

epoca

工 ポ 力 - 新 紀 元 -

Vol.100

2013.2

1/18
fri.

地域で活動している方をはじめ、多くの方々が参加し交流を深めました。名刺交換や自分たちの活動を紹介しあうことで、参加者同士のネットワークがより広がりました。



あざれあ新春交流会が開催されました。

家庭科男女共修世代・男子のレシピ

【材料】手羽先6本、ごま油大さじ2、たれ（しょうゆ、砂糖、酒各大さじ1）、塩、コシヨー、いりごま、粗挽き黒コシヨー

【作り方】

1. 手羽先に塩コシヨーをする。
2. 熱したフライパンにごま油をひいて手羽先を入れ、両面がきつね色になるまで焼き、ふたをして火を通す。
3. 手羽先を皿に移し、フライパンの汚れをふきとり、たれの材料を入れて軽く煮つめる。飴色になってとろみがついてきたら火を止めて手羽先にかからめる。
4. いりごまをふる。大人用は粗挽き黒コシヨーをふる。



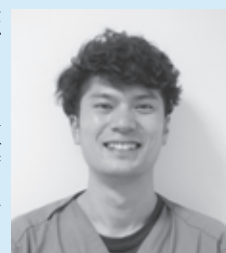
男子ごはん

Vol.4

手羽先炒め

静岡県立こども病院看護師

山田晃久さん



娘たちに好評です

看護師の妻と3歳、1歳の娘たちの4人家族です。保育園の送り迎え、買い物、洗濯、掃除、料理、すべて手の空いている方がしています。紹介した手羽先炒めは、短時間でちゃちゃっと作れるうえ、子どもたちが手づかみでおいしそうに食べてくれるのでよく作ります。休日には食材をまとめ買いし、今の時期ならおでん、肉じゃがなどを作っておきます。休日の昼食は種類が多いかな。寒い日はあんかけ焼きそばを作ったり。

共働きで一番大変だったのは2番目の子の産休明けの時期でした。妻は1年ぶりの勤務でシステムにうまくのついていけるか不安を抱え、次女も初めての保育園で緊張の連続。保育園も「慣らし保育」を薦めます。そこで育児時間取得し、半年間、1日8時間の勤務を6時間にしてもらいました。少しでも早く迎えにいったてあげたかったのですが、この制度はありがたかったです。また制度があっても、取得しにくい職場もあるなか、支えてくれた病院の岡村看護部長をはじめスタッフの人たちにとっても感謝しています。

勤務先は男性看護師23名、女性看護師387名で男性は1割弱。今まで育児休業をとった男性はいいましたが、短時間勤務制度を利用したのは僕が初めてでした。完全に職場と離れてしまいうより、つながりを持ちながら家族を支えられる働き方が自分には合っていると思いました。病棟スタッフにも担当している患者さんを引き継いで看てもらったり、やりかけの仕事も快く引き受けてもらえ、大変助かりました。男性看護師は20代、30代が多いので後に続いてくれるといいなと思います。そのときには僕が支える側に回ります。（談）

男女共同参画課から

問合せ先

静岡県男女共同参画課
TEL: 054-221-2824

パパだってLet's子育て

2012.12.1 実施



絵本作家サトシンさんが、仕事も、家庭も、子育ても自分らしくこなすワークライフバランスを伝授。ライブ感あふれるお話に、会場（あざれあ地下）では笑いがたえませんでした。

あざれあ企業ガイダンス

2012.12.15 実施



雨模様にもかかわらず、大学3年生を中心に学生124名の参加がありました。男女共同参画社会づくり宣言事業所・団体16の各ブースでは、1クール40分の説明が5回繰り返され、学生たちの熱心な質疑に答えていました。主催：静岡県男女共同参画課

地震から子どもを守る防災セミナー

焼津市総合福祉会館 2012.12.1 実施

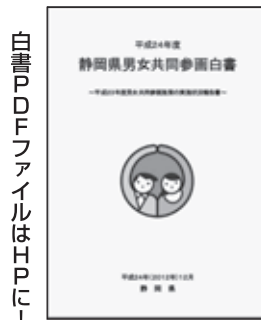


防災ファシリテーターのあんどおりすさん、NPO法人だっことおんぶの研究所の京井麻由さんをお迎えし、子どもや弱者を守るための具体的なスキルを学びました。

主催：あざれあ交流会議グループ

共催：焼津市市民協働課・NPO法人だっことおんぶの研究所

静岡県男女共同参画白書が できあがりました



ダイジェスト版
配布中！

豊富なデータで静岡県の男女共同参画の現状が一目瞭然にわかります。郵送ご希望の方は男女共同参画課まで。（TEL 054-221-3363）

▶▶▶▶▶ 静岡県男女共同参画課では静岡県男女共同参画社会づくり宣言事業所・団体を募集しています 問合せ：TEL 054-221-3122

男女共同参画社会づくり

宣言事業所・団体

摂食障害の親の自助グループ めくもり

TEL054-278-0345 FAX054-278-0345 例会 あざれあで第2木曜日に開催
ホームページ <http://blog.livedoor.jp/nukumorishizuoka>

「めくもり」は毎月第2木曜日午後1時に例会を開いています。現在会員数は32名。20代～30代の摂食障害の子を持つ母親が中心です。代表の水谷澄子さんに会の活動についてうかがいました。

——県内各地の参加者のため静岡県の真ん中、静岡駅から歩いていけるあざれあで例会を持っています。摂食障害の家族同士が、自分の悩みや思いを分かち合いながら、各々の成長と回復をめざしています。この病気に対して家族はどう向き合ったらいいか考え、自分自身の問題に気づいて学びあう会です。例会は安心して正直に自分の悩みを話せる場所です。お互いに聞く、話すを繰り返している間に気持ちが楽になったり、何か気づいたりして、辛い胸のうかがいつか癒されていることが実感できます。

摂食障害の原因・背景・経過は複雑で、たいていは家族中を巻き込む病気です。食べ吐きをしたり、

3月24日に摂食障害の講演会を企画

拒食、過食をしたりするのは、根元に親の支配や生き方への疑問があることが多く、軋轢が生じます。子どもに対してマイナスの感情を爆発させないために、親だけの語らいの場が必要です。両親の不和も関係します。父親が仕事人間から脱却し、母親とともに家族関係を見直し、家族全員が腹を割って自分の気持ちを話すようになることで回復につながる可能性があります。

今回、静岡市こころの健康センターと共催で家族、当事者、教育関係者、医療従事者など多くの方を対象に摂食障害回復の道筋を考える講演会を企画しました。予約の必要はありませんので、ぜひご参加ください。

講演会「摂食障害—私の出会った人々 その葛藤と回復の日々」

日時：2013年3月24日（日）13:30～16:00 13:00受付開始

会場：静岡県男女共同参画センターあざれあ4階第1研修室

講師：大河原昌夫さん（精神科医・住吉病院副院長）

対象：この問題に関心のある方ならどなたでも

定員：88人 参加費：1,000円（資料代等）

問合せ：めくもり代表水谷（TEL・FAX 054-278-0345）

静岡市こころの健康センター（TEL 054-285-0434）

男女共同参画社会づくり宣言事業所・団体

2/7
木

事例発表・情報交換会

ワーク・ライフ・バランス推進
女性の能力発揮や参画拡大

会場：あざれあ 501会議室

時間：14:00～16:30

事例発表：社会福祉法人 春風会（沼津市）
有限会社 スズキ工業（牧之原市）
青木建設株式会社（熱海市）
株式会社 マッキンリー（浜松市）

情報交換会：グループに分かれて意見交換会

対象：男女共同参画宣言社会づくり事業所・団体担当者・市町職員・関心のある方

申込み：事業所・団体名、役職名、氏名、電話番号をFAX、お電話にてお知らせください。

〒420-8601 静岡県葵区追手町9-6 県男女共同参画課
TEL：054-221-2824 FAX：054-221-2941

東海地区「男女共同参画をすすめる相談事業研究会」 拡大ネットワークセミナー

防災・復興に 女性の視点を

～東日本大震災の復興現場から学ぶ～

3/9
土

会場：あざれあ 501会議室

時間：13:30～15:30（受付13:00～）

講師：田端八重子さん（もりおか女性センター長）

対象：どなたでも

託児：無料、先着15名、1歳半～就学前まで 2月22日締切り

主催：静岡県・東海地区「男女共同参画をすすめる相談事業研究会」

申込み・問合せ：e-mail、FAXまたは郵送でお申込みください。

NPO法人 Safety First静岡

FAX：054-238-4959

メール：safety_first_shizuoka@yahoo.co.jp

申込み用紙送付先 〒422-8063 静岡県駿河区馬淵1丁目17-1
「あざれあ相談」係

パネルディスカッション

あなたから始まる まちづくり

女性と政治参画！

2/12
火

会場：あざれあ 3F 生活関連実習室

時間：13:30～16:30

パネラー：大平展子さん（NPO法人夢未来くんま副理事長）
柴田弘美さん（オリーブbiz.代表） 他

対象：どなたでも 定員30人

託児：無料、先着15名、1歳半～就学前まで 2月5日締切り

主催：NPO法人あざれあ交流会議

申込み：氏名・住所・電話番号を明記のうえ、電話・FAXで、あざれあ交流会議に直接お申込みください。

TEL 054-250-8147 FAX 054-251-5085

おいしい男女共同参画in 西部

南遠州の力を未来へ 元気印の女性たち

2/9
土



平成24年度 農林水産祭むらづくり部門
内閣総理大臣賞を受賞

NPO法人
とうもんの会



目的地：とうもんの里（掛川市山崎233）

対象：どなたでも 先着40名

内容：お話「とうもんの里設立から今日までの活動」

昼食 地域に伝わる郷土食「節分定食」

体験実習 郷土に伝わる「飾り寿司」づくり

参加費：2000円（昼食・お土産代込み）当日集金

集合：バンビツアー乗り場（浜松駅西、遠鉄百貨店南）9:50集合

備考：現地参加できます。

申込み：住所、氏名、電話番号、（あれば）所属団体名をFAX、お電話にてお知らせください。

NPO法人 あざれあ交流会議

TEL：054-250-8147 FAX：054-251-5085

子育てママ・パパのための、メルマガ

プチ・エポカ

読者交流会



プラレール大集合 & 芋煮会

3/2
土

先着10家族限定！

会場：あざれあBF多目的実習室+3F生活関連実習室

時間：プラレール 11:00～12:00 BF 多目的実習室
芋煮会 12:00～13:30 3F 生活関連実習室

内容：パパと遊ぼう～プラレール持ち寄りで大きな線路づくり

対象：プチ・エポカに読者登録したママ・パパと未就学児、
祖父母 先着10組（見学のみなら40名まで、要予約）

会費：500円（芋煮会材料費）・子どもは無料

備考：駐車場無料 要予約（ただし車高155cm以下）

申込み：NPO法人あざれあ交流会議

メール epoca@azarea.pref.shizuoka.jp

参加者氏名・年齢・駐車場が必要な方は車種

問合せ：NPO法人あざれあ交流会議 TEL 054-250-8147

協力：浜松南伊場プラきっずクラブ

締切り：2月23日（金）



ホームページもどうぞ

あざれあナビ

検索



ブック・サポーター⑪ 生理の悩み

生理〈月経〉のトラブルが辛いときの本

対馬ルリ子／総監修 小学館 2008年
ひどい痛み・デリケートゾーンのかゆみ・
生理前のイライラなど、誰かに相談しにく
い生理のトラブルを専門家が解消します。
20代～30代向け。

生理の悩みをハッピーセラピー

ジェーン・ファインマン オークラ出版 2005年
月経周期カレンダーで1ヶ月の体と心の変
化を解説。生理とうまくつきあって気持
ちいい毎日を過ごすためのアドバイスを
くれます。ティーンズ向け。

セイリの味方スーパームーン

高橋由為子 偕成社 1998年
初めて生理になった小学生の悩みをスー
パームーンが解決！マンガで生理の基礎
知識をわかりやすく説明、親子で読みた
い1冊です。小学校高学年向け。

私のとっておき 第21回

母と娘のエチュード

さげさかのりこ 著 WAVE出版 2012年

イラストレーター、シングルマザー、スロー
ライフ。うーん、こんなカタカナを使うのは
やめよう。絵描き兼物書き、わけあり母子家庭、
田舎住まい。著者さげさかのりこさんと一人
娘の十年余の日々を綴ったエチュードは、良

くも悪くも「故意のない」本だ。両親との微妙な関係や、古い家を購入
するくだりから今月の収入！まで「そこまで言うのか」というほどの
のあつけらんぶり。ご本人とお会いしたことがある身としては、物
静かで穏やかな彼女のどこにそんな強さがあるのだろう？と。けれど
最後まで読み進むうちに合点がいった。彼女は、自分の人生をしか
りと自分で引き受けている人なのだ。愚痴や文句、嘆きもある。それ
でも自分の人生に「うん」と頷く素晴らしさ。特に印象的なのはシズ
ル感あふれる親子の会話。お嬢さんが幼い頃に発した言葉のひとつ
つに揺さぶられる。子育て中の人はもちろん、そうでない人も清々し
く読める一冊。

(『ねっとわあく』編集アドバイザー・コピーライター 増淵礼子)

図書室利用案内

図書5冊、ビデオ・DVD2本(2週間)

- 開室時間：月～金 9:00～18:00 土・日・祝 9:00～17:00
- 休室日：第1・3・5日曜日、図書整理日、年末年始
- 直通電話：054-255-8763／FAX：054-255-8759
- サイト：

女性相談

すべて女性の相談員、医師、弁護士によ
る相談です。安心してお電話ください。

電話

0558-23-7879

055-925-7879

054-272-7879

053-456-7879

賀茂

東部

中部

西部

月	火	水	木	金	第2土
9:00 ↑ 16:00	9:00 ↑ 16:00	14:00 ↑ 20:00	9:00 ↑ 16:00	9:00 ↑ 16:00	13:00 ↑ 18:00

※いずれも祝日、年末年始を除く

面接

要予約 託児付き 無料

あざれあ女性電話相談の番号におかけください。

月	火	水	木	金
DV・ その他暴力 10:00-15:00	偶数月第4 精神科医相談 14:00-16:00	DV・ その他暴力 14:00-19:00	DV・ その他暴力 10:00-15:00	奇数月第3 精神科医相談 14:00-16:00
	第1・第3 弁護士相談 13:00-16:00	DV・その他暴力 離婚・相続等		心身の不調

男性電話相談

生き方 家庭 仕事 健康等

054-272-7880

予約不要

毎月 第1・3土曜日

13:00～17:00

チャレンジ相談

面接

予約：054-221-2824

女性限定 託児付き 無料

「再就職したい」「起業したい」「NPOを作りたい」等

土曜実施：2/16、3/16

①13:00～ ②14:00～ ③15:00～

水曜実施：2/27、3/27

①9:30～ ②10:30～ ③11:30～

予約 054-255-8440

あざれあ
会議室

■開館時間
9:00-21:00(月～土)
9:00-17:00(日・祝日)

■休館日
第1、第3、第5日曜日、
8/13～15 12/27～1/5

■会議室予約は…
一般：半年前から
登録団体：9ヶ月前から