

37号

2013

春

かたからい

簡単！早い！おいしい！
お野菜の『ささっとレシピ』ご紹介
P4～



特別企画

「農の喜び、仲間と共に」 P2～

みのり

～体験型市民農園・ベルファームを訪ねて～



小金井^て学ぶ P6～

「理系って、おもしろい！」

～東京農工大学女性未来育成機構の取り組み～



国際比較 P8～

「国際結婚とは」

～喜多バージニアさん・
宏行さんご夫妻に聞く～



第26回
こがねいパレット
P10～

「ステキな女性」
「ステキな男性」

～気持ちも体も美しく、
オシャレに生きる～

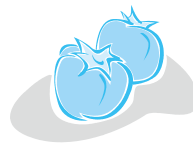
「農の喜び、仲間と共に」

体験型市民農園・ベルファームを訪ねて

土の耕しから種まき、そして収穫まで、良きアドバイザーの指導のもとに体験出来る体験型市民農園・ベルファームの園主である鈴木由美子さんを訪ね、同園開設の動機から参加者の声、そして、これからの夢など「熱い思い」を伺いました。



鈴木由美子さん



本園を始められたきっかけは？

我が家は先祖代々の農家で、野菜生産、養豚業、苗木生産を経て、今日に至っておりますが、時代の流れもあり、新たな農業の転換を図り、鮮度豊かな野菜を多くの家庭に提供出来る地産地消型の「体験型市民農園」を5年前に立ち上げました。もちろん開設にあたっては、市からのお勧めもありました。



MEMO

体験型市民農園とは、農家が開設した農園で園主の指導のもと、種まきから苗の植え付け、収穫までを体験でき、参加者は、入園料・収穫物代金を支払い、毎週の「講習会」を受講、自らの区画（30㎡）内で作業を行う。参加者は、農家のプロの指導と利用者間の交流が得られ、一方農家にとっては、農業経営の安定化のメリットがある。市内には、2ヶ所の体験型市民農園があり、事前に市に申し込む。

「ベルファーム」ってどんな所ですか？

30代から60代の方がペアで来られることが多いですね。1年を通じ夏・秋冬野菜各10品目を栽培し、私がそのノウハウを教えています。定員は30名なのですが、利用者は毎年更新される方が多く、現在でも10名位が空き待ちの状況です。

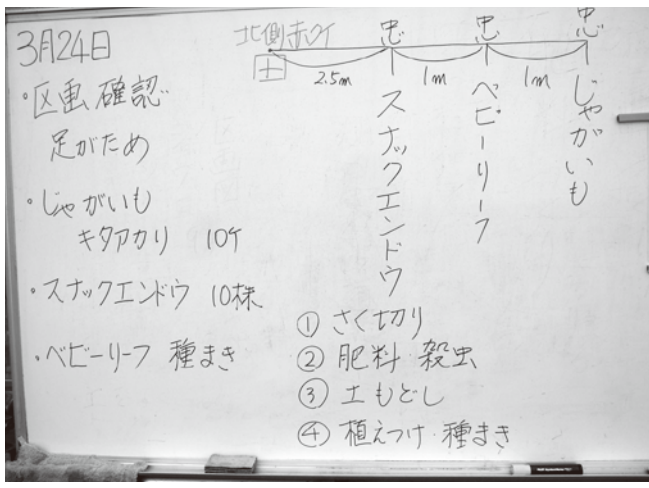
「収穫祭」は、7月と12月の年2回、「大根品評会」もするんですよ。「収穫祭」では、参加者が一品料理を持ち込むのと、自らの手で栽培した自慢の野



菜を使って料理をします。利用者間の交流の場としても人気ですね。また、冬場には餅つきもするんです。採りたての大根と、つきたてのお餅とのバランスは抜群です。

女性農業者としてのご苦労は？

大型トラクターの運転やら、大量の肥料の運搬、農器具の修理など大変ですが、補修は大工さんに頼んだり、息子（近郊に在住）や元気な男性参加者の助けなど協力してもらっています。その他は、特に問題ありませんね。むしろ女性ゆえ、野菜をベースにした料理の話など出来そうです。指導者としては、「女性の方がいい」と言ってくれる人もいます。



MEMO

市は、女性農業者に向けて、農業振興計画（平成 23 年 3 月）の市施策の展開の中で、『多様な担い手の育成では、女性や高齢者の参画が必要で、女性農業者がいきいきと働き、ゆとりをもって農業で活動できる環境づくりに向けて、家族経営協定の締結の推進と女性農業者が行う農産物や農産物加工品の販売は、消費者との相互理解、農産物の需要拡大や就業機会の創出などの経済的効果が期待できるため、女性の起業活動を支援する。』との内容を記述している。

どんな野菜を作っているんですか？

夏野菜として、主にキュウリ、トマト（大玉、小玉）、ジャガイモ、茄子などです。秋口から冬に向けては、キャベツ、白菜、大根、ホウレンソウ、ブロッコリーなどで、20品目くらいを目途としています。これもピーマン、変わりカリフラワー、ワサビ菜、甘長唐辛子（満願寺）など変わった品種への挑

戦もしています。

野菜づくりのコツは？

急がず、ゆつくりと丁寧に作業することだと思えます。

農園運営にあたり、心がけている事や苦労はありますか？

近隣が住宅地でもあり、殺虫剤の散布や悪臭がする肥料の施肥は控えたり、休耕時、強風で舞い上がる土埃が周りの住宅に及ばないように気を使っています。また、無農薬栽培を心掛け



MEMO

市内の総農家数は、昭和 45 年には 346 戸だったが、平成 22 年には 169 戸で 51.2%も激減した。一方、農地面積についても、平成 17 年には 893.081 ㎡だったが、平成 22 年には 809.357 ㎡となり減少傾向にある。また、生産緑地面積も、平成 17 年には 738.075 ㎡だったが、平成 22 年には 677.720 ㎡となり、これも減少気味である。市が実施した市民アンケートでは、約 7 割の市民が農地の保全の必要性を感じている。

ているので、野菜にアブラムシ、芯食い虫、根切り虫などが発生しますが、小まめに皆さんと退治しています。

市の農業の現状と農政に対する思いは？

兼業も含め、農家は減少しています。残念なことですが、農業収入の減少や相続などで、農地を駐車場やアパートへ転用しなければならないのが現状です。もちろん、市として、認定農業者制度の導入や農地を生産緑地に追加指定するなど、農地を保全する策も講じられていますが・・・。



これからの「ベルファーム」への想いと夢は？

長男が農学部を卒業後調理師の免許も取得したこともあり、無農薬野菜をメインとした江戸東京野菜やベルファーム産の野菜を使用した、地域と密着したレストランを将来開けたら、と考えているんです。3人の孫たちもここで土まみれで戯れていますし、家族で何かできればと思います。

さつまいもの豚汁

里いもの代わりに
さつまいもを入れるのがポイント！
さつまいもの甘さにはまる豚汁です。



〈材 料〉 ・さつまいも ・ごぼう
・こんにゃく ・豚肉
・にんじん ・大根
・長ねぎ ・味噌

〈作り方〉

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 さつまいも、ごぼうは水に浸し、こんにゃくは下茹でしアク抜きする。
- 3 豚肉、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう、こんにゃくをだし汁で煮る。
- 4 煮だってきたらアクを取り具材が柔らかくなるまで煮る。
- 5 長ねぎ、味噌を加えて、できあがり！！

大根サラダ

素早く簡単につくれるサラダです。
子どもにも食べやすい味付け！



〈材 料〉 ・大根
・韓国のり
・つゆの素
・ごま油

〈作り方〉

- 1 大根を細めの千切りして、お皿に盛る。
- 2 つゆの素とごま油を1：1で混ぜ合わせ、大根サラダにかける。
- 3 細切りにした韓国のりをのせて、できあがり！！

鈴木由美子さんから、
簡単！早い！
おいしい！
お野菜の『わわっしょいっしょいっしょい』紹介

取材を終えて

取材に訪れた日は、真冬ながら「小春日和」でした。ホウレンソウや白菜に降り注ぐ温かな太陽の光と、鈴木さんが指導者として「私の財産は野菜と人」と語る温かなまなざしが、とても印象的でした。また、「冬場の利用者間交流で行われる餅つき」と、採りたての大根とつきたてのお餅とのバランスは抜群です」との鈴木さんのお話に、聞き手の我がレポーターも思わず「ごくくり!」。参加者と過ごす触れ合いの時間を楽しそうに語る鈴木さんの満足感溢れるお顔が心に残りました。

そして、これから家族と歩むであろう農業への「道」と「夢」が、確かな道ゆりで叶えられることを願った日でもありました。

(吉)



芽キャベツの炒め物

芽キャベツの炒め物をそのまま食べてもおいしいですが、コンソメの素を入れて芽キャベツのコンソメスープに、牛乳・生クリームを入れてクリームシチューにするなど、多めに作ると重宝します。

芽キャベツの旬は12月～3月のため、それ以外の季節はブロッコリーやカリフラワーで代用できます。おいしく作るポイントは「よ～く、炒めること」です。

〈材 料〉4人分

- ・芽キャベツ・・・小16個
- ・かぶ・・・小8個
- ・たまねぎ・・・中1個
- ・にんじん・・・中1本
- ・とりもも肉・・・1枚
- ・塩、コショウ・・・適量

〈作り方〉

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル（サラダ油）を温め、材料をよ～く炒める。
- 3 フライパンにふたをして、蒸してから、塩・コショウで味を調える。



芽キャベツの炒め物の応用レシピ

芽キャベツのコンソメスープ

〈材 料〉

- ・上記の炒めた材料
- ・コンソメキューブ・・・2個
- ・水・・・750cc
- ・塩、コショウ・・・適量
- ・スライスチーズ・・・適量



- 〈作り方〉
- 1 なべに水、コンソメキューブを入れて、温める。
 - 2 なべに炒めた材料を加え、火が通ったら、皿に盛る付ける。
- ※ お好みでスライスチーズをのせると、とろけて一層おいしくなります！

芽キャベツのクリームシチュー

〈材 料〉

- ・上記の炒めた材料
- ・小麦粉・・・大さじ1杯
- ・牛乳・・・500cc
- ・水・・・200cc
- ・生クリーム・・・50cc
- ・塩、コショウ・・・適量



- 〈作り方〉
- 1 なべに炒めた材料を入れて、小麦粉をふりかけて炒める。
 - 2 水、牛乳を加え、火が通ったら、生クリームを加える。
- ※ 塩、コショウでお好みの味に整えてください！

小金井

学ぶ



「理系つて、おもしろい！」

〜東京農工大学女性未来育成機構の取り組み〜 宮浦千里教授からのメッセージ



「理系の女性」と言う言葉があります。なぜ、この言葉が出てきたのでしょうか？1985年に男女雇用機会均等法ができ、1997年、2007年と改正され、男女共同参画社会の形成への取組が進められてきました。その中で、理系の女性が増え、焦点が絞られてきました。もちろん、薬学系、家政系（理系です）は女性が多いですし、医学系も増えています。しかし工学系や農業系、理学系などにはまだまだ女性が少ないとして、政府をはじめとして、さまざまな試みが行われてきました。大学においても、理系の女性を増やそうと、いろいろなプログラムを作っています。その中で、国立大学法人東京農工大学は、理系の女子学生を増やすとともに、理系の研究者を増やそうと努力を続けています。女性未来育成機構の機構長である、宮浦千里先生にお話を伺いました。

女性未来育成機構の成り立ち

平成18年に文部科学省から、「科学技術振興調整費・女性研究者支援モデル育成事業―理系女性のエンパワーメントプログラム」に採択され、女性キャリア支援・開発センターを設置しました。これは3年のプログラムであり、4つの分野に分かれています。第1は、キャリアパス支援であり、女子中高生、女子学生に理系の魅力を発信するものです。これは現在も続いており、

夏休みに「女子中高生のためのサマースクール」として、行っています。10時から16時までの一日間で、女性研究者の講演と体験プログラムからなり、後者では自ら経験して理系の楽しさを感じるようになっていきます。保護者の方も同時に参加し、体験プログラムの間に、進学説明会を行っています。農学と工学、両方の様子が分かるところが人気です。

第2は卒業生支援ネットワークであり、女性卒業生の復学や復職を支援しています。第3は出産・育児・介護支

援です。これは女性研究者向けで、研究者として教育や研究の停滞を回避し、研究を続けていけるように工夫しています。第4はエンパワーメントの環境機構の整備で、大学のシステム改革を目標にしました。

そして平成21年からは、女性未来育成機構を設置し、キャリア支援部門、キャリア加速部門、キャリア開発部門の3部門構成にし、同年5月から文部科学省の補助金を使い、「理系女性のキャリア加速プログラム」を採択しました。また、農工大独自の経費によって、「農工大ポジティブアクション「1プラス1」」も開始し、女性研究者の加速的増加につながっています。これは常勤の教授・准教授・講師・助教に女性を採用した場合、その当該専攻に、プラス1名分の人件費を支給するものです。このように、独自の採用と新規の採用を合わせて、平成25年度には目標として女性教員採用比率が25%になるように計画しています。実際には、

平成24年度では、教員が423人中女性は49人でした。職員は150人中47人、技術職員は58人中12人です。女性教員の数は1割を超えています。これは平成20年度から4年間で約倍増したもので、このプログラムは成功しているともみてよいでしょう。

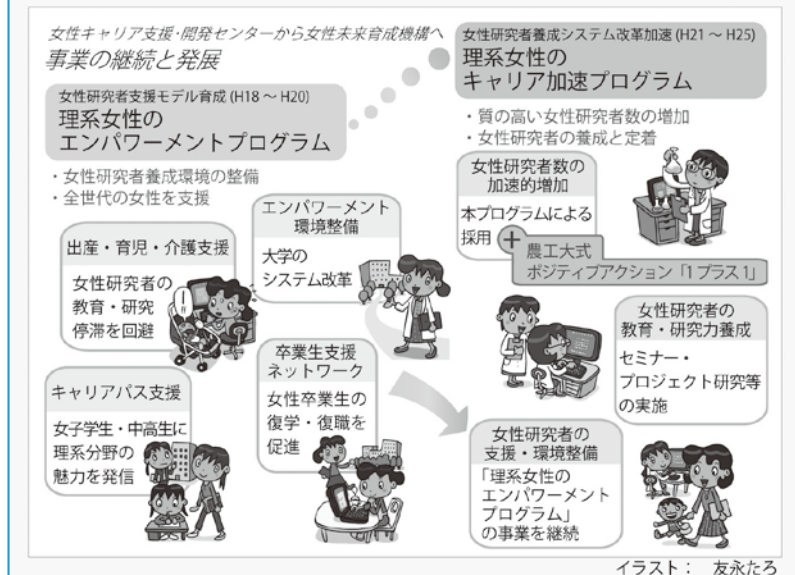
女性研究者の教育力・研究力養成では、①教育力向上プログラム、②安心・健康プロジェクト研究を行っており、平成21年から毎年、セミナーや研究報告会を開催しています。また、支援・環境整備では、①キャリアパス支援として、メンター制度や女子中高生のサマースクール、②卒業生支援ネットワーク、③出産・育児・介護支援、④エンパワーメント環境整備を引き続き行っています。

「1プラス1」ならびに「出産・育児プログラム」

農工大ポジティブアクション「1プラス1」は、独自のものであり、他の大学等にも取り入れられてきました。通常で採用になった場合も、女性を1名採用したら、その専攻に人件費を1名分与える（2年間）というのは、魅力的だと思われず。男女で業績が同じ場合は、女性を採用する。そうすると、も

沿革

- 平成18年5月 科学技術振興調整費・女性研究者支援モデル育成事業『理系女性のエンパワーメントプログラム』採択
- 平成18年9月 女性キャリア支援・開発センター設置
- 平成21年2月 女性未来育成機構設置(女性キャリア支援・開発センターを発展的に改組し、キャリア支援部門、キャリア加速部門、キャリア開発部門の3部門で構成。)
- 平成21年2月 独自経費による「農工大式ポジティブアクション「1プラス1」」の開始
- 平成21年5月 科学技術振興調整費(現科学技術人材育成費補助金)・女性研究者養成システム改革加速事業『理系女性のキャリア加速プログラム』採択



う一人分お金がもらえるとというのは、専攻にしてみるとモチベーションアップにつながる。また、この場合、毎年「女性限定公募(1名)」をしており、女性教育が定着してくるというメリットがあり、意識が変化してきます。

また、出産・育児の支援と言っているのは、産休を取った時、その空いた時間に、ポストドク(博士号を持つ研究員)を、大学の費用で、6ヶ月間、雇う事ができるものです。つまり、自分の研究の穴埋めをしてくれる人を選ぶことができますので、産休を取り易くなります。

東京農工大学の現在

これは、女性教員が産出等ではないくなる期間があっても、うまく動けるような組織になっているということです。また、保育所もあり、女性研究者が安心して自分の研究に打ち込むことができるようになってきているのです。

農工大学の学生数は、農学部が1年生から4年生までで男性788人、女性626人です。工学部は、同じく男性2,055人、女性465人です。

大学院では全部で男性1,427人、女性455人となっています。農学部の女性の人気は高く、大学院の学生数は男性237人に対して、女性も150人います。また、学部の農学部の中には獣医学科もあり、男女比は5対4となっています。反対に工学部はまだまだ女性の数は多くはなく、全体の約18.5%になっています。その中で生命工学科並びに化学システム工学科などは女性も多く、約30〜40%です。

平成24年度の入学状況を見ると、学部では農学部男性161人、女性156人、工学部男性437人、女性122人と、農学部は女子学生が以前より増えていきます。進路状況は男女であり差はないのですが、農学部は就職率が40.2%、工学部では16.9%であり、残りはほとんどが大学院進学となっています。

女性の研究者も、着実に出ており、女性未来育成機構のパンフレットに載っていた方々は、11名で、助教、あるいは講師などが紹介されています。

最後に

宮浦先生は学長補佐という学長の近くにいる職についており、大学の意識やあり方を大学の全員に説明し易いと

いう事があるそうです。男性の反応を聞くと、農工大学ではあまり反対の声は聞かれないそうです。なぜならば教員人事は厳しいし、女性もそれだけの力がある人なので、不満は出ないという事でした。ただ1年目に、外部からの声があったが、それに対しては丁寧に説明していったら、次からはなくなったとのことでした。

最後に宮浦先生より若い学生さんに向けて、「理系って面白いのよ。男性も女性も、一度遊びにいらっしやい」と言っていたいただきました。

インタビューより

東京農工大学での対策は、全国でも初めてのことばかりであり、それだけ力を入れているのだなという事がわかりました。宮浦先生は力強く、また楽しいに、女性の支援についてお話しくださり、若かったら、絶対農工大に入るのにも思いました。

(佐)

国際比較

『国際結婚とは』

喜多バージニアさん・宏行さん ご夫妻に聞く

米国インディアナ州で生まれ育ったバージニアさん（31歳）と、長崎で生まれ育った宏行さん（35歳）、お二人の暮らしぶりをご紹介します。

バージニアさんが日本で暮らすことになった、きっかけは何ですか？

ミシガン州の大学でスペイン語を学び、チリに2年住み帰国後、大学院で学んでいた時に同級の宏行さんと出会いました。



いで2009年に結婚後、来日しました。2010年8月から小金井に住んでいます。

結婚を決めた理由は？日本の生活は、いかがですか？

彼の人間性を信頼していました。1年

半つきあう間に、長崎のご両親を1回訪ねました。日本で暮らす心配より、違いに興味がありました。日本では、玄関で靴を脱ぎ、廊下でスリッパを履き、畳では脱ぎますね。箸の使い方は難しいです。麺類は、すすめません。小さい頃から音を立てて食べてはいけないと躾けられたので。日本の習慣にはありませんが、長崎の両親は、私をハグしてくれるので嬉しいです。

日本は、公共交通機関の時間が正確ですね。車がなくてもどこへでも行ける。新鮮な野菜や果物が手に入り、地元の野菜を大事にしていると感じます。友人は、袖子やみかんを持ってきてくれます。インディアナ州では、長い距離を運ばれてくるので新鮮ではありません。インディアナは、広大な土地、広い道路、大きな家だと気づきました。

— 宏行さんは、いかがですか？

彼女の家族は、コミュニケーションを良く取り、『愛している』と言葉にした



り、ハグをしたりして、深い愛情を伝える合っていると感じました。

渡米前に私が東京で暮らしていたころ、バイクでツー

リング中に五日市街道の桜並木を見た時から、小金井に住みたいと思っていました。

日本で、女性と男性の違いを感じたことはありますか？

仕事の面接で、『このポジションは男性を希望している』と言われショックでした。

日本は、テレビのサッカー解説で、メイン解説者は男性でサブに若い女性、コマーシャルも、年配男性と若い可愛い女の子という起用が目立ちます。アメリカでは、若い女性を登場させる場面なら男性も若いですし、年配女性も多く起用します。

— 宏行さんは、いかがですか？

僕は、男女平等という考え方は持っているし、家事もやるほうだと思います。一度、彼女が家にいる時間の長い時期に、『年賀状の宛名書きは女性がやってよ』と言ってしまい、猛反撃されました。（時間のあるほうがやって、と言っべきだった由。）

— バージニアさん、宏行さんは男女平等だと思いませんか？

早く帰宅したほうが食事をつくっていいです。宏行さんと家事分担は、平等です。アメリカの母は、12年間教師をしていた時も含め、家事を全てやっていて、父は仕事だけです。母の世代に多いパターンです。母には、『あなたは、好きな仕事についてもよし、家事が好きなら家事に専念するもよし』と言われました。

カルチャーショックはありましたか？

日本人は感情を出さないと思われていますが、実際は違うと思いました。例えば、テレビに出演されているタレントさんたちが、VTRを見ながら涙を流す場面も多く見られます。2011年3月11日の大震災の時、ご近所の方が心配して

訪ねてきてくれました。一人で家において怖かったので、大変感謝しました。その後余震の度に怖くて、5月に一週間ほど帰国しました。彼は、なんとパスポートが切れていて一緒に渡米できなかったのです！残った彼を心配しました。

私たちは、家族で過ごす時間を大切にしています。以前、彼の職場では勤務時間が長かったので、彼は仕事を变えて、今は一緒に食事ができるようにになりました。

教育への思いを教えてくださいませんか？

—バージニアさんは、

私立の女子高校で英語の教師を

されています。市内の

『生活日本語教室』では、

日本語を学んでおいでですねー

日本語は難しい。最初の3週間は、泣きたい思いでした。特に漢字は難しい。発音はスペイン語と似ています。今は日本語教室が大好き、楽しく通っています。

高校の生徒たちは、問題行動を起こす事はなく、教え易いです。大学受験へ向けてテストテストで、より完璧を求めていると感じます。アメリカでは、テストの重要度は低く、生徒同士が、どうかかわっていか、アクティビティに重きが



置かれま
す。

日本では
質問する生
徒は少な
い。半数は
英語で質問
してきま
すが、ネイ
ティブ授業
でも英語オ
ンリーとい

うルールはないので、日本語での質問も受けます。わからないことをそのままにすることが一番良くないです。生徒の反応が無い時は、わからないのか、やりたくないのか、見極めが難しいです。わかった時の生徒の顔を見る時が、とても嬉しい。子どもたちも私もハッピーになります。

—宏行さんも

教師をされているそうですねー

インターナショナルスクールで、小学校1年生から3年生まで教えています。人とは違って良い、できるできないより良いことを伸ばしていくという考えを、学校も家庭も持っています。アイデンティティを持ち、問題を考えさせる力を育てることが大切なのです。

算数・国語など教科別授業はありません。ガイドラインはありますが、それぞれの教師が、テーマを決めて授業をします。今年度は「発明」というテーマだとすると、乗り物の発達を学ぶ中で、距離で算数を教えたり、理科的要素を組み込んだりします。

コンテンツベース（スイス発祥の内容重視型教育）という方式で、I・B（インターナショナル・バカロレア）という機関で推奨しています。

夢は何ですか？

家族を増やしたい（ベビーを）。広い庭で、大型犬と一緒に、田舎で暮らしたい。



—宏行さんは？—

遠い将来になるかもしれませんが、学校を作りたいんです。

発展途上国の子どもたちに教育の場を作り、そこで教師を続けたいです。



取材を終えて

宏行さんが、バージニアさんに真摯に通訳をし、彼女は笑顔で答える。信頼で結ばれた素敵なカップルでした。インディアナ州での結婚式で、新郎は当日までの3日間、新婦に会うことを許されず（縁起が悪いとされる）、宏行さんは、当初初めて新婦の花嫁衣装を見て感動したそうです。新婦とその父親がダンスをし、次に新郎とその母親、そして新婦と新郎が踊ってお開きとなる。黒留袖を着て踊った長崎のお母様は、花嫁以上に幸せだったに違いありません。

(加)

第26回 こがねいパレット

ステキな女性・ステキな男性 「気持ちも体も美しく、オシャレに生きる」

人生をステキに生きている人はどんな人でしょうか？それは、外見も内面もオシャレで健康な人かもしれません。平成24年11月18日（日）、市民実行委員が企画した第26回こがねいパレットにおいて、スタイリストの池上陽子先生による「亭主改造計画」、山田接骨院スタッフによる「しなやかな身体からだにリフレッシュ！」の講演会が行われ、市民が100名ほど集まりました。今回のこがねいパレットは、単に講演を聞くだけではなく参加型でした。池上先生からは、外見のオシャレ「洋服の着こなしのポイント」を、山田接骨院の先生方からは、内面のオシャレ「正しい姿勢や簡単なセルフケア、ストレッチ」について教えていただきました。

「亭主改造計画」

講師 池上 陽子 先生

最近、男性がオシャレに対して関心を高めています。冒頭、司会を務められた市民実行委員の方から、平成21年度に内閣府が行った「高齢者（60歳以上）の日常生活に関する意識調査」の結果をみると、男性のオシャレの関心度も「関心がある」の項目が、38.0%（平成11年度）↓47.9%（平成21年度）に増加しているとの説明がありました。

続いて、司会の方が、スタイリストの

池上先生に「プロから見ると初心者のオシャレポイント」について伺いました。先生は、結婚や出産で仕



事を離れていたこともあったそうですが、やはりファッション、この仕事が大好きで、戻ってきたそうです。

先生から「オシャレのポイント」は、1度に全部を変えようとせず無理をしないことです。まず、小物から変えてみてください。マフラー、手袋、帽子、例えばスニーカーの靴ひもからでもいいです。靴屋にいろいろなひもが別売で売っていますよ。まずは、一つから変えましょう」とお話しがありました。今回は、3人の市民モデルさんを例にアドバイスをいただきました。

30代男性、スーツ姿で登場

「普段、上着は仕事着ですが、今日はスーツで来ました」という男性です。好印象を持たれるスーツの着こなし方を教えてもらいます。「スーツは、サイズがすごく大事です。全体的にサイズは合っていますね。背中に変なしわがあると合っていません。肩幅は、ちよつと大き

めだとだらしな感じになります。袖丈は、シャツの袖がスーツの袖から1〜1.5センチくらいで出るのがよく、この方はシャツの袖丈が少し短いです。ベルトをスーツに合わせるには、もう少しフオーマルの方がいいでしょう。パンツの裾は、靴を履いてワンクッションするくらいがいいです。スーツは、高価なものだとお直しできるので、自分のお気に入りのお店を探ることが大事です。

今年、流行色がカーキなので、1点だけカーキをいれてみるとオシャレ度合いがアップし、例えば、上着だけカーキのニットとかにしてもいいと思います。また、パンツをロールアップする場合には、靴をローファーやブーツにしてみるのもオシャレですよ」とのことでした。

70代男性、カジュアルな スーツ姿で登場

「退職後、服はほとんど買っていない。ただ、お腹がでてきたので、ズボン

だけは購入しました。清潔感を大事にしています」という男性です。「清潔感とは、とても大事なことです。この方は、赤いチーフがオシャレで、中の青のシャツもいいです。よりオシャレになるポイントは、シャツをタートルネックにする、ストールを使う、またはムートンのジャケットを着るなど、1点だけを豪華にするのいいです。すると、全体が映えます。細く見せたいなら、色は黒や紺、シャツはストライプがおすすです。全部を1度に変えるのではなく、何か1つから変えてみてください」画像映像を見て、ステキなファッションスタイルやストールの巻き方を教わりました。



会場の30代男性、 カジュアルな私服姿で登場

50代モデルが欠席のため、
会場から飛び入り参加

帽子は必ずかぶる（髪を整えなくてもいいから）、ジャケットはフードつき（肩幅が短く、首が長いから）など、こだわりをもつて着こなしている男性です。「すぐご本人に合っていてつっこみどころのないお似合いのファッションです。気にされている足が短いことをカバーするのなら、ちよつと底の高いブーツにするのいいですね」とアドバイスがありました。

最後に「ファッションは、頑張り過ぎず楽しんでください。小金井の人はオシャレな人が多いですね！と言われるといいですね」とのことでした。

実践を学びました。

よい姿勢と呼吸について

「姿勢はとても大切で、①ねこ背姿勢、②腰つき出し姿勢③胸つき出し姿勢は悪い姿勢です。良い姿勢とは、耳の穴、肩の山、股関節の中心、膝のお皿の後ろ、外くるぶしが一直線になることです。姿勢が良いと、血液循環や神経の働きがよくなり、身体が緩みます。悪い姿勢だと肺が圧迫され、呼吸が浅くなり、リンパの流れが悪くなります。大事なのは呼吸。よい呼吸方法は、1（吸う）…4（呼吸を止める）…2（吐く）の割合の倍数です」と先生の解説で、会場の参加者が3…12…6の呼吸方法を実践しました。よい呼吸が、リンパの流れをよくして、健康になれるそうです。

ストレッチについて

「ストレッチには、①筋肉の緊張が和らぐ、②血液循環の改善、③痛みの緩和の効果があります。ストレッチは、痛い部分だけでなく、必ず左右両方を行うことが大事です」とのことでした。

参加者全員にフェイスタオルが配布され、タオルを使った簡単なストレッチ方法をいくつか実践しました。

タオルを縦長におり、タオルの端を両手で持ちます。腕をそのままに伸ばし水平に右に移動、15秒キープ。次に、左に同じようにして15秒キープ。次に、腕を頭上に伸ばし、その状態でゆっくり右

「しなやかに

からだにリフレッシュ!」

講師 山田接骨院 スタッフ

オシヤレであるためには、肝心の身体がシャキとすることが大事です。姿勢やセルフケア、ストレッチの美



こがねいパレットに参加して

できれば、年齢を重ねてもステキな女性でいたいものです。外見がオシャレで、内面も健康な人からあふれてくる美しさは、ステキだと思います。

池上先生の講座では、一度に全部を変えるのは難しいので、まずは一部から変えることを教わりました。筆者も教わったストールの巻き方を実践、また、カーキのスカートも買おうと思いました。山田接骨院の先生

に倒して、身体の側面を伸ばし、15秒キープ。次に、左も同じようにして15秒キープ。タオルをもつ手の位置を少し内側にすると、側面の伸びる位置が違うのがわかります。他にもストレッチを習い、効

果的なのは、体が温まっているお風呂上りや運動をした後がいいと教わりました。

その後、質問もたくさん出て、参加者の意識の高さが伺われました。

方から教わった呼吸方法は、毎日実践しています。よい呼吸がリンパの流れをよくして、健康になれるとは、知りませんでした。タオル体操も毎日ではありませんが（笑）、実践しています。持つタオルの長さで側面の伸びる位置が違うのも面白く、身体を伸ばすことで、身体が少しずつ軽くなるのを感じます。

年齢を重ねると、どうしても新たに始めることは、面倒なもの。無理をせず、少しずつ実践して、外見のオシャレと身体の健康を大切にしていきたいと思えました。（高）

男女平等に関する 市民意識調査報告書のご案内

市では、「第3次行動計画 個性が輝く小金井男女平等プラン」の計画期間が平成24年度に満了となるため、平成25年度以降の新たな計画の策定に向け、今後の男女共同参画施策に反映させることを目的に、本調査を実施しました。

本調査結果は、市のホームページなどで公開されていますので、是非ご覧ください。

【調査地域】 小金井市全域

【調査対象】 住民基本台帳から無作為抽出した市内在住の18歳以上の男女2,000人

【調査期間】 平成24年2月27日～3月21日

【市ホームページ URL】

https://www.city.koganei.lg.jp/kakuka/kikakuzaiseibu/danjyokyodosankaku/shiryuu/danjyo_shimincho sa24.html

夫婦・恋人との関係は対等ですか？

ドメスティックバイオレンス（DV）とは、夫婦や恋人など親密な関係にある人（あった人）への暴力のことです。DVは、なぐる、けるなど身体への暴力に限らず、言葉や態度によるさまざまな形で現れます。

親しい関係の間で起こるため、実際はDVを受けているのに認識できず問題が潜在化することもあります。DVは喧嘩ではなく人権侵害

害です。「どんな場合でも暴力は許さない」という意識が大切です。少しでも疑問に感じていることがあれば、チェックシートで一度確認してみましょう。

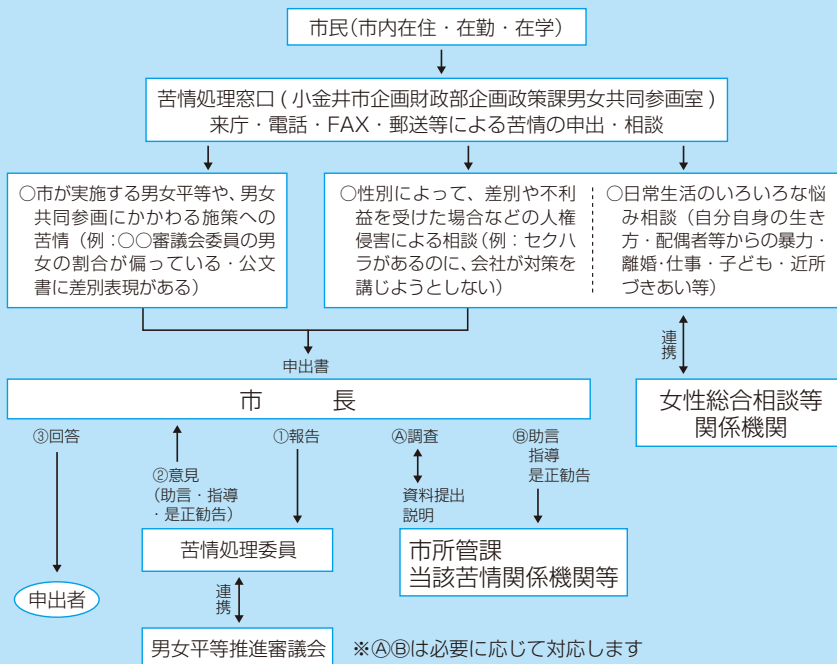
チェックの数が多い場合でも、すべてがDVに結びつくとは限りませんが、対等にお互いを尊重しあっている関係かどうかチェックシートを通じて考えてみませんか。

《DVチェックシート》

◎配偶者パートナーや恋人は：

- 嫉妬深く独占欲が強いですか
- あなたが夫家に帰ったり、友人と会うことを嫌がりませんか
- あなたがほかの異性と浮気をしているのではないかと疑いますか
- あなたがどこで何をしているかを気にし、どこに行っただかをいちいち報告させますか
- あなたが何かする度に、自分の許可をとらせますか
- 暴力をお酒や、ストレスのせいになりますか
- あなたを「もの」や所有物のように考えていますか
- 自分の好みに合わせてあなたが態度や考え方をを変えることを望んでいますか
- あなたの持ち物を壊したり、ペットをいじめたりしますか
- あなたがあての手紙を勝手に開封したり、携帯をチェックしたことがありますか
- ◎あなたは・・・
- いつも受身で、絶望感におそわれることがありますか
- 相手の機嫌を損ねることを恐れ意見が食い違う事が怖いですか
- 相手が怒るのは自分に非があるからだと思っていますか
- 自分さえ我慢してれば二人の関係はうまくいくと思っていますか
- 相手が束縛したがるのは、自分のことを愛しているからだと思っていますか

男女平等に関する苦情処理のしくみ



男女平等に関する「苦情」・「相談」の窓口を設置しています。申し出の費用は無料です。秘密は守られます。

市が実施している施策に男女差別が見られる場合の苦情や、市民生活を営む上で性別による差別的な扱いを受けた場合の人権侵害による相談について申し出ができます。相談内容に応じて、市は当該機関等の調査をしたり、説明を求め、助言、指導、是正の要請を行います。

また、苦情を公平に適切かつ迅速に処理するため、専門知識のある男女平等苦情処理委員が苦情処理を行うこともできます。

【苦情処理窓口】 企画政策課男女共同参画室

TEL 042138719853
FAX 042138711224
住所 小金井市本町6-1-3

編集後記

今回は、とても楽しい企画ばかりでした。「かたらい」も少しずつ、面白くなっていくようです。

(佐藤百合子)

市内に約2,000人の外国人が住んでいらっしゃるようです。外国人も日本人も、女も男も、我ら地球人として生き生きと暮らしたいものです。

(加藤由喜枝)

今回初めての編集委員デビューです。新しい農業経営を模索し、実践している「体験型市民農園」。そこから育ち、大きく広がるこれからのローカル農業経営のあり方を考えさせられた取材でした。

(吉田孝)

パレット講演会で教わった呼吸法をやって健康になれた気がします。もっと多くの市民の方に講演会を聞いてほしいなと思いました。

(高島佐保子)

今回も様々な市民の方々にお会いし、お話を聞くことができました。ご協力をいただきました皆様に御礼申し上げます。

(男女共同参画室)