

(公 印 省 略 )  
三 人 第 2 号  
令 和 8 年 5 月 1 日

各 区 長 様

男女共同参画センター所長 平田 美香

情報誌「こらぼーよ 第76号2026・春」について  
(依頼)

新緑の候、貴職にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃は、まちづくり地域活動の振興について、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、別添のとおり三木市男女共同参画センター情報誌「こらぼーよ 第76号2026・春」をお届けいたします。

つきましては、誠に恐縮に存じますが、貴地区での回覧をお願い申し上げます。

#### 記

- 1 送付物 ・ 三木市男女共同参画センター情報誌  
「こらぼーよ 第76号2026・春」
- 2 お届けの枚数 各地区の回覧枚数

【担当課】市民生活部 人権推進課  
男女共同参画センター  
(三木市立教育センター内)  
TEL : 89 - 2331

～市民がつくる～  
三木市男女共同参画センター情報誌

# くらぼよ

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

第76号  
2026・春

年間テーマ

「若者・女性に選ばれるまち三木へ」



主夫日記「見つけよう『わたし資産』」  
「わたしが三木市を選んだ理由」  
「人とのつながりを大切に」  
「三木市の『今』とこれから」

春号のテーマ「おもいを見つけよう」

男女共同参画週間記念講演会

7/5(日)

13:00～14:45

「一步踏み出した先に見えた景色」

～経験が教えてくれた挑戦の力～

講師：白井 文さん(元尼崎市長)

場所：三木市立教育センター





## 主夫日記「見つけよう『わたし資産』」

みなさんこんにちは。いつも主夫日記にお付き合いいただきありがとうございます。春のこの時期は、別れや新しい出会いの季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。

先日、いつものスーパーマーケットに買い物に行ったら、実習生の名札をつけた新人の方がレジに居られて、慣れない手つきで会計をしてくれました。

その姿を見ていると、僕が大学時代ほとんど料理を作れなかったことを思い出しました。しかし、大学時代のアルバイトや主夫を経験することで料理が作れるようになりました。仕事でもプライベートでも色々な経験をしてきましたが、今は、男女の役割がもう少し変わって欲しいと思いながら、こらぼ一よの記事を書かせてもらっています。



さて、みなさんは、将来こんなふうに住らしたいとか身の周りにこんなことがあったらいいなとか思うことはありませんか？

理想の自分に近づいたり新しく何か行動を起こしたりしたい時、スポーツだったら弱い部分を強化するトレーニングを行ったり、まず何ができるか考えたりすると思います。

人には誰でも得意なことや、各々の貴重な人生経験があります。自分ではなかなか気づくことができませんが、それらの「得意なこと」や「貴重な経験」を活用することは、自分がありたい姿に近づく近道です。

例えば福祉の分野では、得意なことで不得意なことを補います。そのためにその人の行動をポジティブに捉えて活用します。

辛抱強いとか思慮が深いといった「性質・特徴」、絵を描くのが上手とか手先が器用といった「才能や技能」、仲間が居るなどといった「環境」、興味や感心を強く持っているといった「関心と熱望」などの個人の特徴を長所と捉え活用するのです。



他には、とある銀行が提唱している「わたし資産」という考え方もあります。これはオリジナルの言葉で、「わたし資産」にはお金や家などの目に見える有形資産だけではなく、思い出や経験、知識、他者との絆といった無形資産も含まれます。

自分がありたい姿になるためにも、「わたし資産」を見つけ育てることが大切なのだそう。

「わたし資産」を見つける方法は色々ありますが、この機会にみなさんもお自分の得意なことなどを改めて考え、これからの生き方に活用していただけたらありがたいと思います。

さて、僕はもう少し体力を維持したいです。ちょっとトレーニングに行ってきます！



## 教えて！みんなの「わたし資産」



### わたしが三木市を選んだ理由

私はちょうど10年前の2016年4月1日、縁もゆかりもない三木市に家を購入し引っ越してきました。夫の転勤先であった東北で3年間住んだ後、長女の中学校入学に合わせたタイミングでした。本当はもっと山奥で田舎暮らしがしたかったのですが、それでは子どもたちが大学に入学した際、下宿しか選択肢がなくなり、金銭的にも厳しいため、それはあきらめて…。夫と私の実家の中間地点である兵庫県の中で、子どもたちが大学に入学した



ときに神戸まで通えるギリギリの田舎を探した結果が三木市でした。

10年間三木市に住んで思うことは、「三木」というまちを大切に思われている方が多いということ。ずっと通勤族だったので、あまり住んでいるまちに興味を持つことなく生活してきた、というのもあるのかもしれませんが、多くの住民の方が「三木」のまちや人のためにさまざまなことに尽力されていることを知りました。そして、私自身も三木市で暮らす中で、いろいろな活動をしている方々と知り合うことができ、今ではそれらの人とのつながりが私の大切な「資産」となりました。

「立地」という現実的理由で選んだ三木市でしたが、10年たって振り返ってみると、このまちで出会った人たちこそが私の暮らしを豊かにしてくれていると感じています。これからもこのまちでのご縁を大切にしながら、三木市での暮らしを楽しんでいきたいと思っています。

(編集委員：O)

### 人とのつながりを大切に

「わたしの資産」、それは今まで出会った人との関わりです。

約10年前、家族の病気で困難が続き不安な中、「1人で無理せず帰っておいで」と声をかけてくれたのが実家の裏に住むご夫婦でした。ご夫婦はその後定期的に声をかけてくれたり、野菜をお裾分けしてくれたり、気にかけていただきました。お2人は今でも大切な存在で、畑仕事をしている姿から、「私も頑張ろう」と力をもらっています。

人間関係は移り変わるものですが、私達の人生にとって空気のように欠かせない存在です。家族や親戚、友人、地域の方々との繋がりや思い出が生きる原動力です。時に傷つくこともあります。そんな時こそ支えてくれる人を思い出し、負の感情を「なにくそ根性」のエネルギーに変えたいと思っています。



ここで、私の生まれ育った三木市についても少し触れたいと思います。三木市は都会へのアクセスが良好で、豊かな農産物や金物産業が盛んな地域です。そんな三木市を、私も娘たちも故郷として心の支えにしています。

ある意味故郷そのものも「わたしの資産」かもしれません。

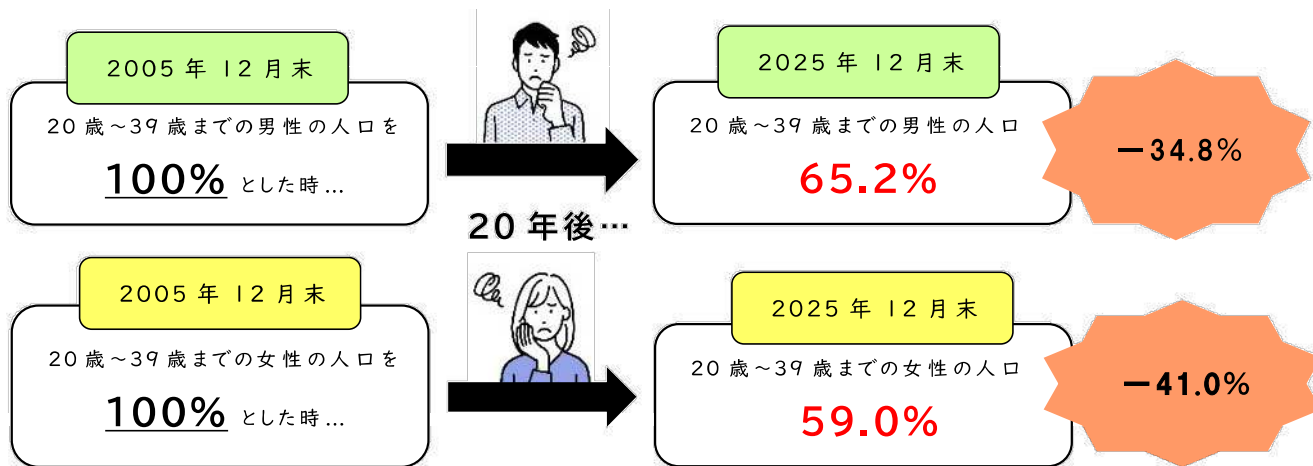
今後、合理的になる世の中で人間関係の希薄さを感じることもあるかもしれませんが、自身含め、誰もが今ある環境を基盤に、ひとりでないことを心に留め、「人間関係」を豊かにしてほしいと思います。

(編集委員：T)

# 三木市の「今」とこれから

ここでは三木市の現状を少しご紹介します。

現在日本の各地では、若者、とりわけ女性の都市部への流出が問題になっています。女性の流出は少子化や地域の衰退を一気に加速させると言われており、三木市も例外ではありません。



上の図でも分かるように、男性よりも女性の減少率の方が約1.2倍大きいのです。

要因は様々ですが、内閣府が行った調査によると、都市部へ転出した理由として「地元から離れたかったから」を選択した女性は、それ以外の理由で転出した女性に比べると、「性別による固定的な役割分担意識(※)」を強く感じていたことが分かりました。この結果は、「地方では居場所や活躍する機会を奪われている」と感じている女性が多い、とも言えます。

若い女性の減少は、出生率の低下や人口減少に直結します。

「女性に選ばれるまち」になるためには、性別に関係なく個性と能力を発揮できる環境整備や魅力的な地域づくりが重要なのです。

春号では「わたし資産」についてお届けしましたが、性別に関係なく誰もが「わたし資産」を活用することができれば、きっと「活気あふれる魅力的な地域づくり」に繋がるはずです。

これから1年間は、1人1人、特に若者や女性が輝くためのヒントや情報をお届けすることができれば、と思っています。

(※)「家事・育児・介護は女性の仕事」「家を継ぐのは男性が良い」等の価値観

(三木市男女共同参画センター)

三木市立教育センターご案内



三木市男女共同参画センター  
(愛称:こらぼーよ)

ホームページはこちら

バックナンバーはこちら



三木市福井 1933-12 教育センター3階  
TEL:0794-89-2331 FAX:0794-82-8120  
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

