

かがやく

ハーモニーひたちなか

第7号
2009.9発行
編集/発行
ハーモニーひたちなか
ひたちなか市女性生活課

もう一度働きたい！
あなたのカムバックを
応援します。

再就職希望者支援事業のご案内

登録すると…

- ★「Re-Beワークセミナー」(再就職準備セミナー)に参加できます。
- ★「個別相談」を受けられます。
- ★再就職に役立つ情報誌「Re-Be」(年2回)が送付されます。
- ★「再チャレンジサポートプログラム」を受けられます。
- ★専門のコンサルタントが個別に対応し、あなたの再就職プラン作りをお手伝いします。
- ②企業等での職業体験研修を受けることができます。
- ③企業と再チャレンジなどとの交流会に参加できます。
- ④マザーズハローワーク、マザーズサロンとの就職支援も受けられます。

※月ごとのセミナーだけでなく、大々文芸「セミナー」も開催しています。

簡単な手続きで登録できます

登録・セミナーは
すべて
無料です。

●お問い合わせ先
21世紀職業財団 茨城事務所
〒311-0201 茨城県水戸市大宮1-1-1
TEL 029-226-2413 FAX 029-226-2740

21世紀職業財団

やっぱり働きたい！ ～再就職準備セミナー～



▲ 鈴木弘美さんに話を聞く受講者

妊娠、出産、子育て、介護などで退職したけれど、一段落したらもう一度働きたいという人のための「再就職準備セミナー」が7月9日、ワークプラザ勝田で行われた。

再就職に有利な資格の取り方や、託児所探し、再就職活動のすすめかたなど、より具体的な話を例を挙げながら説明する21世紀職業財団茨城事務所のコンサルタント、鈴木弘美さんのお話
に16名が聞き入っていた。参加者は半年から1年後など、近い将来に再就職を希望している人が多く、再就職準備チェックリストに記入し、自分の再就職の準備がどのような状態にあるか確認するなど、真剣に学んでいた。

同セミナーは参加・託児とも無料。再就職希望者として登録すると、セミナーの案内や情報誌「リ・ビー」の送付、個別相談が受けられる。その他、キャリアコンサルタントがプラン作りを手伝う「再チャレンジサポートプログラム」や「職場体験講習」がある。

問い合わせ先
21世紀職業財団茨城事務所
電話 029-226-2413
<http://www.jiwe.or.jp>



呼吸って大事

～ピラティスでアンチエイジング～



身体のバランスを整えて、いつまでも若々しくありたいのはどんな年代の方も常日頃思っていることではないだろうか。講師の竹内照枝さんはとても元気で、ゆっくり、しかも丁寧な解説でわかりやすく、私のような初心者でも参加できた。

フーッ、フーッと息をゆっくり吸ったり吐いたり(注※)することが大切なのだそうだ。身体が硬くて思う程動きの取れない我が身を感じながら、チラリ目を開いてみてびっくり。あちらにもこちらにも、講師の指導どおりに出来ている人がいる。年代の違いもあるだろうが美しいなあと思った。ずいぶん身体を動かさず、鍛えず、甘やかしていた私だが、講師の「人と比べることなく、無理せずに自分のペースで」という優しい指導で少しずつ運動できた。

様々な年代の人と同じ時間をもてたことも、とても楽しかった。男性の参加者も楽しそうに講師と言葉のキャッチボールをされていて、場の空気が和らいだ。

呼吸って大事、適度な運動って元気で長生きには欠かせない。もっと多くの方も参加できるように、回数をもう少し増やせばいいかと思った。

(※ラテラル呼吸法)



親子でチャレンジ!

～米粉ピザを作ろう～

ペッタン…ストン、リズムカルな音を立てるたびに、子供たちの歓声があがる。みんなが大好きなピザをこの日は米粉で作ろうとの企画。参加者は、小学生以下が対象だが男の子が多い。小さい手で粉をこね、生地を耳たぶの柔らかさまでにするため、テーブルの上に叩きつける音がペッタン…ストンなのだ。その生地に、トマト、ハム、チーズなどをトッピングし、オーブンで焼く。子供たちはカウントをしながら出来上がりを待つ。記者もお相伴にあずかったが、モチモチ感が強く、いくらでも食べられそう。あと片づけをする子供たちを見ながら、参画社会の入り口は「家事は、自事」(生活の基本は自分です)から始まると言われるが参加の親子に参画賞を贈りたい。



議会傍聴のススメ

6月議会の議員質問日に傍聴をした。

わたしたちが傍聴した日には3名が登壇し、全員がまちづくりについて質問していた。各議員が市政に対する課題について、雇用対策、女性特有のがんの検診、また、ひたちなか市が目指す『日本のトップランナー都市』であるためにどのような政策を講じているかなど、切り口の違いを見せた質問となっていた。

各議員からの市民生活に密着した意見を聴くことができ、議会がぐっと身近に感じられた。あなたも議会傍聴をしてみませんか？



2009 ハーモニーひたちなか総会

5月11日(月)、男女共同参画センターにおいて、平成21年度総会が開催されました。「ハーモニーひたちなか」は平成11年3月、市内の19の団体・グループが男女共同参画社会の実現を通して地域社会づくりに貢献することを目的に創立されました。現在は14団体がリーダー研修や視察、市と共催の男女共同参画フェスタなどを実施しています。

今年は創立11年目を迎え、会長が勝田ライオンスクラブの黒田順子さんからおやこ劇場ゆめひろばの小塚三千代さんにバトンタッチされました。新会長の小塚さんは「男性も女性も年配者も若い人も全ての人の意見が尊重され、共に歩める男女共同参画社会を目指していく活動に、ハーモニーひたちなかとして力を尽くしていきたいと思います」と抱負を述べました。

また、これまでハーモニーひたちなかが発行してきた会報と市の男女共同参画啓発紙「かがやく」が一本化され、「かがやく」をハーモニーひたちなか広報委員会が市と協働で編集していくこととなりました。

総会後の市政ふれあい講座では来年3月に制定をめざす「自治基本条例」について市総務課からお話を伺いました。「自治基本条例」は議会・行政とコミュニティ、NPO、企業が協働してまちづくりを担うための指針となるもので、男女共同参画社会づくりをめざすハーモニーひたちなかも協力をしていくことになります。

<事業計画>

各種研修会
市議会議員との懇談会
ハーモニーフェスタ2009
ハーモニーひたちなかフォーラム
啓発誌発行

加入したい団体・グループは、事務局のある男女共同参画センターまでご連絡ください。

電話 029-354-0167
開館時間 8:30~17:00

<構成団体>

WING(県女性海外派遣団員ひたちなかの会)
おやこ劇場ゆめひろば
ひたちなか商工会議所女性会
新日本婦人の会ひたちなか支部
湊本町女性学級
パートナーシップ・イコール会
ひたちなか市更生保護女性の会

ひたちなか市女性会
わだちの会
生活クラブ生協ひたちなか支部
火曜会
青春会
ひたちなかインターナショナルクラブ
レッツ・ビギン



ウチの男女共同参画

平澤 順治

私は市内の高専に勤めています。高専は、中学校卒業から5年間、工学系の科目などを教える学校です。私はロボット工学など機械系の科目を教えていまして、カミさんは同じ高専で国語の先生をしております。早い話が、職場結婚です。

いま、長男が4歳、次男は3歳になったばかり。年子だったので、カミさんは産休・育休・産休・育休と立て続けに約2年間、お休みを頂きました。年度ごとに時間割を決める学校という組織の特性もありますが、なにより、周囲の理解に恵まれての育児休暇でした。

このように職場のサポートは得られましたが、旦那のサポートは？というところからさきでした。そもそも、私は料理ができません。独身時代には、3食カップ麺とかそんな有様でしたので、結婚しても食事の準備は任せきり、カミさんはお腹が大きくなってからも台所に立ち続けました。家事で分担できたのは、風呂掃除とゴミ捨てと、あとは鉢植えに水をやったくらいでしょうか…。

育休が明けてからは、保育園に子供2人を預けての共働きとなりましたが、仕事のあとのお迎え、夕食、風呂、寝かしつけと毎日バタバタでした。

現在は2世帯同居という道を選び、両親との4人がかりで、2匹のやんちゃ坊主の相手をしています。いわゆる「マスオさん」ですが、結構楽しんでます。

投稿いただいた平澤さんにお話を伺いました

Q: 出産後女性が働き続けることについて、お2人で話し合われましたか？

A: 結婚する前から2人とも働いていたので、改めて話し合うこともありませんでしたし、働き続けることが自然と感じていました。また、子育ては大変ですが楽しいので、ママだけにやらせるなんてもったいない(笑)と思っています。

Q: ご両親と同居しているということですが、家事分担に変化はありましたか。

A: 義理の父と母ですので、最初は遠慮もありましたが、今はすっかり甘えています。助けて頂いて余裕ができた分、子どもとの時間を持つようにと考えています。



お知らせ

ハーモニーフェスタ2009を開催します

期 日 11月14日・15日 場 所 ワークプラザ勝田
14日(土) ハーモニーフォーラム
演題「もっと聴きたい!子どもの心の声 ~楽しく子育て、親育て~」
15日(日) ハーモニーフェスタ ワークショップ等

男女共同参画センターでは
各講座を企画しています

お申し込み・お問合せは
男女共同参画センターまで
電 話 354-0167



編集後記

今回から「かがやく」は、市とハーモニーのメンバーが、担当することになりました。それぞれの目線で、男女がともに暮らしやすい社会について考えていきたいと思えます。毎日の暮らしの中で…これって変じゃない…と思うことがあったら「かがやく」の紙面で熱い議論してみませんか。皆様のご投稿をお待ちしております。

