

きらり

すてきな いきかた かんがえよう

令和3年度サテライトセミナー

「子どもにキレてしまいそうなとき～子育て中の怒りをコントロールしよう～」の講座受講風景



令和4年1月15日(土)、岡崎市図書館交流プラザらびらでサテライトセミナー「子どもにキレてしまいそうなとき～子育て中の怒りをコントロールするために～」を開催し、約70名の方に参加していただきました。怒りを感じたときは、感情を自覚し、行動をコントロールすることが大切です。①深呼吸をする、②怒りの弱いうちに低い声でゆっくり伝える、③その場を離れるなどの対処方法が紹介されました。

参加者からは『今までと違う考え方に変わり、楽になった』『とても納得のいく楽しい講座でした』『また参加したい』などの感想が寄せられ、好評のうちに終了しました。

もくじ

- おうち時間について P2～3
- 令和3年度 岡崎市男女共同参画推進事業所表彰 P4～5
- 令和3年度 男女共同参画事業一部紹介 P6
- 岡崎市男女共同参画推進サポーター「すいか隊」活動報告 P7



おうち時間について

新型コロナウイルスの影響で新しい生活様式になり、家にいる時間が増え、家族との時間があることでうれしいと感じている人もいますが、一方で、外出できない、旅行に行けないなどのストレスを抱えている人もいます。みなさん、どのように思っているのでしょうか。

長休みの過ごし方について、何か悩みはありますか？

おうち時間の遊び方に限界があり、家での時間の過ごし方に悩む

運動不足になり、家でできる運動に悩む

テレビ・パソコン・スマホ・ゲーム機の長時間の使用で光熱費が高い

長休みの期間で一番何を大切にしたいと思っていますか？

家族と一緒に過ごす時間を大切にしたい

休みだからできる体験・経験をしたい

友人と遊ぶ時間を大切にしたい

いろいろな悩みがありますね。そこでお母さん、お父さん、または家族みんなが楽しめるおうち時間の過ごし方を紹介します。ためしてみてくださいはいかがでしょうか？

1 おうちイベント

〈祭りの屋台〉

新型コロナウイルスの影響で地元のお祭りも中止・縮小されている今、お祭りで一番楽しみな屋台をおうちでしてみませんか？いろいろなオードブルを屋台みたいにディスプレイすると、普段の食事も家飲みも盛り上がりそうですよ！



〈ベランダカフェ〉

外出を控えたいけどティータイムは外せない！という方におすすめ。ベランダにテーブルを置いてカフェスタイルに模様替えしてカフェの気分を外景色を眺めながら、おいしいデザートと飲み物を用意して楽しませんか？



〈ベランダキャンプ〉

ベランダキャンプの魅力は3つ！「気軽にできる」「費用が抑えられる」「初心者でも楽しめる」です。近所に迷惑をかけない範囲でデッキチェアやタープを出して、バーベキューをすれば気分上々！

2 おうちでできる簡単なトレーニング



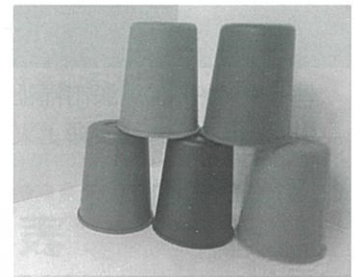
〈踏み台昇降〉

踏み台昇降は、高齢者でもできる簡単なトレーニングです。踏み台を昇り降りするだけですが、足の筋肉を続けて使うことで体を鍛えることができます。また、テレビを見るなど、他のことをしながら運動することで、脳のトレーニングになり、認知症予防も期待できます。

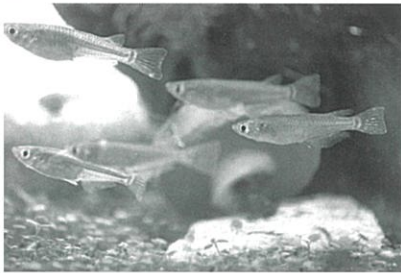
在宅ワークのすきま時間を使ってトレーニングするのもいいですよ。

〈スポーツスタッキング〉

スポーツスタッキングとは体の負担が少なく、年齢に関係なくみんなができるスポーツです。両手を早く動かし、脳を活性化させる効果があると言われています。また、老化防止や心身のリハビリも期待できます！外出を控えたい方・家でやりたい方にとっておすすめだと思います。



3 おうちでゆっくりできる鑑賞



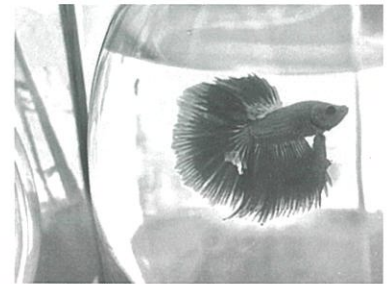
〈鑑賞魚の飼育〉

今、鑑賞魚が注目を浴びています。特にメダカや熱帯魚が人気です。

人気の理由は3つ！「見るだけで癒しになる」「販売される魚の種類が増えている」「安くて飼育しやすい」ことです。

鑑賞魚の中でも、ベタという熱帯魚は初心者でも簡単に飼うことができます。

体長は5センチ程度。大きなヒレと美しい色彩が特徴です。優雅に泳ぐ小さな生き物に癒されてみてはいかがでしょうか？



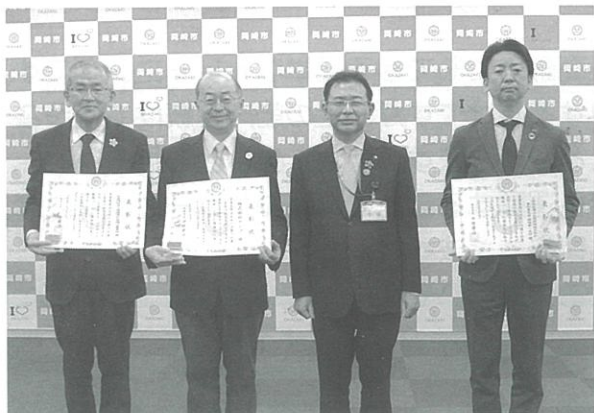
いかがでしょうか？おうちにいる時間を有効に使って、みなさんの悩み事が少しでも解決できるとうれしいです。

新型コロナウイルスの感染者は増加傾向で、終息が見えず、まだまだ心配です。(令和4年3月現在)

引き続き、安全と健康には充分気をつけながらも、おうち時間を楽しく過ごしていきましょう。



令和3年度 岡崎市男女共同参画推進事業所表彰



写真左から(福)岡崎市福祉事業団、(株)ナンブ、中根市長、三井住友海上火災保険(株)【敬称略】

岡崎市男女共同参画推進事業所表彰とは、男女共同参画社会の更なる推進のため、女性の活躍やワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)など、性別にかかわらず誰もが働きやすい職場づくりに積極的な事業所を表彰する制度であり、平成30年度から実施しています。

令和4年3月4日の「令和3年度男女共同参画推進事業所表彰式」で、受賞事業所3社の代表者が市長から表彰を受けました。

これまでに表彰された事業所の取組内容については市ホームページ(岡崎市男女共同参画推進事業所表彰で検索)でご覧いただけます。

表彰事業所の取組紹介

五十音順

株式会社ナンブ

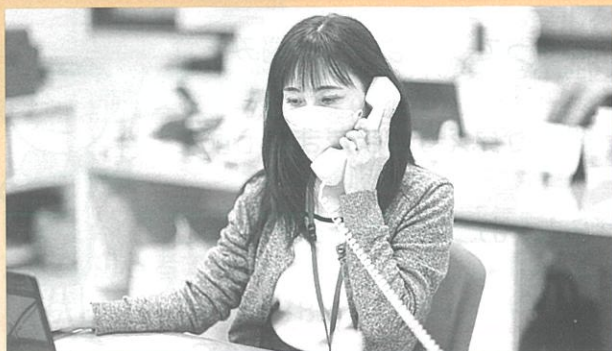
業種：医療・介護関連事業
所在地：岡崎市戸崎町牛転10-91
従業員：499人(女性369人 男性130人)



- 従業員の男女比が1：2と女性の積極的な採用を行い、女性の活躍促進をはじめ、すべての社員が能力を発揮し、多様な人材が適材適所で活躍できる環境の構築に努めています。
- 本社に隣接する社外の保育所を、契約利用や利用助成制度を設けることで子育て中のスタッフも安心して就業できる環境の構築に努めています。
- 職場におけるハラスメント防止講座や相談・苦情窓口を設置し、適切な措置を講ずる体制を設けています。

社会福祉法人 岡崎市福祉事業団

業種：高齢・障がい福祉サービス
所在地：岡崎市美合町字下長根2-1
従業員：540人(女性421人 男性119人)



- 法人全体の職員数540人に対して女性が421人と非常に高い割合(78%)となっています。
- 令和3年4月からパートを含めた全職員を無期雇用とし、安心して働くことができる職場環境を整備しています。
- 育児休業については法を上回る制度を整えており、取得実績は過去3年間で25件(取得率100%)。育児休業を経て管理職を務めている女性職員もいます。
- 資格取得や慶弔、職員親睦に関する助成金の支給など、福利厚生制度が充実しています。令和4年3月から配偶者の海外赴任に同行するための休業制度を導入しました。

三井住友海上火災保険株式会社

業種：損害保険業

所在地：岡崎市唐沢町11-7

従業員：15人(女性12人 男性3人)



- 令和5年4月までに課長代理職以上の女性比率30%超を数値目標に設定し、女性が就業継続しやすい職場環境や両立支援制度の整備に取り組んでいます。
- 全域社員と地域社員ともに等しく、広範な業務に自立的・創造的に取り組むため社員区分の見直しを行い「総合社員」とします。また、研修の機会等を利用し社員全員が創造的で付加価値の高い仕事に取り組む企業風土を醸成していくことを目指しています。
- 育児・介護等のライフイベントと両立を図りながら、キャリアの幅を海外にも広げ、国内外を問わず経験を積むために転居転勤範囲・期間を拡大しました。
- 令和3年6月から男性社員を対象に育児休業連続1カ月取得に向けた取組を開始しました。

岡崎市男女共同参画推進ロゴマークについて

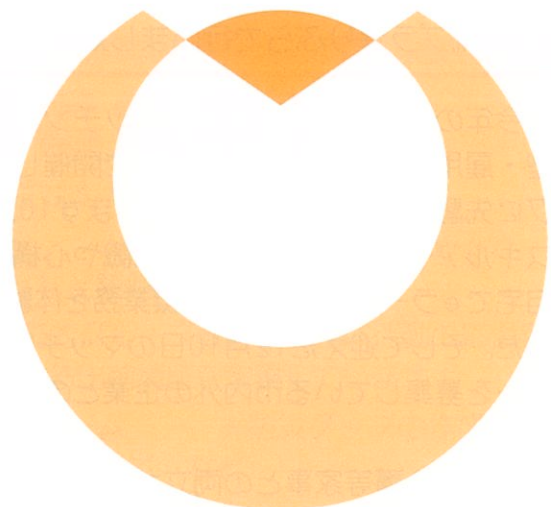


愛知産業大学 日浅アリサ 様

岡崎市では、誰もがその人権を尊重され、性別によらず、個性と能力を発揮できる社会を実現するため、様々な施策を総合的、計画的に推進しています。

岡崎市が行っている男女共同参画推進事業に対する市民の認知度を向上させ、本市の男女共同参画のシンボルとなるロゴマークを募集しました。市内大学に募集をかけ、選ばれた作品をご紹介します。

花のつぼみをイメージし、「男女平等」や「個性と能力」を2つの丸として重ね、花が咲く=全ての人々が自分らしく輝けるという願いを込めています。また、両手で「宝石」(=自信)を「掲げ」自分自身の能力や個性を信じるという意味も込めています。



令和3年度 男女共同参画事業一部紹介

ダイバーシティセミナー

『LGBTQ～多様な性について考える～』を開催しました！

11月27日(土)、南部市民センターで「ダイバーシティセミナー」を開催しました。約60名の市民と中根市長が参加し、多様な性について学ぶ貴重な機会となりました。

セミナーは事業所や自治体向けにLGBT研修やコンサルティングを行う㈱アウト・ジャパンの屋成和昭氏が講師と司会を兼ねる形で進行しました。LGBTQに関する基礎知識やパートナーシップ制度に関する講演、オンラインで参加するゲストとのパネルディスカッション、㈱ファミリーマートの堀香織氏によるダイバーシティ推進事例紹介と、約2時間の充実した内容でした。



特にパネルディスカッションでの当事者の方々が語る実体験には、参加者の皆さんは大変熱心に聞き入っていました。自分が気づかないところで、誰かを傷つけていることがあるかもしれません。多様な性があることをまずは理解し、それぞれの個性として尊重しあっていくことで、誰一人取り残さないまちづくりが実現するのではないかと思います。

令和4年度からのパートナーシップ制度スタートを目指している岡崎市としては、これからもダイバーシティ推進について、一人ひとりの市民に考えていただく機会を提供してまいります。

岡崎市テレワーク就労支援業務

ビジネスマッチングイベント

『テレワーカー交流会&テレワークビジネスマッチング』を行いました！

12月10日に、『テレワーカー交流会&テレワークビジネスマッチング』を岡崎市図書館交流プラザりぶらで行いました。約30名の方が参加し、10社にお越しいただきました。

今年のテレワークビジネスマッチングイベントは、自営型・雇用型双方に対応した内容で開催しました。マッチングに先駆け、参加者の皆さんは、まず10月12・19日開催のスキルアップセミナーで基礎知識や心構えを学び、さらに自宅でeラーニングによる模擬業務を体験して準備を整えました。そして迎えた12月10日のマッチングでは、テレワーカーを募集している市内外の企業との面談・交流に臨みました。



育児や介護等家事との両立が期待でき、通勤時間や執務場所に縛られないテレワーク。ワークライフバランスを目指し、新たな働き方の第一歩を踏み出してみませんか。

多様性社会をめざして

岡崎市男女共同参画推進サポーター



すいか隊活動報告



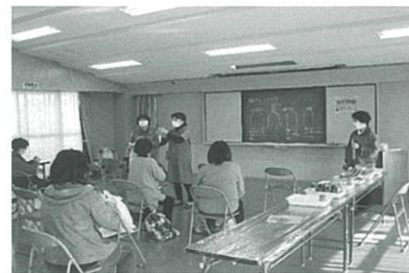
すてきな いきかた かんがえよう の「すいか隊」です。
わたしたちは『すべての人が平等で、お互いに認め合い協力できる社会』をめざして活動しているボランティア団体です。



★出前講座★

※2021/11/28 緑丘学区社教女性部、婦人自主防災クラブ合同研修会「非常食づくり」

女性30名の参加。メニューは、みかんご飯、ラタトゥイユ、ようかんです。ビニール手袋をして、密をさけながら、ビニール袋に食材を分量どおりに入れ、帰宅してから鍋で煮て召し上がっていただきました。後半は防災講習として、すいか隊が「感染症を考慮した避難所運営」のお話をしました。



※2021/12/15 本宿学区社教女性部
「防災にも役立つ風呂敷の利用法」

「みんなのまち塾」第10回目の研修をすいか隊が担当しました。風呂敷の活用法を学び、その後「感染症を考慮した避難所運営」のお話をしました。参加者の意見交換では、性別役割分業で「炊き出し＝女性の仕事」は間違いでは？重い鍋もあるのだから「炊き出し＝男女の仕事」で未来を担う子どもたちにもそういう姿を見せたいです。東京から引っ越してみえた参加者は「男女が対等であるべきなのに岡崎はまだ遅れていると思う」と女性パワーいっぱい盛り上がりました。



★日本女性会議甲府★

※2021/10/23・24 日本女性会議2021in甲府(リモート開催)

すいか隊員7名が、ワークライフバランス、性の多様性、食育・農業、子どもの教育・貧困、ジェンダー・DVの分科会に各自参加。シンポジウムでは「日本女性会議38年目の総括と未来」について、「日本女性会議は全国組織でもないのに途切れず続いてきたこと」や、「日本女性会議を日常化して、ジェンダー平等が構成され、逆戻りしなければ、日本女性会議を終わってもよい」というお話がありました。今回の大会は大学生の活躍が目立ち、若い人たちに確かに受け継がれていると感じました。



すいか隊隊員募集中!



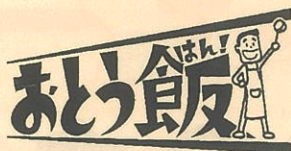
まちづくりや地域社会活動に興味がある方大歓迎です!

- ★多様性社会の実現(男女共同参画)に興味のある方
- ★女性支援活動に興味がある方
- ★地域防災(女性視点から)に興味のある方
- などなど随時募集中です!

すいか隊は、地域活動したいと考えている学区・町内グループ等の各種団体活動の応援をしています。上記で紹介した他にも楽しくてためになる出前講座を実現しています!

- ★すてきな生き方考える
- ★防災クロスロードゲーム
- ★防災グッズの作成
- ★動いて笑って元気に脳トレ
- ★DV、デートDVについて
- など

詳しくはホームページ「すいか隊」で検索してください!



健幸おとう飯レシピ紹介

「健幸おとう飯」とは、内閣府が推進する、料理が苦手な男性でも気軽に作れる「おとう飯」に、健康で元気に幸せに暮らす「健幸」の要素を加えた岡崎市独自の取組です。

肉みそ親子丼

材料(4人分)

鶏ひき肉	300g	みりん	大さじ1
白ねぎ	1本	サラダ油	適量
赤みそ	大さじ2	ごはん	4人分
砂糖	大さじ1	※飾り用	
卵	4個	プチトマト	4個



- 1 白ねぎは5mm幅で斜めに切りこみを入れる。
裏側も同様に切り込みを入れてから5mm幅に切ってみじんにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。
全体がしんなりしてきたら、ひき肉を加えて泡立て器で炒める。
- 3 赤みそ・砂糖・みりんを混ぜ合わせ加え、全体を混ぜ合わせて火を通す。
- 4 お皿にご飯を盛り、肉みそを添える。
- 5 フライパンを熱してサラダ油をしき、目玉焼きを作る。
- 6 ④に目玉焼きをのせ、プチトマトを飾る。

とっても簡単！
とっても美味しい♪



【岡崎市健康・食育
キャラクター まめ吉】

ぷるぷるゼリー

材料(4人分)

マシュマロ	50g
牛乳	200ml
※飾り用	
いちご・キウイ	適量

混ぜるだけ！
親子で作ろう！



【岡崎市健康・食育
キャラクター まめ吉】



- 1 小鍋に牛乳とマシュマロを入れ、沸騰直前まで温める。
- 2 火を止め、泡だて器でマシュマロを混ぜながら溶かす。
- 3 再加熱し、全体がふわっと泡立ってきたら火を止める。
- 4 器に注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。



提供：NPO法人食育推進ネットワーク

男女共同参画情報誌



すてきな いきかた かんがえよう

令和4年4月 発行通巻27号

編集・発行／岡崎市社会文化部 多様性社会推進課
〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地
TEL 0564-23-6222