

# いきいき男女共同参画

## 本音でトーク

### 「ワイワイ一緒に村づくり」

「あなたと私の共同参画講座」第5回は、太田地区活性化センターで公開講座を開催しました。

フリージャーナリスト内山二郎さんによる旗揚げアクション形式のワークショップを行い、受講生と地元からの参加者が一緒に熱いトークを繰り広げました。その中からいくつかの意見を紹介します。

**\*「地域の活動への女性の参画についてどうお考えですか？」**

男性…お互いの意見を交わしながらいい地域にしようというのが共同参画の主旨だと思うが、女の人の参加には男の人の理解がないと進まない。もつと男がこういう講座に参加しないと進まないと思う。

女性…現状は、家事も育児も全部こなしてから女性は参加すべきだという雰囲気、男性の理解がまだ。

**\*「明るい元気な村づくりには何が必要だと思いますか？」**

男性…役が、少子高齢化で男性だけでは間に合わなくなってきたので、これからは、女性ができるものは女性に参加してもらえば村としても楽かな。そうしないとやっていかれない時代になっているのかなと思う。

女性…住民の意識が変わらなきゃだめ。役員を決める



内山さんのインタビューに答える



自分の意見と同じ色をあげる

のに苦労したことがある。自分がやろうという意識を持つことが一番大事。

女性…一人ひとりの自治意識が大切だが、それをまとめる強力なリーダーの存在が必要だと思う。

女性…私も地域を活性化させたいと思っていたが、高齢者や女性はなかなか話す場所がなくてさびしかった。高齢者も男も女も村づくりの意見を言える場がほしい。

男性…今日のように年齢を越えたいろんな男女が集まることはなかなかない。いかに今後そういう人達を集めるか、参加しやすい環境を作るか、ということが大事だと感じた。

## 「コミュニケーターを募集」

地域と行政のパイプ役として現在7名の方が、区長会や公民館主催の集落学習会に出向き、住民の方の意見や質問に答えながら、身近な家庭や地域の啓発推進役に活動していただいています。今回2年の任期が満了いたしますので新たなコミュニケーターを募集します。

### 【募集要項】

- ▽応募対象 男女共同参画に理解や関心があり積極的に関力いただける方
- ▽募集人員 若干名
- ▽締切日 3月末日
- ▽申込みと問い合わせは総務部人権政策課男女共同参画係まで



## 飯山市男女共同参画社会づくり条例施行

市議会12月定例会で議決された「飯山市男女共同参画社会づくり条例」が2月1日施行になりました。市民のだけれど性別にかかわらず人権が尊重され、個性や能力を発揮でき、あらゆる分野に積極的に参画できる社会づくりをめざして、基本的な考え方や施策を定めたものです。

今月号の市報とともにパンフレットを各家庭にお届けしますのでご覧ください。

## 未来に集うグループ紹介 ダンベル体操友の会

ダンベル体操は、ストレッチと有酸素運動を合わせてやることによって基礎代謝が高まり、ダイエット効果があり、また筋力を鍛えることによつて、転倒などによる寝たきり防止効果もあります。1回1時間半、月2回の運動でも体を動かし汗をかくことによつて、ストレスも解消され、スッキリとした気分になります。高齢になつても無理なく体力づくりが出来るダンベル体操を皆さんも私たちと一緒にやってみませんか。



△和気あいあいと健康づくり

《練習日》  
◇場所 女性センター未来  
◇日時 毎月第1・3水曜日  
夜7時30分～9時  
お問い合わせ  
Tel 62-0543(未来)まで

## センター未来研修会

### 「未来館フェスタ2008」に参加

#### 女性と仕事の未来館

《東京》へ!

今年の未来館フェスタ2008は、「応援します!働くあなたのヘルシー・ライフ」をテーマに、エッセイストの岸本葉子さん、ウイミズ・ウエルネス銀座クリニック院長の対馬ルリ子さん、横浜労災病院勤務者メソナルヘルスセンター長の山本晴義さんの3人が女性と仕事の未来館長、渥美雅子さんと順番に対談しました。

#### 《対談内容》

■岸本葉子さん 40歳で虫垂ガンになつてから、食事はなるべく手作りを実践。周りへの接し方として遠慮や我慢をしないで、自分にできることできないことをはっきりと伝え、いい子ぶらないことがストレスをためない方法。

■対馬ルリ子さん 自分の体を良く知る知識を持ち、保健サービス等を利用して病気を予防し、自分らしい人生を実現していくことが

大事。  
■山本晴義さん 健康的なライフスタイル 毎日5要素(運動・労働・睡眠・休養・食事)をきちんととり、週単位の生活から『ストレス一日決算主義の生活』を実践。人は傷つけられていることに敏感であるが、傷つけていることには、いたって鈍感であることに気づかなければいけない。

ハッピーに働くためには、①今健康で働いていることを忘れない。②自分の良いところを自分で探す。③サポーター(仲間)を持つこと

参加者は、早朝から夜遅くのハードスケジュールでしたが、女性が(男性も)心身ともに、人間らしく健康に働き続けるためのヒントを得、充実した1日を過ごすことができました。



△トークイベントの様子

## 女性センター未来 くらしのセミナー 参加者募集!

色の選び方で生活が変わる!色の持つ効果や影響、役立て方を学び、生活の中の「色」を楽しみましょう。

### 「色のヒミツってなあに?」

講師 カラーコンサルタント 関根 裕恵先生  
日時 3月5日(水) Pm1:30～3:30  
会場 女性センター未来  
定員 30人 どなたでも参加できます  
参加費 無料

\*問い合わせ 女性センター未来  
Tel 62-0543