



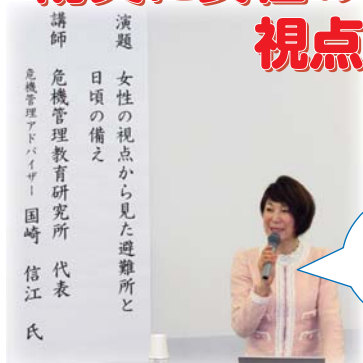
つばさ

～男女が支えあい、いきいきと暮らせるまちをめざして～

【内容】

- ◇防災に女性の視点と力を
 - ・地域防災～大規模共同住宅の場合～
 - ・台所からの防災
 - ・男女共同参画の本棚③（防災編）
- ◇まちを元気にする男女（なかま）たち
- ◇突然子どもが病気になったら…
- ◇父親を楽しもう！！
- ◇津市ヘルスメイトおすすめ簡単レシピ紹介

防災に女性の 視点と力を



女性が防災に取り組めば家庭や地域の防災が向上します。
（講師：国崎信江さん）

津市自主防災協議会津支部で女性限定の研修会が開催されました。

大地震発生確率
津市62%



日頃の備えが
大事だね。

まちを元気にする 男女（なかま）たち



津市消防団芸濃方面団 方面副団長
松谷トシ子さんにインタビュー

突然子どもが病気になったら…

例えば、こんな時…



子どもが風邪を引いたから、会社を休まないといけないなあ…((+_+))

休日や夜間に、子どもが急に熱を出したらどうしたらいいの？(´_`)

最近よくテレビや新聞で「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を見かけるけど…、ワーク・ライフ・バランスって一体何だろう？



※答えは、情報紙の中に。
シロモチくんを見つけてね！

防災に女性の 視点と力を

大地震発生確率
津市62%

東日本大震災から4年半が経過し、私たちの周りでは防災についての関心が薄れつつあります。しかし昨年末、政府の地震調査研究推進本部から発表された大地震発生確率(今後30年以内に震度6弱以上に襲われる確率)は、津市62%で、全国の中でも高い値を示しています。

ところで阪神淡路大震災以降、避難所で女性の困難な状況がなかなか改善されないことを踏まえ、防災や避難所運営に女性の視点や力を反映させようと、国や三重県・津市でも計画を立てました。しかし津市の各地域には、あまり浸透していないのが実情のようです。そうした中、学習や取組を始めた津市内の団体、学習に役立つ本やDVD、また身近な「台所からの防災」について、ご紹介したいと思います。

津市自主防災協議会津支部で女性限定の研修会

「女性の視点から見た避難所と日頃の備えについて」

2015年3月21日メッセージングみえで、津市自主防災協議会津支部主催の女性限定研修会が行われました。前年度に引き続き2度目の開催で、働き盛りから高齢者まで約40名の女性が参加しました。講師は(株)危機管理教育研究所代表の国崎信江さん。女性が防災に取り組みれば家庭や地域の防災が向上すること、女性の視点で見た避難所の矛盾点とそれを克服していった女性たちの知恵とパワー、平常時から女性の意見を取り入れる地域の環境作りなどについて、自身の体験も交えて話されました。

お話を伺っていて、地域の防災を担う男性の方々にもぜひ聞いてほしいと感じました。またこの取組が他地域に広がるとともに、実際の各地域自主防災組織の計画や運営につながっていったらと思いました。



国崎信江さんは津市教育委員会の学校防災アドバイザーも務めていただきました。
(平成24年度)

地域防災～大規模共同住宅の場合～

＜市内のある自治会の自治会長Aさんにお話を伺いました。＞

～平時の備え～

私たちの自治会は、マンションの住民のみで組織されています。共同住宅であっても、基本となるのはやはり平時の各家庭における危機管理と防災対策です。しかし、各家庭だけでは対応できない非常時に備えて、自治会費等から自主防災費を捻出し、予備電源停止時の非常用発電装置、簡易トイレ、非常食等の防災グッズを購入管理しています。また、高齢者も多く、災害時の要支援者が高層階に住まわれているなどの状況があることから、非常時の対応について、自治会と管理組合が連携し対策を検討しているところです。

～消防訓練を通して～

普段から自衛消防隊長(自治会長)を中心に、住民の中から選任された防火管理者とともに、様々な防災の取組を進めています。その1つとして、管理組合と自治会との共同で毎年実施する、消防訓練があります。各戸から1名以上の参加を促し、老若男女を問わず多くの住民が参加することで、単なる訓練として終わるのではなく、住民同士の大切なコミュニケーションの機会となっています。こうした訓練の中で、幼い子どもがいる家庭の視点、高齢者の視点、女性の視点など、それぞれの視点に立つことのできる自主防災組織を目指しています。

～今後について～

発足からまだ10年足らずの若い自治会であり、また大規模共同住宅という性質上、最初の頃は住民同士の面識も少なく、非常時の協力体制が十分に取れるのか不安な面もありました。しかし、最近では自治会活動や地域の行事、祭事などを通じて住民同士のコミュニケーションが増えつつあります。これからも住民同士が共に支え、助け合い、互いの安心安全を思いやれる自主防災を目指していきたいと思います。



台所からの防災



◆防災のヒントは台所に

阪神・淡路大震災で被災された料理研究家の坂本廣子さん・佳奈さん親子は、『台所防災術』という本を書かれています。その中で、坂本さんは、「実はふだんの暮らしが自然に備えになっている…それが『がんばらない防災』』というメッセージを発信しています。

災害が起きた時、暮らしに必要な備えを、台所目線で考えてみませんか？ 防災のための重要なヒントは、暮らしの基本である「台所」にあるのです。坂本さんは、災害の備えは日常に溶け込んでしまうくらいが理想だと言います。たとえば、ビニール袋のストックを切らさない。水が出ない災害時、器にビニール袋をかぶせることで食器を洗わずに何度も使えます。

◆防災キャンプ

多くの防災専門家がすすめるのが「防災キャンプ」や「防災ピクニック」。ライフラインが止まったと想定して、電気やガス、水道を使わないで、防災のために備えた食品を食べてみたり、防災マップをつくって、実際に避難経路を歩いてみたり…実際に試してみることで、災害時に慌てずに行動することができます。

また、平常時にはなかなか忘れがちですが、人と助け合ったり、想像する力や判断する力は、子ども達にとっては日頃の家族での行動や地域でのつながり、お友達との遊びの中から身につけていくものもあります。

◆男女共同参画の視点

災害時、避難所に集まるといっても、年齢、性別、体力、健康状態などが違う人が生活することになります。女性の場合、生理があったり、妊娠中だったり、授乳中だったり…さまざまです。心とからだを思いやりながらのしくみをつくっていくことが大切です。

男女共同参画の本棚③ 防災編

防災を身近なところからわかりやすく！



『がんばらなくても大丈夫 台所防災術』

坂本廣子・坂本佳奈著／農文協発行



『災害時に役立つサバイバル術を楽しく学ぶ 防災ピクニックが子どもを守る！』

MAMA-PLUG編著／KADOKAWA
メディア・ファクトリー発行



『いざというとき、家族を守る！ママのための防災ハンドブック』

国崎信江監修／花島ゆきイラスト／Lotus8編／学研パブリッシング発行
(絶版となっていますので、図書館でご利用ください。津市の図書館にあります。)

DVD『安心できる避難所づくり～男女共同参画の視点を避難所運営に～』

青森県男女共同参画センター企画編集／
あおもり被災地の地域コミュニティ再生支援事業実行委員会製作



誠之地区防災訓練(2014.9.27 津市久居総合福祉会館)
など県内各地の防災講座で使われています。



まちを元気にする男女（なかま）たち【第15回】

津市消防団芸濃方面団
方面副団長

松谷トシ子さん

ホースから水を出した瞬間 「女でもやればできるんや」と実感



津市消防団芸濃方面団
方面副団長 松谷トシ子さん

津市消防団は今年度、総務大臣感謝状を受けました。これは全国的に見ても女性団員の入団が多かったからで、この理由で感謝状を受けた全国5団体のうちの1つが津市消防団でした。7月15日に総務省で行われた授賞式には、津市消防団から松谷トシ子さんが出席しました。

松谷さんは津市消防団芸濃方面団の女性分団「ささゆり分団」の出身で、今年度より津市消防団芸濃方面団方面副団長に就任された女性です。津市消防団で女性が方面副団長となるのは松谷さんが初めてです。今回の「まちを元気にする男女たち」は松谷さんにお越しいただき、方面副団長となった思いや、日頃の消防団活動についてお話をうかがいました。

（2015年7月28日取材）

方面副団長になられて、現在いかがですか。

まだまだこれからだと思います。今までは女性分団の中の女性団員だけを指揮する立場でしたが、現在は、6分団を抱える芸濃方面団全体の方面副団長として、男性団員も含めた全ての団員を指揮・指導しなければなりません。重責をいただいた分、頑張るよりほかないと思います。芸濃地域のために喜んでいただけるよう一層努力したいと思います。また現在、津市消防団の幹部会に女性は私一人です。後に続く多くの女性団員のためにも、先駆けとして道を切り開いていきたいと思っています。

「ささゆり分団」の立ち上げについて教えてください。

わたしは芸濃町商工会女性部の一員です。当時女性部で町のために何かお役に立つことをと考え、芸濃町女性消防隊を立ち上げました。その活動が認められ、操法大会への出場を勧められました。大会に出場となると訓練も厳しさを増し、家族の協力も必要です。隊列の訓練からポンプ操法まで猛特訓を2年間続けた結果、2001年に第15回全国女性消防操法大会で優良賞（12位）の成績を得ることができました。日頃の地道な取組とこの実績が認められ、津市合併後の2007年、津市芸濃消防

防団の中の1分団「ささゆり分団」として消防団の仲間に加えていただくことができました。「ささゆり」は芸濃町の花の名前にちなんで付けました。

合併して津市になったことで、河芸を除く9地域の女性消防団と交流・協力しています。先日7月12日にも北部エリア（芸濃・美里・安濃）の女性消防団で合同訓練をしました。普段女性では使わない口径の太いホースから水を出した瞬間は、「女でもやればできるんや」と実感し、消防団として活動を継続してきてよかったなと嬉しく思いました。



訓練の様子

「ささゆり分団」は啓発活動も熱心とうかがっていますが。

すでに新しい分団長の松本さん、副分団長の谷口さんらを中心とした活動が始まり、若い団員も2名新たに参加したということで、私から話すべきことではないかもしれませんが。

ささゆり分団では特に、防災ずきんの作り方や活用の講習会をしています。東日本大震災の体験をきっかけに団員どうし話し合う中で、何か避難する時や避難所で役立つものを考えようと決め、たどり着いたのが防災ずきんです。この防災ずきんは、バスタオルにシャツや下着などを縫い付けて作るもので、災害時にはかぶって頭を守り、避難所ではほどいて着替えやバスタオルとして利用できるものです。自主防災会やお年寄りの講習会など、いろいろな方面の集会所等に出かけてはお話をしています。また小中学校では、家庭科の時間を使って実際に作ってもらっています。一般の方にも子どもさんたちにもずきんの作り方を覚えていただき、喜んでいただいています。



防災ずきんづくり講座

ほかには津市内の女性分団が合同で、火災予防啓発劇を創作して演じました。広域となった津市の各地から団員が集まって練習するのは大変でしたが、皆でアイデアを出し合いながら劇を創り上げることは楽しい経験でもありました。秋田県での女性消防団の全国大会や、津市の消防・防災フェスティバルなど県内外で啓発に励みました。

津市男女共同参画フォーラムに参加されて、変化したことはありますか。



2014年度津市男女共同参画フォーラム“わあむ津”

昨年度、芸濃町で津市男女共同参画フォーラム“わあむ津”が開催されました。私たち「ささゆり分団」も誘われて参加をさせていただき、おやきなど災害時の簡単な非常食作りの実演と試食を行いました。

参加するまでは正直なところ「男女共同参画」という言葉を聞いても、自分自身、半信半疑でした。私が年を取っているからかもしれませんが、古い考えやしきたりにとらわれていて、例えば「男は（家のことは）何もし

たらいかん」などと家庭で言ったりしていました。

けれども今回フォーラムに参加して、これからは「男女共同参画」について考えていかないと遅れていくのではと思うようになりました。これからの時代、男女がお互いに力を合わせて取り組んでいくことは大切なのではないかと思います。最近、消防や防災の啓発講座の中でも「男女共同参画って知ってますか？」と、参加の皆さんに呼び掛けるようになってきたんですよ。



編集スタッフと松谷トシ子さん(右から2人目)





突然子どもが病気になったら…(人_人)



小さなお子様を育てながら働いているパパやママにとって、子どもの急な発熱や腹痛で困ることってありますよね。また、夜間や休日に限って風邪を引いたり、転んでケガをしたり。ここでは、そんな時に知っていると便利で安心な制度や仕組みを紹介します。

子の看護休暇

子どもが病気やケガをした場合や、予防接種や健康診断を受ける時には、「子の看護休暇」という制度（※）が利用できます。小学校就学前までの子を養育する労働者は、事業主に申し出ることによって、1年間に5日（2人以上の場合は10日）を限度として「子の看護休暇」を取得することができます。こうした制度を知っていると、もしもの時にも安心して休むことができますよね（*^_^*）

※日々雇用者及び、勤続6ヶ月未満の労働者・週の所定労働日数が2日以下の労働者で労使協定がある場合は対象外。

★詳しくは、三重労働局雇用均等室（☎059-226-2318）まで。

◆津市では、休日や夜間の急な発熱、腹痛、下痢などの症状で困ったときのために、市内医師会等の協力を得て、下記のとおり、市内3ヶ所で応急診療所を開設しています。応急診療所では、応急的な処置を目的とし、専門的な治療や検査は行っていないので、後日、必ず「かかりつけ医」の診断を受けてください。

津市休日応急・夜間こども応急クリニック

診療科目	診療日	診療時間
小児科	日曜日、祝・休日（1月1日を除く）	10時～12時 13時～16時
小児科	毎夜間	19時30分～23時
歯科	祝・休日（1月1日及び日曜日と重なる日を除く）、 1月2日、8月14日・15日	10時～12時
	12月31日	10時～12時 13時～16時

※小児科は、おおむね16歳未満の人を対象とします。

【所在地】 津市大里窪田町327番地1（三重病院東側）

【問合せ】 津市休日応急・夜間こども応急クリニック（☎059-236-5501）

※平日は、地域医療推進室（☎059-229-3372）



津市夜間成人応急診療所

診療科目	診療日	診療時間
内科	毎夜間	19時30分～23時

※おおむね16歳以上の人を対象とします。

【所在地】 津市西丸之内23番1号（津リージョンプラザ北入口横）

【問合せ】 津市夜間成人応急診療所（☎059-229-3303）

※平日は、地域医療推進室（☎059-229-3372）



津市久居休日応急診療所

診療科目	診療日	診療時間
内科	日曜日、祝・休日、 12月30日～1月3日	10時～12時 13時～16時

※おおむね16歳以上の人を対象とします。

【所在地】 津市久居本町1400番地2（久居一志地区医師会館内）

【問合せ】 津市久居休日応急診療所（☎059-256-6207）

※平日は、地域医療推進室（☎059-229-3372）



救急医療情報センター

かかりつけ医や上記診療所などが受診できないときは、「今、診てもらえる医療機関」の案内を受けることができます。☎059-256-1199（津市）

津市救急・健康相談ダイヤル24

医療、健康、介護などについて、看護師・保健師・医師が24時間・年中無休で市民の皆さんの相談に応じ、アドバイスします。☎0120-840-299

父親を楽しもう！！

『げいのう わんぱーく』に子どもと一緒に出かけよう！

妻が休日出勤となった土曜日、残された私は、小学生の娘2人を連れて「げいのう わんぱーく」に行ってきました。人混みを避けるため開館してすぐの時間に訪れたにも関わらず、すでに多くの親子連れでにぎわっており、その人気ぶりがうかがえます。施設内にある遊具の利用には、ケガや事故防止のためのルールが決められており、子どもも保護者も安心して利用することができます。私たち親子は、室内の遊具や落書きスペースでひととおり遊んだ後、芝生広場で鬼ごっこやボール投げをして楽しみました。森や芝生に囲まれた自然豊かな環境の中で、子どもたちと思いっきり遊んだり、家族や友人とゆったりと過ごしたりすることができるのが私のお気に入りです。

毎日仕事で帰りの遅いお父さん。子どもと遊びたいけど、遠出は大変…と思っているお父さん。「げいのう わんぱーく」で子どもと一緒に、楽しい時間を過ごしませんか。（30代 パパ）



＜げいのう わんぱーく＞



2015年4月4日に、芸濃庁舎南側の芝生広場にオープンした全天候型親子遊び空間「げいのう わんぱーく」。こうりゅうプラザでは、人工壁を登るボルダリングやネットアスレチックなどが無料で楽しめる（年齢制限有）。また、芸濃子育て支援センター「ぷちぷち」は、主に未就園児を対象に、親子で集い、交流できる場となっている。

◆げいのう わんぱーくこうりゅうプラザ

対象：0歳児～小学6年生と保護者（小学4年生以下は保護者同伴）

開館時間：10時～17時（10月～3月は16時まで）

定休日：毎週木曜日、12月29日～1月3日、施設点検期間

◆芸濃子育て支援センター「ぷちぷち」

開催日時：火・水・金曜日の10時～16時

（祝・休日、こうりゅうプラザ閉館日を除く）

※詳しくは、津市ホームページまたは「げいのう わんぱーく」（☎059-265-5537）まで。



三重県内男女共同参画連携映画祭 「塔の上のラプンツェル」を上映しました！

毎年6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。この期間に合わせ、県内の男女共同参画センターや市町が連携して三重県内男女共同参画連携映画祭を開催しており、津市では、6月27日（土）河芸公民館において、「塔の上のラプンツェル」を上映しました。

映画のことや男女共同参画についてお伝えする「プレートーク」に、今年はシロモチくんが登場して、男の子だから女の子だからとあきらめるのではなく、個性や能力を活かして、自分の夢をかなえていく「男女共同参画」の大切さについて伝えてくれました。



表紙の答え



「ワーク・ライフ・バランス」とは…
「仕事と生活の調和」です。

仕事、育児や介護、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態を「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」といいます。

一人ひとりが充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方を選択・実現できる社会を一緒に作り上げましょう！

津市ヘルスメイトおすすめ簡単レシピ紹介

野菜の具たくさん白和え



材料（2人分）

☆ほうれん草	80g	☆練りごま	小さじ2
☆にんじん	20g	☆調味料	
☆かぼちゃ	20g	・砂糖	4g
☆いんげん	15g	・薄口醤油	大さじ1/2
☆木綿豆腐	70g	・だし汁	小さじ2

1人分の 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
	89	4.7	4.7	72	0.7

作り方

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ② にんじん・かぼちゃを千切りに、いんげんは斜め切りにし、それぞれ熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③ 豆腐は熱湯に通し、水気をきり冷ます（キッチンペーパーで水分を取る）。
- ④ 練りごまに砂糖、薄口醤油、だし汁を順に加えてよく混ぜ、③の豆腐を加えて混ぜる。
- ⑤ ①・②を④で和えて器に盛る。

タンドリーチキン



材料（2人分）

☆鶏もも肉	100g	☆トマト	1/4 個
☆にんにく	0.5g	☆調味料	
☆生姜	1g	・塩	0.12g
☆プレーンヨーグルト	20g	・濃口醤油	小さじ1/2
☆グリーンアスパラ	2本	・カレー粉	1.25g
☆エリンギ	20g		

1人分の 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
	123	9.6	7.2	25	0.3

作り方

- ① 鶏もも肉を50gに等分し、切り広げる。グリーンアスパラを3等分に切る。エリンギを半分に割り、4等分に切る。
- ② すりおろしたにんにくと生姜を、塩、プレーンヨーグルト、濃口醤油、カレー粉といっしょに混ぜ合わせ、①の鶏もも肉を30分以上漬け込む。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、②の鶏肉を載せる。グリーンアスパラとエリンギに②の残ったタレを付け、一緒に載せる。中火で8～10分程度焼く。

編集後記



津市でも高層マンションが増えてきており、地震や火災などへの対応が課題となっています。私の住むマンションでは、老若男女を問わず自らが消防訓練に参加するほか、必要物品の備蓄など防災対策を講じて、住民の防災意識の向上に努めています。（臼井）

いつ、発生するか解らない大地震に備え、地域防災について男性の視点、女性の視点から考える日頃の心構えが大切だと思います。女性消防団員として頑張っておられる方々には、力強さを感じます。（小林）

国は第4次男女共同参画基本計画策定に向けて動きが活発になってきました。次の5年の最終年はいよいよ2020年。社会のあらゆる分野における男女共同参画の実現めざして、私たち一人ひとりがサポートをかける時です。（佐藤）

アンケートのお願い

アンケートにご協力いただいた方全員に粗品をプレゼントします。下記の要領でご応募ください。

【応募方法】ハガキまたはEメールにて、

- ①住所②氏名③性別④年齢⑤電話番号
 - ⑥つばさを手に入れた場所（施設名等）⑦つばさの感想、または地域や身近で活躍する「まちを元気にする男女（なかま）」の紹介
- 以上、①～⑦を全て記入し、

ハガキの場合

〒514-8611 津市男女共同参画室（住所不要）

Eメールの場合

229-3103@city.tsu.lg.jp
までご応募ください。

【締切】11月30日（月）必着

※お寄せいただいた感想等については、本紙に掲載させていただきます。

