

～市民がつくる～
三木市男女共同参画センター情報誌

こらぼよ

こらぼよとは
Collaboration
コラボレーション
(共同・協働)と
～しようよの組合せ

みんなで
男女共同参画社会実現
に向けて活動しようよ

第61号 2022・夏

夏号のテーマは
「地域のつながり」



- ◇ 男女共同参画は進んでいますか
↳ 民生委員・児童委員から考える
- ◇ 主夫日記「料理篇」
- ◇ お仕事リタイア後も輝いてる男性って？
- ◇ 今後の男女共同参画センター主催の講座



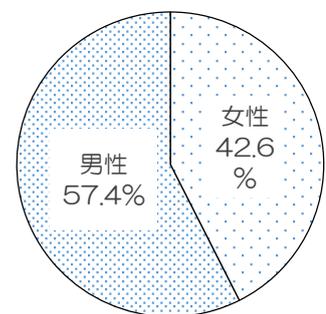
男女共同参画は進んでいますか～民生委員・児童委員から考える～

2022年のジェンダーギャップ指数^{※)}が世界146カ国中116位という日本では、女性の社会進出が今日的課題です。昨年のこらぼ一よ夏号で議員・自治会長の女性の割合に触れましたが、今回は地域における女性の社会進出の場の1つとして、民生委員・児童委員を取り上げてみました。民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱され、地域福祉の向上のための活動を行う方々です。

※) ジェンダーギャップ指数：世界経済フォーラム(WEF)という国際機関が各国の男女格差を数値化したもの(男女平等格差指数ともいう)

三木市の男女別民生委員・児童委員数 ー資料「広報みき」令和元年12月1日よりー

地区名	女性数(人)	男性数(人)
三木	19	24
三木南	7	2
別所	5	10
志染	1	9
細川	2	8
口吉川	2	6
緑が丘	8	5
青山	2	3
自由が丘	16	7
吉川	4	15
合計	66	89



民生委員・児童委員の男女比

三木市における民生委員・児童委員の男女の割合は約6:4です。地域の実情によりバラつきが見られますが、全国の民生委員・児童委員の男女の割合は約4:6なので、全国と比較すると、三木市は女性が少ない傾向にあります。しかしながら、議員や自治会長のような大きな差はみられません。

民生委員・児童委員の情報交換の場に男女が共にいることで、多様な視野が反映された地域福祉のあり方を考えることができるのではないのでしょうか。



知人から「民生委員・児童委員の任期は、1期(3年)なので、せっかく委員の活動が分かりかけてきた頃に(任期が)終わってしまった。」と聞いたことがあります。複数期続けることで経験を積むことも大切だと思いますし、一方で1期で交代することによって民生委員・児童委員を経験した方が増えていくことも地域福祉にとってプラスになるのではないかと思います。



(編集委員：K)

主夫日記「料理篇」



こんにちは。アラ還男で「主夫」のフミヒロです。

昨今、子育てに積極的に参加する「イクメン」を増やす取組が推奨されたり、企業で「男性の育休」取得が促進されたりして、若い世代の男性は、家事や育児への参加に抵抗を感じることは少ないのではないのでしょうか？ところがアラ還男[※]の世代は、「料理や買い物は女性の仕事」という感覚があります。私も最近まで自分が「主夫」をすることにどこか抵抗を感じていました。第2回目の主夫日記は、料理篇をお送りします。

※) 概ね 60 歳の男性の意

毎日食事の用意を妻が主体でしていた時は気づかなかったのですが、自分で料理するようになったら、いろいろと確認しておくことや考えることが増えました。買い物に行く前に、冷蔵庫の在庫を確認します。賞味期限が切れそうな食材が残っていないか、牛乳、豆腐、たまごなど、いつもの材料がどのくらい残っているのか、残っている冷やご飯の量などをチェックします。

スーパーマーケットに買い物に行ったら、その日の品揃えを見ながら、栄養のバランス、食卓のいろどり、旬のもの、家族の好き嫌いを考

えて、さらに冷蔵庫にあるものや買い置きを思い出して「今日何作ろう？」と考えます。メニューが決まっている時や、すぐに決まる時は良いのですが、決まらない時は売り場を2周も3周もすることもあります。先輩主婦の皆さんは、こんなに難しいことをなさっていたのですね！

いろいろ考えて買ってきた食材も、料理を作ってみたら「え、これだけ？」となったり、家族が食べてくれなかったりといった場合もあります。でも、家族が喜んで食べてくれた時や、残さず食べてくれた時はとても嬉しいものですね。家族が喜びそうな食材を見つけたら、ついつい買ってしまいます。でも何より、何を食べるかを自分で決められることが、1番のメリットかもしれません。

料理を作れることは、「自分のことが自分でできてカッコいい」と、私は思っています。妻が旅行に行ったり、病気になったりしても、家事で困りません！それに、最近流行っている一人で楽しむソロキャンプでも、行った先の地域の食材を使って料理することだってできるのです。だから男性の皆さんはぜひ料理にチャレンジしてみてください。

最後に、洗い物が少なくて、簡単なメニュー「キャベツのツナ缶和え」を紹介합니다。よかったら試してみてください。



材料：キャベツ、ツナ缶、食塩少々、お好みでマヨネーズやコショウなど。

- 1.キャベツを洗い、水を切ってから、細く切るか一口大にちぎり、ポリ袋に入れます。
- 2.食塩ひとつまみ加え、袋の口を閉じ、食塩が全体にいきわたるように、袋の上からキャベツを揉みます。
- 3.キャベツから水分が出て、しんなりするのを待ちます。
- 4.キャベツがしんなりしたら、キャベツの水分を絞ります。
- 5.ツナ缶の中身をポリ袋に加え、袋の上から揉み混ぜ合わせると出来上がりです。

お好みに合わせて、塩加減を調整したり、マヨネーズを足したりしてください。ビールのあてにする時は少し塩辛くして、コショウなどの香辛料を足すのもオススメです。キャンプで作る時は、空き缶の油分を拭き取って持ち帰ると、家での片付けが楽ちんです。

(編集委員：I)

お仕事リタイア後も輝いてる男性って？



最近、年上の親戚や年上パートナーを持つ友人の話から、退職後の生活について考える機会が増えてきました。

自営業の方は身体が動く間はずっと働かれる方も多いかと思います。一方、会社勤めの方の中には心身ともにまだまだ元気でも「定年」のために一旦退職し再雇用されたり、少し仕事のペースを落とした職場に転職なさる方も多いのではないのでしょうか？そして、現役バリバリの時よりも時間に余裕ができてくる傾向にあることでしょうか。女性の場合、自由な時間ができたらお友達との外出や趣味の時間を過ごしたり、お孫さんのお世話をしたりと、わりと元気に過ごすイメージがありますが、さて、男性は？

認知症に関する講座で、発症しにくいのは、退職後地域のボランティアや趣味のサークルなど、社会に出て仲間と交流する機会が多い方で、しかも複数のグループに所属するとより一層効果が高

い、と学びました。単一グループでは、そこで何かあった場合、他に行き場がなくなってしまう心配があるからだそうです。また、家にいる時間が増え、積極的に家事を担うようになった男性の話も耳にするようになりました。シニアの男性のための料理教室などもあり、それまで家族任せだった家事のスキルを退職後に磨くのも、とても素敵なことだと思います。

ある介護施設で、入所者の男性割合が増加していると聞きました。男性の平均寿命が延びていることありますが、身体機能が同じレベルの女性であれば家で過ごせても、生活に欠かせない家事ができない男性の場合、一人暮らしが成り立たないようです。

退職後、自由になった時間をどう過ごすかで、その先の生活が豊かに輝くかどうか決まるのではないのでしょうか。皆さま、どう思われますか？

(編集委員：A)

—*…* 今後の男女共同参画センター主催の講座 ★要事前申込 *…*—

テーマ	講師	日時	会場
女のものさし、男の定規	黒崎 輝美さん (健康生きがいづくりアドバイザー)	令和4年8月26日(金) 10:00~11:30	自由が丘公民館
とも 男女に学ぼう防災	斉藤 容子さん (関西学院大学災害復興制度研究所 主任研究員・准教授)	令和4年9月13日(火) 13:30~15:00	中央公民館 4階 大ホール
職場で、家庭で、地域で あらゆる場面で役立つ！ セルフコーチング	喜田 菜穂子さん (OFFICE HARMO 代表取締役・プロフェッショナルコーチ)	令和4年10月8日(土) 10:00~11:30	教育センター3階 セミナー室

—★ 編集後記 ★—

日頃、自治会活動を煩わしく感じる方もおられるでしょうが、災害時には重要な役割を果たします。地域で顔の見える関係があれば安否確認、避難、救助、自治体からの情報伝達もスムーズです。人間関係が希薄になりがちな現代こそ自治会加入のメリットを考えてみましょう。

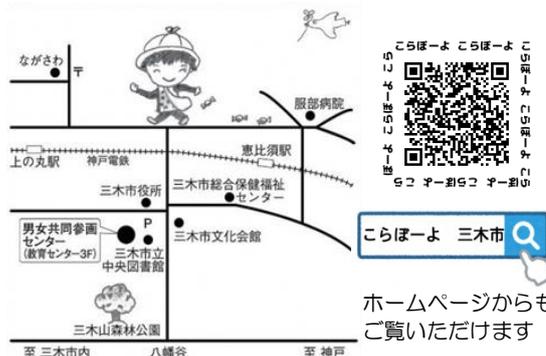
(編集委員：G)



三木市男女共同参画センター 愛称 “こらぼーよ”

三木市福井 1933-12
三木市立教育センター 3階
TEL&FAX: 0794-89-2331
開館日時: 月曜~金曜 9時~17時
(※祝日を除く)

企画・編集: 情報誌 “こらぼーよ” 編集グループ
発行: 三木市男女共同参画センター



こらぼーよ 三木市
ホームページからも
ご覧いただけます