

# ふり〜むす

2015

3月

vol.22

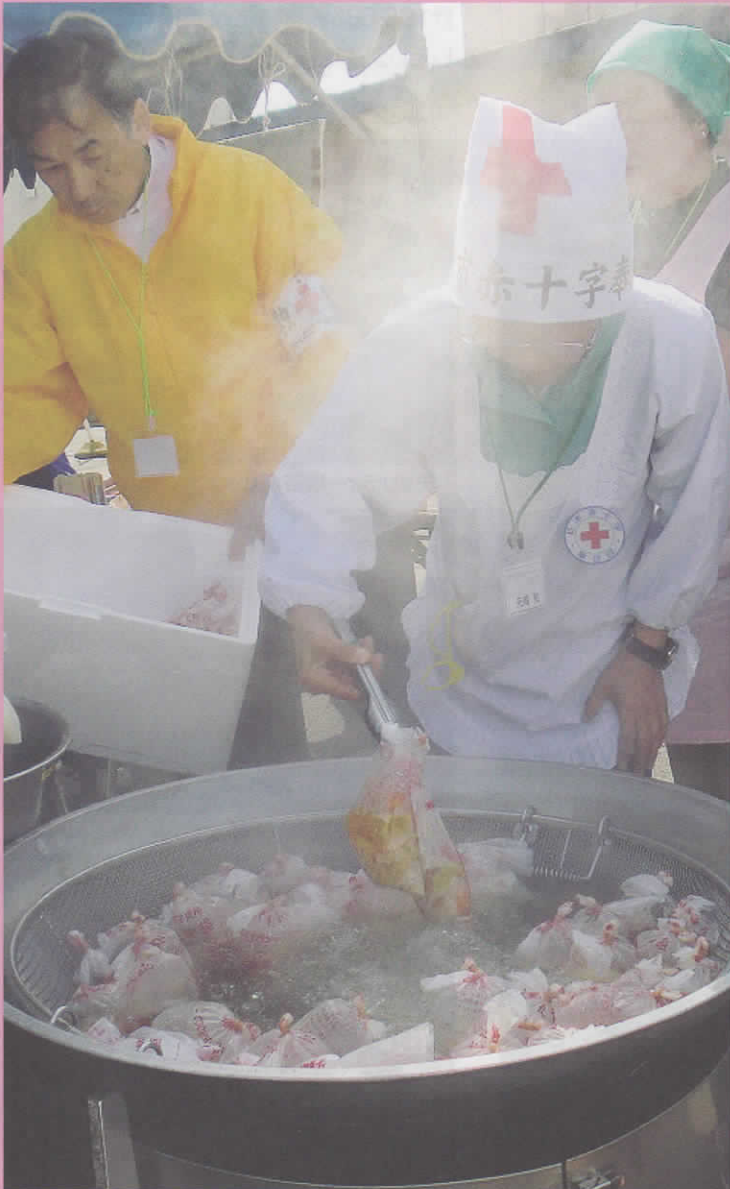
女性センターはお陰様で(社)苫小牧市社会福祉協議会の運営となって1年を迎えます。

これまでの生活スタイルから一歩踏み出して、センターに来てみませんか？

気軽に始められること、子育て中でも安心して参加できること、思いがけない出会いが待っているかも…。

ご来館の皆様「来て良かったね」「また来たいね」と思っていただけより良い施設を目指して、これからも努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

第21回女性センターフェスティバルの様子



平成26年10月4日(土)・5日(日)

# 盛大に女性センター フェスティバル

## 赤十字キャンペーンと 初の同時開催!!

21回目を迎える女性センターフェスティバルは、初めて赤十字キャンペーンと共催で実施しました。2日間で延べ 1,550 人の市民の皆様にご参加頂き、盛大に開催することが出来ました。ご参加頂いた皆様と関係機関の皆様から感謝を申し上げます。

女性フェスティバルと

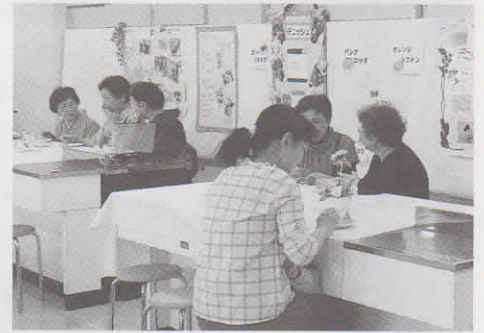
特集

44団体、573人のサークル会員が、日々の学習を通して仲間とのふれあいを大切にするとともに、福祉の増進にもお手伝いすることを目的として活動しています。

会員の作品展示・ステージ発表で1年間の活動の成果を発表したほか、会員手作りの作品や喫茶・茶席のチャリティバザーを行い、その益金を市と社会福祉協議会に合計198,685円寄付させて頂くことが出来ました。ご協力ありがとうございました。



開会式の様子



チャリティー喫茶



社会福祉協議会へ寄付



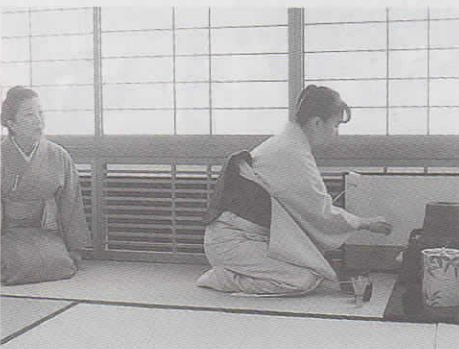
優雅にフラダンス



にぎわったチャリティーバザー



洋裁・華道の展示



チャリティー茶席



着付け

### ★女性センターフェスティバル

主催 女性センターサークル協議会  
 テーマ 「演・縁・円～みんなの  
 笑顔に会いたくて」

# 大好評の赤十字 キャンペーン

## きて、みて、さわって、大喜び

市民活動センターの駐車場で、非常用炊き出し実演と試食を行い、館内では日赤活動紹介パネル、救護資機材等の展示や、AED使用方法をお子さんにも気軽に体験していただくなど、2日間にわたり赤十字活動を身近に感じて理解していただく良い機会となりました。



2014年 「赤十字活動」イベントです

### + 赤十字キャンペーン

～きて、みて、さわって～

炊き出し実演(体験) AED使用方法

日程 10月4日(土)～5日(日)  
時間 10:00～16:00(5日は15:00)  
場所 苫小牧市民活動センター<屋内・外>

- 活動体験コーナー (AED使用方法、朗読、点訳<目のみ>)
- 非常用炊き出し実演・試食<肉じゃが他/200食程度>  
※炊き出しは30～40分毎に実施予定です。
- 日赤活動紹介パネル
- 救護資機材等の展示

※当日は「第21回女性センターフェスティバル」と同時開催です。  
主催/日本赤十字社北海道支部 共催/日本赤十字社苫小牧市地区  
協力/苫小牧市内8つの赤十字奉仕団  
(日本赤十字社・フュードール・博覧・救急・救急・水上安全・海上・救急隊)  
問合せ先/日本赤十字社苫小牧市地区 苫小牧市常盤町3-9-8市民活動センター内  
電話0144-32-7111 FAX0144-34-8141

炊き出し実演コーナーでは、赤十字奉仕団(ボランティア)の皆さんが災害救援用炊飯袋(ハイゼックス包装食)を使いご飯と肉じゃがを作りました。災害救援用炊飯袋にお米と分量の水を入れ、肉じゃがも同様に肉、芋、野菜、タレ等を入れて約30分お湯に浸かれば出来上がり。2日間で270食を大勢の市民の皆さまに試食していただき、盛況のうちに終わりました。



赤い救護服を着てパチリ



僕もお米の準備



肉じゃがの仕込み

## 日本赤十字社の活動とは…

世界の赤十字社とともに、その活動理念である「人道的活動」を国の内外で展開しています。世界の各地で現在も続いている紛争等に伴う難民救済や、自然災害等の被害者に対し、医療救済を始め生活物資等幅広い救護活動を行っております。

▷活動の内容は…

国際活動、災害救護活動、青少年赤十字、救急法、健康生活支援講習等の講習、医療事業、看護師等育成、血液事業、赤十字奉仕団、社会福祉事業などです。

### ★2014年赤十字キャンペーン

主催 日本赤十字社北海道支部  
共催 日本赤十字社苫小牧市地区

平成26年10月17日(金)・18日(土)

国内最大級イベント  
日本女性会議 in札幌

参加報告

「未来の景色は、  
わたしたちが変える」

男女共同参画に関する国内最大級のイベント、日本女性会議 2014 が札幌のコンベンションセンターで開催され、女性センターでは、貸切バスを運行し延べ50人の方が参加されました。

道内で初開催の今大会に、全国から2,200人が集い、13の分科会や記念講演、シンポジウム、交流会などが行われました。男女共同参画に対する多様な視点から現状の課題を明らかにし、さまざまな世代や立場で学び合い交流し、「つながる」ことの重要性がキーワードとなり全国へ発信され、来年の開催地・倉敷につなぎ閉幕しました。



平成26年8月29日(金)～31日(日)

男女共同参画推進フォーラム参加  
地域における男女共同参画推進へ独立行政法人国立女性教育  
会館(NWEC)主催学んだ成果生かす  
事業を展開

男女共同参画のための研究と実践の交流推進フォーラムが、国立女性教育会館(埼玉県)において開催されました。全国から1,100名を超える方が集結しましたが、苫小牧からは当センター職員その他、苫小牧男女平等参画推進協議会の会員、市の公募参加者をあわせ計6名が参加しました。

女性が活躍するためには、女性自身も「一歩踏み出す勇気を持つこと」や「責任を買って出る勇気が必要であること」を学びました。そのための一助となるよう、男女平等参画講座やエンパワメント講座の内容の充実など、今回の研修で得た経験を当センターの今後の事業に活かしていきたいと思います。

## 女性リーダー会議

「女性リーダーが社会を  
どう変えるか」

## 特別講演

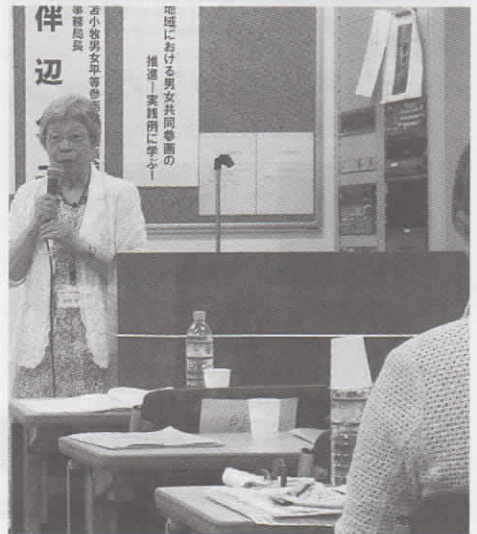
「女性の活躍促進と社会の活性化」

## ワークショップ・ポスター展示

3日間にわたり、46件のワークショップと6件のポスター展示が実施されました。

会館提供ワークショップでは、有識者と会館職員との協働や会館の研究成果発表として2件実施され、そのうち1件で苫小牧男女平等参画推進協議会の30年に渡る活動が実践事例として報告されました。

## 報告者

苫小牧市女性センター  
荒井 智子

## ワークショップ報告者(苫小牧関係者分)

苫小牧男女平等参画推進協議会事務局長  
伴辺 久子氏

## コメンテーター(苫小牧関係者分)

男女共同参画学習協議会協働代表  
苫小牧男女平等参画推進協議会会長  
高橋 雅子氏日本女性会議の  
苫小牧開催を  
目指して誘致活動を  
行っております!

## 報告者

苫小牧市市民生活部男女平等参画課  
課長 宮嶋 紀子

市は、平成25年に北海道初の男女平等参画都市を宣言し、市民や企業と共に男女平等参画社会の実現を目指しております。さらに、その取組を推進するため、日本女性会議の開催を計画しており、既に2016年(平成28年)までの開催市が決定していることから、今札幌大会において、2017年(平成29年)の苫小牧開催に向け、全国からの参加者にPRを行い、多くの方から激励の声を聞くことができました。

また、苫小牧男女平等参画推進協議会が、北海道各地の市民団体との連携を図る懇談会を開催し、150人ほどの方が集まり、繋がりを持つことが出来ました。このように、市と市民団体が共に大会誘致に向けた活動を行っております。

平成26年10月15日・22日・29日(水)

## 女性のエンパワーメント

講座開催

「自分の持っている力! 知らないふりしていませんか?」



「女性を美しく、輝かせるのが私の仕事です! 気持ちがキレイになると表情や振る舞いもキレイになります。表情や振る舞いがキレイになると生き方も変わります。」と中田先生からお話をいただき、メイク法、立ち振る舞い、心のコントロール方法などを学び、受講者の皆さんの表情や姿勢がどんどん変わってきました。講座終了後も継続して学び、生き方を変えたいとの要望により、受講者の皆さんのサークルが発足、現在活動中です。



講師  
美容家 ハアー & メイクアップアーティスト  
中田 純子氏

平成26年11月29日(土)

## 女性の 人権講演会開催

「DV被害者が  
働き続けるために」



講師自身がDV被害者であった体験談を交えながら、DV被害の実態とシェルター退所後も就労するために何が必要かについてお話をいただきました。

### 講話内容

2001年にDV防止法が施行されて、多くの女性や子どもたちをシェルターに受け入れてきたが、その際に安全確保を最優先とするため、これまでの職場を辞めざるを得なかったり、子どもの転校を余儀なくされてきた。このため、職を失いたくないためシェルターへの避難をあきらめる被害者も多く存在する。これからは、インターネット上の情報が広がり、被害者が「逃げ隠れ」することは不可能になりつつある。被害者が労働権を侵害されるのではなく、被害者と地域社会が協力し、加害者を排除する方向にシフトすべきと思う。また、DV法(配偶者からの暴力防止及び被害者の保護に関する法律)の改正も更に必要だと考えている。

### 統計

- ▷成人女性の3人に1人はDV被害者(2012年内閣府)(32.9%)
- ▷このうち、殺されそうな被害を受けた女性20人に1人(4.4%)
- ▷DV殺人の被害者(2010年警視庁) 3日に1人の妻が夫に殺される(年間114件)

講師  
NPO法人女のスペースおん代表理事  
山崎 菊乃氏  
主催 苫小牧市女性センター  
共催 NPO法人ウイメンズ結

平成27年2月19日(木)

## 地域防災講座 開催

「子育てママのための防災  
～ハイゼックス包装食袋を  
用いた炊き出し体験～」

0歳から2歳のお子さんがいる子育て中のお母さんに参加していただき、ハイゼックス包装食袋を使ってご飯と肉じゃがを作る炊き出し体験を行う講座を開催しました。また会場内では100円ショップで揃える防災グッズの展示も行いました。

講師の高橋氏からは「日頃から、常備菜を食卓に取り入れることで、災害時にも栄養価を意識した食事ができる」「常備菜や味噌玉を作っておくと、非常時だけでなく日常生活にも活かせる」とのお話がありました。



雨具代わりにもなる保温シートや給水バッグ、耐震マットなど、28点・約3,000円で揃えました

袋の大きさはA4用紙を縦半分にしたサイズとほぼ同じです。

災害救援用炊飯袋(ハイゼックス包装食)

### 参加者アンケートより

- ※防災準備を何から始めたら良いかわからなかったため、できる事から始めていこうと思った
- ※袋を使って煮るだけで立派な献立ができるのに驚いた

講師  
苫小牧男女平等参画推進協議会会長  
高橋 雅子氏  
主催 苫小牧市女性センター  
共催 苫小牧男女平等参画推進協議会



※詳しくはホームページまたは4月1日発行の生涯学習だよりをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。

曜日	講座名(内容)	講師	期間	回数	時間	定員(人)	受講料・教材費(円)
月	栄養士から学ぶひとと味違う家庭料理 (素材の味を引き立てる調理法を学ぶ)	平山 あつ子	5/11~6/1	4	10:00~12:00	24	受 1,000 教 2,500
	春です!陶芸始めてみませんか? (普段使い&お好みの食器を作る)	石川 徹	5/11~6/29 ※6/15を除く	7	18:00~20:00	20	受 1,750 教 3,300
	子どもが喜ぶ野菜のおやつ (苦手な野菜も克服できちゃう!?)	佐藤 直子 助手1名	6/15・22	2	9:30~12:00	24	受 950 教 1,400
火	フードコーディネーターの薬膳料理 (薬膳で体調管理)	折原 ゆみ	5/12~6/2	4	18:00~20:00	24	受 2,000 教 2,400
水	2015 Spring has come! 英会話始めてみたい人集合	柿崎 千秋	5/13~7/15	10	10:00~12:00	16	受 3,400 教 1,000
	頑張ることもへ元気を 届ける運動会弁当	佐藤 直子 助手1名	5月27日	1	9:30~12:00	24	受 475 教 1,000
木	デジカメ簡単テクニック (旅の思い出・子どもの笑顔をそのまま残そう)	はやし ひろし	5/7~5/28	4	18:00~20:00	20	受 1,000 教 500
	ヨガ・ストレッチ (身体全体のバランスを整える)	藤村 さなえ 助手1名	5/14~7/2	8	10:00~11:30	20	受 2,280 教 300
	楽しくパンづくり	小野 雅美 助手1名	5/14~6/18	6	9:30~12:00	24	受 2,850 教 2,100
	男のキッチン	小野 雅美 助手1名	5/14~7/2	8	18:30~20:30	20	受 3,040 教 3,700
金	自分で楽しむセルフジェルネイル	柳 祥子	5/15・29・ 6/12	3	10:00~12:00	15	受 1,020 教 4,000
	楽しく歌おうカラオケ講座	渡辺 正一	5/15~7/3	8	13:00~15:00	20	受 2,000 教 500

## 女性のための相談窓口一覧 (どんなことでもお気軽にご相談ください)

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
一般相談・法律相談	苫小牧市女性センター	32-3544	平日8:45~17:15
配偶者等からの 暴力(DV・デートDV)	苫小牧市子ども支援課 (1階南庁舎ピンクゾーン)	32-6369 32-6111 (夜間・休日の緊急連絡先は市役所代表番号)	平日8:45~17:15
	道立女性相談援助センター (配偶者暴力相談支援センター)	011-666-9955	平日9:00~17:00 (年末年始除く)
	胆振総合振興局環境生活課 (配偶者暴力相談支援センター)	0143-22-5286	平日9:00~17:00 (年末年始除く)
	苫小牧市クローバーの会	090-8273-9906	
	苫小牧警察署	35-0110	
	ウィメンズ結(民間シェルター)	32-0100	平日11:00~16:00 (年末年始除く)
雇用問題・セクハラ等、 職場のトラブル	苫小牧総合労働相談コーナー 苫小牧市港町1丁目6番15号 苫小牧港湾合同庁舎2F 苫小牧労働基準監督署	33-7396	平日9:00~16:30 (年末年始除く)
	北海道労働局雇用均等室 札幌市北区北8条西2丁目1番1号 札幌第1合同庁舎3F	011-709-2715	平日8:30~17:15 (年末年始除く)

■タイトル 女性たちの貧困  
“新たな連鎖”の衝撃

■著者 NHK「女性の貧困」取材班  
■出版社 幻冬舎 2014/12/16 ¥1,512



大反響を呼んだ「クローズアップ現代」NHKスペシャル、待望の書籍化。やがて母となる若い女性が不幸な社会に、未来はない。本書では、親の世代の貧困が、子の世代へと引き継がれ、特に若い女性に重くのしかかっているという衝撃の現実を丹念に取材。

■タイトル まっすぐ切ってまっすぐ縫うだけ！  
型紙なしで きものをリフォーム

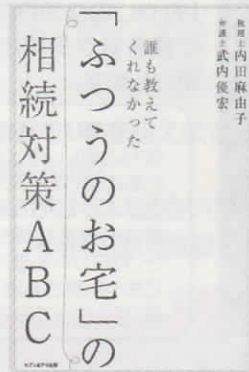
■著者 松下純子  
■出版社 角川マガジンズ 2013/3/30 ¥1,080



たんすに眠っているきものを、今着たい洋服にリメイクして、毎日の暮らしに取り入れてみませんか。きものをほどこいてまっすぐの布に戻したら、まっすぐ切ってまっすぐ縫うだけ。型紙なし、難しいこと抜きで、気軽に洋服へのリメイク・リフォームが楽しめます。

■タイトル 誰も教えてくれなかった「ふつうのお宅」の  
相続対策 ABC

■著者 内田麻由子・武内優宏  
■出版社 セブン&アイ出版 2014/8/30 ¥1,188



相続税なんか関係ない、と思っていた大多数が来年からは相続税課税対象者に！我が家の場合、税金はいくら？ どれだけ節税対策できる？ 相続対策エキスパートの税理士 & 弁護士が新税制への対応を書き下ろし！

■タイトル パンと、  
うれしいおやつ

■著者 小林ケンタロウ  
■出版社 文化出版局 2000/10 ¥1,512

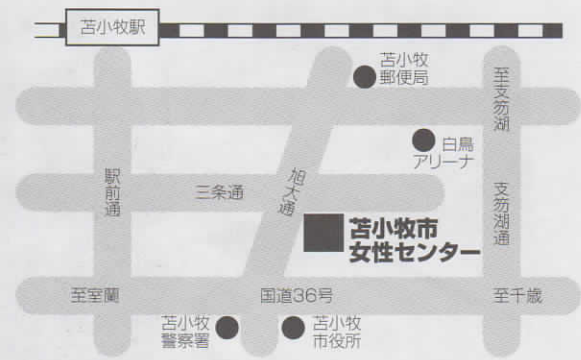


お菓子を作ろう。肩の力を抜いて、鼻歌まじりで気分も軽く…。パンケーキ、カスタードプリン、アメリカンドッグなど、ホットと安心するやさしい味のおやつを紹介する。

女性センター  
ご利用案内

所在地 苫小牧市若草町3丁目3番8号  
市民活動センター内(ふれあい3・3)  
電話 0144-32-3544  
開館時間 9:00~21:00  
休館日 年末年始(12/29~1/3)  
利用対象 市内に在住・勤務する15歳以上の女性、  
学習グループなど  
利用申込 利用日の3ヶ月前の月初日から受付  
(ただし周知期間が必要な会合等は6ヶ月前から)  
受付期間 月~金曜日の8:45~17:15(祝日・年末年始を除く)  
※夜間・土日祝日は1階窓口9:00~20:00

図書資料室は  
どなたでも  
自由にご利用  
ください  
〈月~金曜日〉  
9:00~17:15  
(祝日・年末年始を除く)



使用料の区分	午前9時~12時	午後13時~17時	夜間18時~21時	1日9時~21時
料理実習室	1,100円	1,200円	1,300円	3,050円
講習室A	900円	1,000円	1,100円	2,550円
// 2区分1室使用の場合	450円	500円	550円	1,270円
講習室B、美術工芸室、交流学習室	900円	1,000円	1,100円	2,550円
茶室、音楽室、陶芸室、研修室	800円	900円	1,000円	2,300円
和室、プレイルーム	400円	450円	500円	1,150円

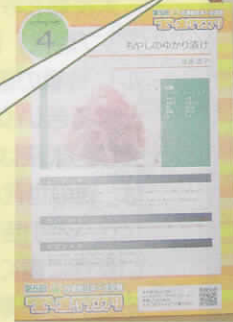
※上記のほか、設備・備品使用料及び冬期間暖房料がかかります。また、入場料を徴収する場合は上記料金の2倍になります。

お漬物日本一決定戦  
第5回T1グランプリ北海道ブロック大会  
優秀賞



女性センターの講座講師を務めていただいている、ジュニア野菜ソムリエの佐藤直子先生がこのたび、ご自身で考案した「もやしのゆかり漬け」を出品し個人の部で優秀賞を受賞されましたのでレシピを紹介します。

「もやしの漬け物って作れないのかな?」と思い、作ってみたところ好評だったため応募したこの一品。もやしはビタミンC、カリウム、タンパク質、食物繊維など豊富な栄養素を持ち合わせた野菜です。また、カロリーも低くヘルシーです。ゆかりでもやし臭さも消え、簡単手軽にできる一品。ぜひ作ってみてください♪



佐藤 直子先生

おすすめ  
レシピ

もやしの  
ゆかり漬け

材 料  
もやし ……1袋  
ゆかり ……小さじ1  
酢 ……30cc  
砂糖 ……25g  
塩 ……5g

作  
り  
方

- ①もやしを水洗いします。
- ②底の平たい鍋に湯を沸かし、沸騰したら強火のままもやしを30秒茹でて、ザルに移して水気を切って粗熱を取っておきます。
- ③ジップ袋に、ゆかりと調味料を全部入れて軽くもみ、②のもやしを加えて軽くもみ、空気をあまり入れないように口をしっかり閉めて、冷蔵保存。1日漬けて、出来上がり。

ポイント

※もやしを茹でるときは、小さい鍋ではなく茹でおろしをなくすため、底の平たい大き目の鍋で一気にもやし全体に火を通して一袋ずつ茹でてください。

はづき会(裏千家)

約20年前、女性センター講座終了に伴い、もっとお茶を学びたい仲間が集まってできた歴史のあるサークルです。ご指導していただくのは柏木宗英先生。お茶は学ぶほどに奥が深く、お茶を点てただけではなく、お茶で使う道具や掛け軸・茶花などを学ぶことも楽しみの一つです。季節にあった和菓子と一服のお茶をいただき、「お・も・て・な・し」の心を一緒に学びませんか。



活動日 毎月第1第3水曜13:00~17:00

おまつりラフター(ラフターヨガ)

女性センター登録  
サークル紹介

ラフターヨガは精神性を高め健康になれる素晴らしい運動です。自然に笑顔になり、病があっても安心と悦び、調和のある生活を送ることもできます。現在10名の会員で月2回活動しています。笑いの仲間になりませんか? お待ちしております。



活動日 毎月第2第4水曜10:00~12:00

編集後記

まだまだ寒さが続いています、このところ日が長くなってきました。春到来!活動の時期ですね♪

今号は写真をいっぱい載せて女性センターフェスティバルを特集しました。

5月には前期講座がスタートします。講座やサークル活動にぜひ女性センターをご利用ください。職員一同、皆様のご来館をお待ちしております。

【編集・発行】

◆発行日:平成27年3月

◆発行:苫小牧市女性センター

指定管理者 社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会

〒053-0021

北海道苫小牧市若草町3丁目3番8号

ふれあい3・3(苫小牧市民活動センター)4階

TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223

Eメール:josei00@tomakomai-shakyo.or.jp

ホームページ:http://www.tomakomai-shakyo.or.jp/

josei/josei1.shtml