

きららとちぎ

講話

2023年度とちぎ市男女共生大学

「障がいのある息子も私もたった一度きりの人生だから」

栃木県手をつなぐ育成会会長 こしまごうこ 小島幸子さん

「手をつなぐ育成会」とは、知的障がい、発達障がいのある方々を支援する福祉団体で、小島さんは2013年から栃木県の会長を、2018年から全国の副会長をなされています。

知的障がいと自閉症がある息子さんとの日常をユーモアを交えて話してくださいましたが、その奥には障がい者を理解してほしい、という願いがあります。また、つながることが大切だ、ともおっしゃっていました。

知的、発達障がい者を見かけたときは、温かく無視してほしい、遠くから見守ってほしい、とおっしゃっていました。難しいですが、「理解する、つながる」が根底にあればできることなのかと思います。



受講者の感想

言葉を絵で表現する疑似体験を通し、“曖昧な表現は伝わりにくい”ということがよくわかりました。相手への気づきや思いやりを持って生活することが大切だと気づかされました。

「走らない」よりも「歩きましょう」の肯定語が重要。わが家の自閉症児も同じです。ウチの子にわかりやすい言葉は誰にでもわかりやすいです。皆がわかりやすい社会だといいですね！

New

栃木市男女共同参画推進事業者表彰について（令和5年度から実施）

1月27日（土）に開催した「とちぎ市男女共同参画のつどい」において男女共同参画の推進を積極的に行っている事業者を表彰しました。

令和5年度 表彰事業者

ケーブルテレビ株式会社（栃木市樋ノ口町43-5）



- 【表彰理由】
- ・ワーク・ライフ・バランスを推進している。
 - ・男性の育児参加を促進している。

※表彰の様子や取組内容等については、栃木市ホームページに掲載しています。➔



講

話

家族全員参加の片付け習慣を

～片付けで家事楽・節約・生活力UPを目指そう～

家事というと女性が主に行うという思い込みがありますが、日々の生活を快適にすっきりした気持ちで暮らすためにはどうしたら良いか？ 整理のメリットを含め、「家族全員参加の片付け習慣を」との講話をいただきました。



講師：“やさしい暮らし相談所”イー・デザイン
代表 大杉 悦子さん

POINT



① 整理のポイントは、分けること

混在 → 分けて減らす → グループ分け

② 収納のポイントは、3つ

使いやすい高さの収納

上段 使う頻度の低いもの
中段 使う頻度の高いもの
下段 重いものなど

グルーピング

冷蔵庫の中を、朝食セットや
晩酌セットなどのグループに
分けて収納（時短に貢献）

指定席（ラベル管理）

上から見てわかりやすくラ
ベルで管理
使ったら指定席に戻す

③ 家族で片付け習慣のポイント

- 家族に協力してもらおう誘導線を増やす
- 指定席＋ラベリング（誰が見てもわかりやすい）

最後に、家族のライフスタイルを考えて、どんな風に暮らしたいのか、 unnecessaryな物は何かを判断し、すぐに取り掛かれるところから始めましょう。まずは、「踏み出してみる」と話されました。身近なテーマでもあり、皆さん熱心に受講していました。

中学生のためのキャリアデザイン講座

中学生が自分の夢に向かって、主体的に長期的視野で考えていけるよう、(有)フェードイン代表の工藤敬子さんから講話をいただきました。今年度は、都賀中、栃木西中、東陽中、藤岡中の4校で実施しました。



生徒と一緒に参観された先生方の声をご紹介します。

中学生のうちにやっておくこと（今日からできる未来のキャリアへの準備）はとても参考になった。

これからの時代、「仕事とは」、「働くとは」というアウトラインが示された話は生徒たちの指針となった。

生徒たちの興味・関心を引き出し、持っている能力をさらに伸ばし、未知なる可能性をどう見つけるか、これからの私自身の課題が見つかった。

防災講座から

8月19日(土)「いざという時のために! 親子で防災クッキング」を食生活改善推進員の方々にご協力をいただき実施しました。講座では、災害時に限られた条件のもと、おいしい料理を衛生的に作る知識や技術を親子で学びました。

その中で聞いた「ローリングストック」についてご紹介します。

「ローリングストック」って?

食料品を多めに買って置き、賞味期限を切らさずに日常的に利用しながら買い足していき、食品や水を常に一定量確保しておく備蓄方法です。

賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足していきます。



3つの メリットと 2つの 注意点

メリットは・・・

- ①賞味期限が管理しやすい。
- ②栄養バランスや好み、アレルギーに対応できる。
- ③気軽に購入でき、災害に備えられる。

注意点は・・・

- ①食品の選び方・・・常温保存できるもの調理しなくてもよいもの賞味、消費期限が長いもの
- ②栄養も考えて・・・炭水化物ばかりではなく、タンパク質やビタミン、ミネラルが含まれる食品も

今年も理工系チャレンジ講座を開催

小中学生の女子が理工系分野に興味・関心をもち、将来の自分をしっかりイメージして進路選択することを応援するために理工系チャレンジ講座を開催しました。

講師に、平澤孝枝准教授と高山優子准教授（帝京大学理工学部）をお迎えして、17名の小中学生がバスボム作りと女子トークを体験しました。

重曹とクエン酸、片栗粉が入った紙コップへ、スポイトで数滴の水を入れますが、スポイトの扱いがちょっと難しい。次に、赤・青・緑の中から好きな色のアロマオイルを加え、ラップに移して形を整え、固まって出来上がりです。

最後にホンダテクノフォートの女性研究者の方々も交え、「いつから大人なのか？」をテーマに女子トークが弾みました。子どもの考えや親の考えを知るよい機会となりました。

今回の講座をきっかけに「自分の好きなこと」を大切に、未来に向けチャレンジしてってほしいと思います。



男女共同参画標語コンテスト最優秀賞作品

小学5年生、応募総数120点、中学2年生、34点の中から、次の2点が最優秀賞に選ばれました。

小学5年生の部

★最優秀賞★

くらべないで だいじょうぶ 自分らしさを大切に

栃木市立合戦場小学校 手塚 萌衣 さん

中学2年生の部

★最優秀賞★

伝えたい これが私の になりたい自分

栃木市立大平南中学校 佐川 詩織 さん



困難な問題を抱える女性への 支援に関する法律(新法)

令和6年4月1日に施行

この法律は、女性が日常生活又は社会生活を営むに当たり女性であることにより様々な困難な問題に直面することが多いことに鑑み、困難な問題を抱える女性の福祉の増進を図るため、困難な問題を抱える女性への支援のための施策を推進し、もって人権が尊重され、及び女性が安心して、かつ、自立して暮らせる社会の実現に寄与することを目的としています。

この法律において「困難な問題を抱える女性」とは、性的な被害、家庭の状況、地域社会との関係性その他の様々な事情により日常生活又は社会生活を円滑に営む上で困難な問題を抱える女性(そのおそれのある女性を含む。)を言います。



DVに悩んでいるあなたへ

相談してください

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や交際相手など親密な関係にある男性から女性へ(女性から男性へ)の暴力をいいます。

DVで困ったときは、ひとりで悩まず、ご相談ください。

栃木市配偶者暴力相談支援センター

TEL 0282-21-2218

栃木警察署

TEL 0282-25-0110

とちぎ男女共同参画センター相談ルーム

TEL 028-665-8720

認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ

TEL 028-621-9993

DV相談^{プラス}

電話・メール 24時間受付

チャット相談 12:00~22:00

電話 24時間受付 ^{つなぐ はやく} 0120-279-889

チャット 受付12:00~22:00

チャットはこちら

※スマートフォンからは右のQRコードよりご利用ください。



編集後記

今回14号を発行いたします。今後も真の男女共同参画社会づくりに向けて意識を高め、活動していきたいと思っております。



編集/きららとちぎ編集員(栃木市男女共同参画地域推進員)

発行/栃木市生活環境部 人権・男女共同参画課 〒328-8686 栃木市万町9番25号 TEL 0282(21)2162 FAX 0282(21)2692