぐ仕組みだったり、保育園が遠かったりするので職場と託児所が繋がっているところが増えるといいなと思う。



森山

保育士資格をもっているお母さんが多い！資格を持っているお母さんをなぜ活用しないのかと思うが、現場と働きたい時間とのギャップが大きいのもわかる。やる気のある保育士さんが働けない現状をなんとかできないかと思う。若くてやる気があっても出産でやめちゃうのがもったいない。

北川

目の前の生活の為に働いている人が多いので、そこが変わるといいかな。自分が充実して生きていくことができる余裕がほしい。自己肯定感が低い方が多いので、産後ケアの活動を広めていくと共に、自分がどうしていきたいのかを一緒に考えていけたらいいと思う。