

ありーて

わたしの未来はわたしが創る

2013.3
12号

特集

食を通して、男女平等・共同参画の大切さを考えよう！

～育てる喜び・つくる喜び・食べる喜び～ ……p2

■いきいきと働く女性紹介 ……p6

■取り組みましょう

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和） ……p6

■セピア色の写真から／可西 希代子さん ……p7

■センター活動登録団体紹介 ほか ……p8



「ありーて」は
自分の力で問題を解決していく
イギリスの童話
「アリーテ姫の冒険」の
主人公の名前です。



特集

食を通して、男女平等・共同参画の大切さを考えよう！

育てる喜び・つくる喜び・食べる喜び

男女平等・共同参画社会の実現を目指して、平成20年1月に高岡市が策定した「高岡市男女平等推進プラン」の基本目標の一つに男女の健康の確保を掲げています。

すべての男女が生涯を通じて、主体的に自立した生活を営んでいくうえで、心身の健康は、欠かせないものです。

では、健康を保つためには、どのようなことが大切でしょうか。

よく言われることは、食すること・休養すること・運動することですが、そのなかでも、「食すること」「食」は、はずせません。「食」は、貴女と貴方の健康維持・管理のために、とても重要です。

今回は、『食を通して、男女平等・共同参画の大切さを考えよう！』をテーマに、学校や地域、家庭での取り組みを紹介しながら、男女の健康の確保と男女平等・共同参画について考えてみます。

育てる喜び&食べる喜び

生産者・地域と

連携した農業体験

高岡市立下関小学校では、子どもたちの健康で安全な生活づくりを進めるため、家庭や地域と連携して、いろいろな活動を実施しています。総合学習では、5年生が地域の農家やJAの皆さんなどの協力のもと、米作りを体験しています。



春に行なった田植えの様子について、担任の先生にお話を伺いました。「子どもたちは最初、苦勞しながら手作業での田植えを体験しました。その後、農業機械での田植えの様子を見せてもらい、機械の凄さや便利さを実感していました。しかし、子どもたちは苦勞して植えた稲の発育状況を気にするな

下関小学校の取組み

「ど、田植えを通して愛しく思う気持ちが芽生えました。」と振り返られました。

そして、9月の終わりには、鎌で稲を刈り、田植えから収穫までを体験しました。子どもたちは米作りを通して、米作りには大変な時間と労力が伴うことを体験し、食べ物育てることの苦勞や楽しさ、喜び、そして食の大切さを学びました。



大勢の地域の皆さんの協力により収穫できたことを喜び、全校児童による「感謝の集い」が開催されました。この集いは、農家の皆さんや、日頃お世話になっている地域の自治会や児童育成クラブ、校区安全パトロール隊の皆さんを招いて、全校児童から感謝の気持ちを伝えるものです。今年も、JA、食生活改善推進員、PTAの皆さんなどの協力で、収穫

した米による餅つきが行なわれました。餅つきの手本を見せる地域の皆さんも、見ている子どもたちも、とても楽しそうでした。



つきたての餅は、招待された地域の皆さんにも振る舞われ、交流を深めました。

地域の皆さんは、こうした子どもたちの元気な笑顔を日頃から、あたたかく見守っておられるのでしょう。子どもたちは、皆で頑張った米での餅なので、おいしさも喜びも、よりいっそう感じられたことでしょうね。

子どもたちは地域と交流を深めながら「食の大切さ」について学んでいるのですね。



高岡市立下関小学校
所在地：高岡市東上関8番地
在籍児童数：合計680名
(男子355名、女子325名)

男性も「食」を考える 「男子厨房に入る」

最近、スーパーでは、食材を選ぶ男性の姿がよく見かけられるようになりまし。そんな男性にお話を聞くことができました。

台所に立つ
ステキな
男性たち

◆70代男性の場合

買い物カゴをのぞくと、小かぶらが目につきました。そこで、どんな料理にするのか尋ねてみると、「長野に美味しい味噌があつてねえ。漬けておくがいちゃ。」と言って味噌製造元の連絡先をメモした紙を手渡されました。「宅配便ですぐに送ってくれはすだから、一度試してみられ。」と。その男性は、自分で料理するところが楽しくてならない様子で話してくださいました。いきいきとされている様子から、まさに「食」健康なんだなと感じました。



◆70代ご夫婦の場合

毎朝、決まった時間にスーパーに向われるご夫婦。家を出る前に、だいたいの献立を決めて買い物するのが日課になっているそうです。夫はもっぱら運転手役ですが、妻のとなりにはピツタリと寄り添っての買い物です。



レジ近くまで来た時に牛乳の買い忘れに気づいた妻が「お父さん、いつもの牛乳、お願い。」と声を掛けられ、夫は急いで牛乳を一本持って来られました。ところが、いつもの牛乳ではなかったようで、「なんで毎日飲んでいる牛乳が分からんのやろっ。」とつぶやく妻の顔には笑みが。つつい愚痴も出るけれど、お互いを思いやりながら買い物を楽しむご夫婦の姿に温かいものを感じました。

◆60代男性の場合

サラリーマン生活を終え、娘夫婦の手助けのため、毎日食事の準備の買い物をしている男性。メモを片手に売り場で奮闘されている姿に、「どうされましたか？」とついつい声を掛けてしまいました。「フライドポテトがどんなものか分からなくてねえ。」と。教えてあげて、メモに書かれてある品名と現物が一致した時の顔は、男の子という感じでした。最近では、サラダは日替わりで選ばれ、その方なりの食卓をイメージされているとのことでした。

こうして、スーパーをのぞいてみると、材料を購入して最初から作る男性、妻と仲良く買い物に出かける男性、また、惣菜などを組み合わせて献立づくりをする男性など。また、男性料理教室も開かれており、作る楽しさ、食の大切さを感じてもらえる方が増えてきたのではないのでしょうか。

「男子厨房に入るべからず」は今では昔のこととなったのかも…。



地域交流の効果

私たちが住む各地域には、「食」を中心とした健康づくりの案内役として活動する「食生活改善推進員」がいます。食生活改善推進員は地域で食育や生活習慣病予防、高齢者の食生活などを考えた料理教室を開催しています。料理を作る楽しさを体験することができるだけでなく、「食」を通じて、性別・世代に関わりなく交流を深めることができます。地域活動に加わり、地域力を高めることが地域における男女平等・共同参画の推進につながっていくのではないのでしょうか。

気軽に料理体験

【高岡市農業センター】
農業センターでは、お父さんの料理教室、親子でクッキング、その他にも季節や行事にあわせて、様々な料理教室を開催しています。関心のある方は高岡市の広報紙『たかおか市民と市政』やホームページ『たかおかコミュニティパーク』をご覧ください。

つくる喜び

「食」は、健康の維持・

管理のために、とても重要です。しかし、

自分一人で考え、実践していくことは大変です。そんな時にどんな

高岡発 男性食改員

な食事をとればいいのか、食生活の改善方法や毎日の料理について相談にのってくれるのが、食生活改善推進員（以後、食改員）です。高岡市には現在743名の食改員がいます。そのうち13名が男性です。

平成23年度の全国食生活改善推進員団体連絡協議会総会において、平成24年4月1日から男性食改員の加入が認められることとなりましたが、高岡市ではそれ以前から、食改員養成講座（注1）を受けた男性が、様々な場で活動していました。

男性食改員と養成講座受講者の座談会に編集員が伺いました。様々な考えや価値観のなかで活動する10名の皆さんの声を聞きました。

（注1）食改員になるためには、食生活改善や健康づくりのための知識・技術についての講座（食改員養成講座）を受ける必要がある。

受講のきっかけは？

校下の婦人会などや、知人から誘われて、という方が多かったですが、なかには、自分自身が体調を崩したことで、食について勉強したいと考えるようになってという方もおられました。

食改員となって…

Aさん
(70代)
自らが料理してわかる
妻の苦労

平成20年に食改員養成講座の受講を勧められて軽い気持ちで引き受け、1年間のカリキュラムを修了すると同時に食改員になっていました。

私自身料理することは嫌いではなかったのですが、会員のほとんどが女性で、そんな状況で料理の研修会や講習会に参加することが、少し恥ずかしかったことを覚えています。それでもレシピを見て料理することや、できあがった料理を想像することを楽しいと思うようになりました。

また様々な活動を通じて、生涯にわたって健全な食生活が大切であるということも身にしみて感じるようになりまし。その一方で、いざ料理を作るとなると、食材を準備して、

調理を経てできあがるまでの作業工ネルギーの大きさも痛感しました。

以前は、毎日三度の食事をするとは当たり前のごとのように思っていて、出された料理を自分の好みでおいしいとか、まずいとかわがままを言いながら食べていました。しかし、最近では自分自身も料理をする機会が多くなり、口に入るまで料理してくれる妻に、感謝の気持ちがわいてきます。

世の男性の皆さん、1週間とは言いませんが、せめて2日間程でも、家計と栄養のバランスを考えた食材を準備し、料理を作ることを行ってみてください。多分その時、苦労が分かるのではないのでしょうか。

Bさん
(60代)
料理を習って、少しは
妻の手伝いでも…。

長く勤めていた会社を退職して、猫の額ほどの畑を耕しながら毎日だらだらと時間を過ごしていた時に、同級生の校下婦人会長から、ボランティアをしないかと誘われました。その時は即座に断ったのですが、しばらくして再度強く勧められ、泣き受けたのがきっかけです。

しかし、日頃から家事などは全くせず、妻に「私が倒れたらどうする

の？」と言われていたので、料理を習えば少しは妻の手伝いぐらいできるようになるのかなと僅かな期待もありました。とはいっても、食改員になるためには食改員養成講座を受講しなければなりません。栄養や健康についての学習や料理講習がありました。久しく机に向かっていたの勉強などしていなかったのですが、それはとても楽しく感じられ、一度も休むことなく1年が過ぎました。

全課程を修了し、地域でのボランティア活動をスタートしたのですが、共働が多い土地柄、調理実習などの講習を日中に設定しても参加できる人は限られており、なかなか人が集まらず、大変だと感じました。

食改員となり、多くの方と出会い、さまざまな経験を経て、日々勉強の毎日ですが、今後自分なりに楽しみながら、皆さんに食の大切さを伝えていきたいと思っています。



定年前は料理は妻任せ。今は、自分でスーパーへも行くよ。



食事当番は私と妻で、手のあいたほうがやっているよ。



主菜・副菜など栄養のバランスも考えるようになりました。



いろいろな人と出会って、情報交換をしています。

得意料理は天ぷらです。

料理レシピを参考に、家にあるものの素材を活かして作れるようになった。

妻が出かけても自分で料理ができるから、大丈夫。

料理については夫婦が対等な立場だよ。

● 男性食改員おすすめ簡単レシピ紹介

『納豆入りお好み焼き』

材 料	1人分	6人分
小麦粉	10g	60g
卵	10g	大1個
塩	0.1g	0.6g
牛乳	20cc	120cc
□	納豆	10g
	キャベツ	10g
	もやし	10g
	かまぼこ	7g
	葱	5g
サラダ油	小さじ1/2	大さじ1
とんかつソース	小さじ1/2	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ1/3	大さじ2/3
かつお節・青のり	適量	適量

<作 り 方>

- ① ボウルに卵を溶き、小麦粉、塩、牛乳を入れて混ぜる。
- ② ①の中に小さく切った□を入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて焼く。
- ④ 焼きあがったら、ソースを塗り、かつお節と青のりを振る。お好みで紅しょうがを添えてもよい。

センター職員がチャレンジ

普段はほとんど料理をすることがないのですが、このお好み焼きは思っていたよりも簡単に、おいしかったです。今度は子どもたちと一緒に作ってみようと思います。



今回の特集は、食を通して、男女の健康と男女平等・共同参画の大切さについて考えました。地域と連携した農業体験を通して、食物を育てることの苦労や楽しさ、喜び、食の大切さなどを学び子どもたち。また、家事は妻任せという男性が多いなか、「料理については夫婦が対等な立場」と考える男性。料理ができるようになることは最初の入り口だけで、その先にある家族の時間や趣味の時間をより充実させるために食改員養成講座に参加している男性。

今回の取材を通して、単に感謝の気持ちを表すために男性が家事を手伝うのではなく、趣味や料理と一緒に楽しむ、男性が家事に参加する時間作りが大切だということを感じました。

男女平等・共同参画というと、とても難しいことのように感じますが、農業や料理などの食に関する活動を子どもの頃から行うことや、家事や育児など身近な家庭生活から男女が一緒に関わり合うことで、性別に関係なく、お互いを尊重し、様々な分野で一人ひとりの個性と能力を十分に発揮できる社会が実現されると考えます。



インタビュー いきいきと働く女性紹介



高橋 真弓さん

高岡市内で夫、長男、長女と暮らす高橋さんは、父親が経営する石田工業株式会社(高岡市下島町)で夫と共に働いています。

石田工業株式会社は土木一般工事を請け負っており、主に道路工事を行っています。

◎現在の仕事は、いつから?◎
結婚前は同業の別会社の事務職をしていました。結婚後、現在の会社の事務職を経て、現場監督として現在四年目になります。

◎仕事に対する思いは?◎

県などから仕事を発注され、自分で測量をして、自分で決めたところに道路ができるところにやりがいを感じます。一つの仕事を終えた後は達成感もありますが、何事もなく無事に仕事を終えられた安堵感が大きいのです。お陰様で仕事は次々とあるため、ほっとするのもつかの間です

が...

◎仕事と家事・育児の両立は?◎

育児は普段、実家の母に手伝ってもらっています。また、夫も仕事が終わると家事や育児に協力してくれています。私も、子どもの授業参観や子どもが所属するバスケットボールチームの試合の応援などには可能な限り自分が行くようにしています。そして食事については、すべて作りしています。

私が好きな仕事を続けながら子育てができるのも、家族のサポートのおかげだと思っています。

◎働く女性へのメッセージは?◎

自分一人では何もできません。意地をはらないで、周りの協力を得ることが大切です。何がいちばん大切か、そのためにはどうしたらよいかを考えて、環境を整えることが必要だと思っています。

◎将来の夢や展望は?◎

将来は長男に会社を継いでもらいたいという気持ちはありますが、子どものやりたいことや気持ちを尊重したいです。

現場監督として、いきいきと働いておられる高橋さんは、とても素敵でした。

取り組みましょう ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)

ワーク・ライフ・バランスとは

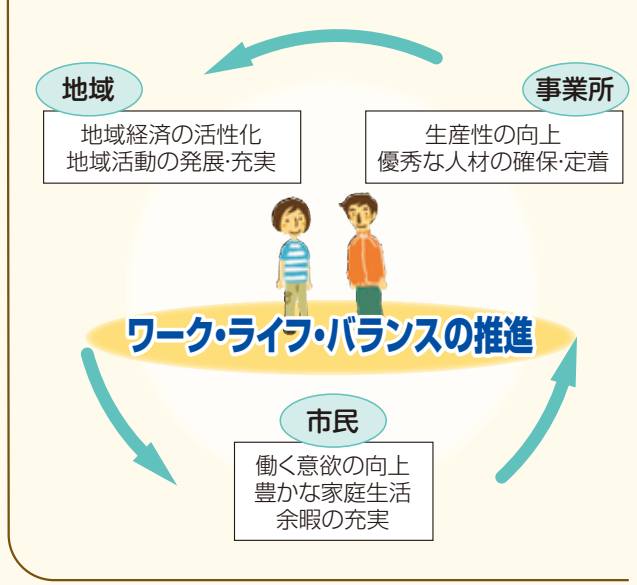
市では、ワーク・ライフ・バランスを推進する基本理念や主体ごとの役割などを示した指針と、働きやすい職場づくりに積極的に取り組む事業所を認定する制度を策定しました。

ワーク・ライフ・バランスは、仕事や家庭・地域生活、自己啓発など様々な活動を、自分が望むバランスで展開できる状態のことです。これが実現すると、各自がやりがいや充実感を感じながら働き、生活も充実するため、いきいきと暮らせる社会が実現します。また、働く人のモチベーションが上昇することで、事業所では生産性が向上し、地域では自治会などへの参加が進み地域活動が充実するなど、好循環を生み出します。

平成24年度認定事業所

特別養護老人ホーム アルテン赤丸、(株)イカイ硝子建材、高岡ガス(株)、チエコペットクリニック、(有)仁光園、丸進商事(株) ※50音順

ワーク・ライフ・バランスのメリット



※ワーク・ライフ・バランスの取り組みは、男女平等・共同参画課のホームページで公開しています。

セピア色の写真から

「現代舞踊界の第一人者

〜ふるさとの心を高岡から世界へ〜」

可西希代子さん

(一九二五〜一九九五年)



めない」と決意した。そして、「踊りのテクニクは東京でしっかり勉強しよう。そして自分を育てたふるさとの風土や、人々の喜びや悲しみを表現していこう」と考えた。

可西舞踊研究所は、一九七五年（昭和五十年）の訪ソ親善舞踊使節団のバレエ公演以後、毎年のように海外公演を重ね、高い評価を受けている。

希代子は、代表作の一つである「立山まんだら〜愛・模索の回廊」（文化庁芸術祭賞受賞作品）について次のように書いている。

四十年余り、踊り一筋の道程を見守り続けてくれた目に見えない力―それは、故郷の人々の大きな温かさ、霊峰立山の凜とした美しさでした。いつからでしょうか。煩悶、憂患のとき、心に浮かぶ立山曼荼羅を一人の女の生きざまに重ねて具現してみたいと考えようになつたのです。生を受けてより、悩み苦しみ、そして喜びを知る女の心の旅路を舞踊化した作品が「立山まんだら〜愛・模索の回廊」です。

希代子について、可西舞踊研究所代表の可西晴香さんに話を伺った。

私は小学校一年生から、研究所の福光支部に通っていた。踊りが好きで、

ふるさとの心を創作舞踊で表現し、高岡から世界に発信し続けた女性がいた。可西希代子である。

可西希代子は一九二五年（大正十四年）に、高岡に生まれた。希代子が二歳の時、父幸次郎が亡くなり、以来、母美代が一人で希代子を育てた。希代子は心優しい美代に見守られ、幸せな日々を過ごした。母は後にモダンダンスに進んだ娘に、「踊りを辞めなさい」と口にしたことはなかった。

希代子の踊りと性格について、あるエピソードがある。希代子の小学校入学式の日、「このうれしい日を祝って、誰か歌を歌ってくれる人はいませんか」との先生の声に、希代子は「ゆりかごの歌」を自分で歌いながら踊った。また、一人で寂しい時、母のダンスからじゅばんを出してはそれを着て自分で踊ったり、友達にそれを着せて踊ら

せたりしていた。高岡市立女学校へ進んだ希代子は明治神宮大会（現在の国体）に県代表のリレー選手として出場した時、以前に薬で散らした盲腸炎が運悪く再発した。腹痛ぐらいに考えて、持ち前の責任感と負けん気の強さで第一走者の役目を果たすと倒れ、病院へ担ぎ込まれた。

女学校を卒業後、東京の旧昭和薬業専門学校に入学したが、空襲が激しくなり、一年で高岡に戻った。その後、志貴野幼稚園の教諭として勤めたが、数年間で辞め、舞踊の道を進んだ。

一九四八年（昭和二十三年）、希代子は念願の創作舞踊研究所（現在の可西舞踊研究所）の看板をあげ、その後、踊りの基本を学びたいと上京した。知人の紹介で入門した舞踊家からは「きみの踊りは田舎のやくざ踊りだ」と批判され、深い挫折感を抱えたが、「どんなことがあっても踊ることだけはや

少しでも先生の役に立ちたい気持ちが強く、平成元年、先生の養女となった。先生は、生活すべてが踊りに直結していた。妥協しない性格で、迷ったら、まずはやってみるべきだと考えておられた。また、仕事においてもNOという言葉はなく、常に前向きだった。そして、人と人とのつながりをすごく大事にされた。「信頼関係をつくる」というのは、「人を信じる」ということが大切で、先生は私たちを信じ、一人ひとりのいいところを引き出してくださった。先生が亡くなられた今でも、先生の思いと意志はつないできています。私は、守り続けること、伝え続けること、新しく作り上げることの三つからの活動をうまく保ちながら、これからも活動していきたいと思っています。今後、私が迷った時、先生なら、こんな時どうするかと考えることはあると思うが、振り返ることなく、前を向いてやっていきたいと思っています。

希代子は、常にふるさと富山でなければできない舞踊を表現し続け、世界に発信した。希代子の志はこれからもずっと晴香さんや教え子たちに受け継がれていくだろう。

【参考文献】

『可西希代子 夢・哀・舞』

―踊りに人生を託して―

(可西泰三著)

『高岡を愛した先人たち』

(可西希代子執筆 山本和代子)



高岡市男女平等推進センター 登録団体取材しました

高岡外国人の子どものことばと学力を考える会 (ALECE高岡)

外国人の子どもたちの
学習支援

編集員：ALECE高岡は、学校生活や地域社会においていろいろな問題を抱えている外国人の子どもたちの学習を支援していると聞きました。

青木代表：私は小・中学校で外国人の子どもに日本語指導をしているのですが、学校で子どもたちと接する時間は限られていて、十分な支援ができていないと感じています。外国人の子どもたちは言語や家庭環境などで、大きなハンディを抱え、学校の授業にもついていけず、進学をあきらめてしまうことも多いのです。様々な問題を抱える子どもたちのために少しでもできることがあればと考え、活動を始めました。

編集員：具体的にどのようなことをしておられるのですか？

青木代表：教員や教員経験者、塾講師などが講師となり、教科支援と日本語支援を行っています。

編集員：今後の活動については、どのように考えておられますか？

青木代表：現在の活動は子どもたちにとっては、つなぎ、つまり応急処置にすぎないと思っています。様々な困難のなかでも、自己実現できる子どもを育てていきたいと思っています。子どもたちのいろいろな可能性を伸ばしていき、そして、2つの国の架け橋となってくれたら嬉しいですね。今後は教育のシステムが外国人の子どもたちにも適応できるように改善されることを願っています。そして将来は、ALECE高岡の活動が必要とされない環境となればよいと思っています。



男性介護者の会みやび

男性介護者の悩みや
情報を共有

編集員：男性介護者は、実際に多いのでしょうか？

平尾代表：家族を介護する男性は100万人を超えていると言われています。男性介護者にとっての大きな問題は、介護に専念するあまり周囲との交流を閉ざしてしまう傾向がある点です。一般に男性は、仕事を通して人間関係を築いていることが多いため、家庭内の問題を相談する友人、知人が少ないようです。私は、「男性介護者が孤立しない、悩みを抱え込まない、多くの仲間を作る」という目的のために、男性介護者の会みやびを立ち上げました。現在は月1回程度集まり、悩みや情報を共有しています。

編集員：平尾さんも介護をしておられるそうですね。

平尾代表：現在進行形の介護者です。14年前、妻の病気がきっかけで、会社に勤めながら介護や家事、子育てを行って来ました。慣れないことばかりで追い詰められた気持ちになり、笑うこともできない時期もありました。当時は奈良県に住んでいたのですが、奈良市内で運営されて

いた自助グループに入って、悩みや情報を共有できる仲間ができて、気持ちが楽になるのを感じました。

編集員：ケアする人のケアセミナー（11月）の企画にも参加されたそうですね。

平尾代表：主催者との協働で実行委員として企画運営にかかりました。このセミナーでは、「ケアすることで孤立しがちな人たちが、社会のなかで居場所を取り戻していくための新しい支えあいの地域コミュニティとはどういうものか」という問いを立て、ケアする当事者、専門職、研究職の方々と交えて実践的な講義を行いました。支えあいの新たな取り組みの広がりは、新しい時代の大きな希望です。セミナーでの学びを今後の活動に活かしたいです。



あなたのグループもセンターに登録しませんか？

登録されると、センターをグループ・団体の拠点として活用できます（交流スペース、活動用ロッカーの無料利用等）。センターのホームページで、上記以外の登録団体・グループも紹介しています。

高岡市男女平等推進プラン情報誌「ありて」は男女平等・共同参画の推進を目的に、公募による市民編集員が企画・編集しています。【編集員】金森 美世・松林 郁夫・山本 和代

ありて キャラクターデザイン：山崎 可菜さん(高岡市在住) 表紙イラスト：金森 美世(編集員)

発行／高岡市男女平等推進センター

〒933-0023 高岡市末広町1-7(ウイング・ウイング高岡6階)
電話／0766-20-1810 FAX／0766-20-1815
E-mail／gec@city.takaoka.lg.jp
ホームページ／<http://www.city.takaoka.toyama.jp/kikaku/0208/gec/>

「ありて」の感想をお寄せください

- ◆QRコードから
 - ◆E-mail／gec@city.takaoka.lg.jp
 - ◆FAX／0766-20-1815
- いずれかの方法でお願いします。



※「ありて」のバックナンバーは、上記のHPでご覧いただけます。