

# センター活動登録団体レポート

## トークサロン・エンジェルのか

エンジェルとは心も体も美しい女性、または聞き分けのいい子どもと説かれています。

日頃、私達は様々な悩みや問題、課題を抱えながら生きています。自分達の体験を通しお互いの苦しみ、辛さを平等の立場で話し合い、助言し合うピアカウンセリングの仲間です。どうぞ気軽に立ち寄ってくださる事を願っています。

## オリーブのか

男女が平等で共同して生き生きと活動するために、個人の思い込みや妄想でふくらむ不安・生きづらさを解消する必要があります。

SAT 情動認知行動療法を使い、ピアカウンセリングでお互いの問題を自分自身で解決しています。

## クローバーのか

仕事や家の都合で出会いのない方、結婚を考えている方のためにイベントを企画し、少しでも出会いの場を広げていただこうと活動しております。



## 富山 CAP

富山 CAP は小学校や就学前の施設、地域に outward 向き子ども一人一人に「あなたは大切な人」というメッセージを届ける人権教育ワークショップを実施しています。子どもへの暴力を予防するために何が出来るのか子どもたちと一緒に考えます。

## お知らせ

男女平等推進センターサロンを模様替えしました。



登録団体や会員が紹介された情報誌の記事を掲示しています。

イラストで議論の流れを整理した「グラフィックファシリテーション」を展示しています。



## センター・登録団体等の活動や講座予定

12月と1月に父子(祖父と孫)の料理教室を開催します!

### 12月

- 8日(土) 粋メン養成講座 父子(祖父と孫)でクッキング 第1回 (戸出コミュニティセンター)
- 12日(水) 高岡市男女平等推進プラン情報誌「ありて」編集会議
- 16日(日) 市民企画講座(企画:ふぁん・ふぁしい・Cafe) 「話し合いの見える化 繋がりがいきいき! チームファシリテーション」第2回
- 19日(水) Eネット定例会
- 21日(金) 話スペース「ぼこ あ ぼこ」

### 1月

- 20日(日) 市民企画講座(企画:ふぁん・ふぁしい・Cafe) 「話し合いの見える化 繋がりがいきいき! チームファシリテーション」第3回
- 25日(金) 話スペース「ぼこ あ ぼこ」
- 26日(土) 粋メン養成講座 父子(祖父と孫)でクッキング 第2回 (伏木コミュニティセンター)

## 相談室 (配偶者暴力相談支援センター)

専任相談員が、DV や生き方、夫婦の問題等色々な相談を受けています。

※面接相談は要予約

相談時間 月・火・水・金 9:30 ~ 16:30  
木 14:00 ~ 20:00

休業日 土曜・日曜・祝日・毎月第4月曜・年末年始

相談室専用電話 (0766) 20-1811

## 高岡市男女平等推進センター

休館日 毎月第4月曜日、12月29日~翌年1月3日  
所在地 〒933-0023 富山県高岡市末広町1-7(ウイング・ウイング高岡6階)  
問合先 TEL:(0766)20-1810 FAX:(0766)20-1815  
E-mail: gec@city.takaoka.lg.jp

HP: <http://www.city.takaoka.toyama.jp/gec/kurashi/kyodosankaku/center/index.html>



# ありて mate

2018, 12, 1 No.78

## 食育活動を通して

高岡市食生活改善推進協議会 会長

山崎 幸恵 さん



高岡市では、健康で自分らしい生活を送るために「健康たかおか輝きプラン(第2次)」を策定し、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目指してさまざまな健康づくりの取り組みが推進されています。そして今年度より「健康たかおか◎10か条」を掲げ、青壮年期から日常生活で実践することが望ましい10項目をあらゆる機会に普及・啓発してきました。

高岡市食生活改善推進協議会でも、健康講座や料理教室、ふれあいきいきサロン、公民館祭りなど各地域のイベントにおいて「食」に関する取り組みを実施しています。子どもから高齢者までの幅広い世代に対して、朝食の大切さや野菜摂取・減塩などの正しい食生活が、生活習慣病の発症と重症化の予防につながることを普及・啓発しています。当協議会では、会員の高齢化や減少という現状もありますが、食生活に関心を持ち、活動に参加される男性が少しずつ増えているという一面もあります。男女問わず、食生活について関心を持つ市民、食生活改善に向けて行動する市民の方が増えていけば良いと思います。

一方、生活スタイルの多様化、外食産業の発展で「食生活」は、手軽に食事ができたり、家庭にいてもネットで買い物ができたりと、とても便利な時代になりました。また、料理や掃除などの家事は男女問わず、できる時にできる人がやるという家庭も増えつつあり、料理教室に参加される男性の手際の良さに驚かされることもあります。

各家庭の生活習慣はそれぞれ違うとは思いますが、健康を意識し、「家族そろってバランスの良い食事をする」ことで、家族の絆を深め、次世代への健康づくりに繋がると思います。当協議会では野菜をたっぷり使った誰でも簡単に作れる料理なども紹介しているので、是非ご家庭では親子や夫婦で料理を楽しんで作ったり、食べたりしていただきたいと思えます。

