

つばさ

～男女が支え合い、いきいきと暮らせるまちをめざして～

情報紙『つばさ』…「誰もが自由な心で生きられる社会を思い、男女共同参画社会の実現に向かって飛躍していきたい」という願いを含め、その力となる「翼＝つばさ」を象徴しています。

【内 容】

- ・男女共同参画って？
- ・新型コロナウイルス流行の中で『あるある話』
- ・男女共同参画クロスワード
- ・津市ヘルスマイトおすすめレシピ



新型コロナウイルスの流行により
“おうち時間”が見直されるように・・・
男女共同参画に触れることができる
作品を紹介します。(セレクト：佐藤ゆかり)

おすすめ本

ビジュアル版女性の権利宣言 (創元社 2018年)	シェーン出版社(編)、遠藤ゆかり(訳)	歴史上重要な2つの女性の権利宣言を、現代アーティストのイラストとともに楽しめる。絵を見ながら読み聞かせにも。
料理はすごい! (柴田書店 2020年)	秋元さくら・宮木康彦ほか(著)	男女の一流シェフによる小学生から使える料理本。細かい手順を写真入りで掲載し、料理初心者の方にもオススメ。
あっ! そうなんだ! 性と生 (エイデル研究所 2014年)	浅井春夫・安達優雅子ほか(編著)	性と生についての子どもの素朴な疑問に丁寧に答える絵本。心や人間関係についても分かりやすい内容です。
さよなら! ハラスメント (晶文社 2019年)	小島慶子(編著)	フリーアナウンサーである著者による、ハラスメントやジェンダーについて桐野夏生・武田砂鉄ら11人と行った対談集。
私たちにこそ必要だ (タパックス 2018年)	イ・ミンギョン(著)、すみみ・小山内園子(訳)	家長長制や女性嫌悪を匂わせる相手に、言葉で切り返すための心の準備とレッスンを。
みらいめがね (暮しの手帖社 2019年)	荻上チキ(文)、ヨシタケシンスケ(画)	ディズニープリンセスの変遷、ガラスの天井など、著者二人の視点から女性やLGBTに関する新たな世界が見えてきます。

おすすめ映像

人生はシネマティック! (2016年 イギリスのロマンティックコメディ)	舞台は1940年のイギリス。ダンケルクでドイツ軍の包囲から兵士を救出した双子の姉妹が戦争で疲弊した国民を勇気づける。執筆経験ゼロの女性脚本家が、この感動秘話を映画化する物語。女性視点のキラリと光るセリフがちりばめられた傑作!
ディリリとパリの時間旅行 (2018年 フランスなどの冒険アニメーション映画)	20世紀初頭のパリに、ニューカレドニアからやってきた少女ディリリが、パリで続発する少女誘拐のグループ「男性支配団」のアジトに潜入し、衝撃的な現場を目の当たりにする。主人公が知恵と勇気で女の子を助ける痛快さ!そして多様性が加味された内容にも注目。
バトル・オブ・ザ・セクシーズ (2017年 アメリカ・イギリスのスポーツ伝記映画)	1973年アメリカ。29歳のテニス現役女子王者と55歳の元男子王者の、実際にあった対決を映画化。賞金は男子の8分の1という女子テニス界だけでなく、全米の女性差別に風穴を開け、LGBTや夫婦別姓なども含めた、今日の日本を問う作品。

市民を対象とし、親子・夫婦の関係、生き方、法律などさまざまな問題について(団体等の相談は除く)電話もしくは面談にて無料相談を実施しています。相談を希望する場合は、事前にお申し込みください。

申し込み先 男女共同参画室 ☎ 229-3103

カウンセラー相談 (50分以内) 予約優先

女性カウンセラー 第1～4火曜日 13:00～18:00
男性カウンセラー 第3金曜日 17:00～19:00

弁護士による法律相談 (30分以内) 定員を超える場合は抽選

開催日 10/26 11/16 12/28 1/25 2/22 3/22
※ 開催日の前週水曜日の午後5時までに、☎でお申し込みください。

第3金曜日は
夜7時まで
利用できます

詳細は、男女共同参画室へ
お問い合わせください。



「人生はシネマティック!」
発売元：株式会社キノフィルムズ/木下グループ 販売元：株式会社ポニーキャニオン
©BRITISH BROADCASTING CORPORATION / THEIR FINEST LIMITED 2016



「ディリリとパリの時間旅行」
配給：チャイルド・フィルム
©2018 NORD-OUEST FILMS-STUDIO O-ARTE
FRANCE CINEMA-MARS FILMS-WILD BUNCH-
MAC GUFF LIGNE-ARTEMIS PRODUCTIONS-
SENATOR FILM PRODUKTION

『つばさ』バックナンバーは
QRコードから
(津市HPへリンク)



新型コロナウイルスの流行の中で あるある話

実は、男女共同
参画の視点から気
づかされることが
ありました。
みなさんはどう
考えますか？

在宅勤務の醍醐味ですね！
お父さんも、普段は見る機会が少ない
子どもたちやお母さんの様子を見て、感
じることがあったのではないのでしょうか。
日頃から、ワークライフバランスを大
切に過ごしたいですね。



先が見えない生活に気分が落
ち込んでしまい、何だか子ども
も元気がない。
自粛後、これからの自分に必
要なことを考え、資格試験に
チャレンジすることに・・・
勉強は大変だけど、前に進ん
でいる気がして毎日ワクワクし
ています。

自己研鑽は、就職やキャリアアップ
にもつながります。
年齢や性別にとらわれず、ライフプ
ランの実現をめざしたいですね。

努力している親の姿を見せる
ことは、きっと子どもたちにも
良い影響がありますね(^_-)☆

日本の平成30年度における年齢計の非正規雇用比率は、男性22.2%、女
性56.1%であり、男性に比べ、女性の非正規雇用が圧倒的に多い現状があ
ります。（総務省「労働力調査」より）今後、希望する女性の正規雇用を
推進するとともに、同一労働同一賃金の確立が望まれます。

夫の仕事が忙しく、
ほぼワンオペ。休み
のない夫に「私も独
りの時間が欲しい」
なんてとても言えな
いけど、たまには家
事や育児から解放さ
れたい。子育て支援
センターや公園にも
行けない自粛生活は、
正直しんどい(泣)



休校で子どもたちは自宅待機。
私は、自営業のため、働くパ
パの姿を子どもたちに猛アピ
ールできました。
さて、わが娘は、親の働く姿
から何かを感じてくれたかな？

新型コロナウイルス関連の報道を見な
がら、自分の中のアンコンシャス・バイ
アス（無意識の偏見）をこれまでより意
識するようになりました。



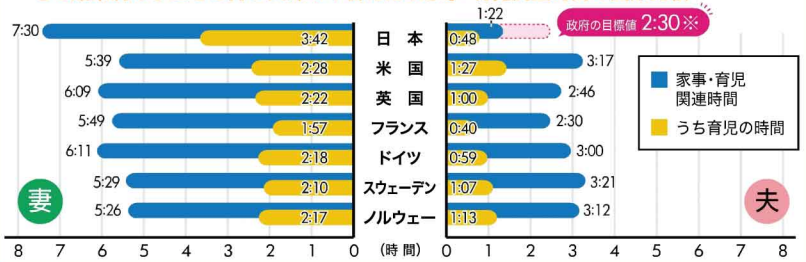
新型コロナウイルスに関する差別的な発言も
多く報道されました。誰でも簡単にSNSな
どで情報発信できる現代においては、確実な情報
を取捨選択する能力を養うことが大切です。

子育て期にある男性の家事・育児時間

週間就業時間60時間以上の雇用者の割合
は、男女とも減少傾向にあります。子育て
期と重なる30歳代や40歳代の男性ではその
割合が高く、それぞれ**13.5%**、**13.8%**
となっています。一方、育児期にある夫の1日
当たりの育児・家事関連時間は1時間23分
であり、「令和2年までに2時間30分※」という
目標とはまだ乖離があります。また、男性の
育児休業取得率は**5.14%**（平成29年）と低
く、「令和2年までに13%※」の目標に向けた
取組が進められています。

※ いずれも第4次男女共同参画基本計画における成果目標。

● 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたり家事・育児関連時間の国際比較



【備考】

1. 総務省「社会生活基本調査」(平成28年)、Bureau of Labor Statistics of the U.S.「American TimeUse Survey」(2017)及びEurostat「How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men」(2004)より作成。
2. 日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)。
3. 日本、アメリカは未子の年齢が6才未満、EU諸国は6才以下。



高齢の夫の介護をしながら、万一、自分が感染したら、夫の面倒は誰がみるんだろうと不安でたまりませんでした。

高齢化と核家族化により”老老介護”“世帯が多くなっています。
日頃から性別にとらわれず、家事分担する協力体制も必要ですね。

人生初となる外出自粛のGW。毎日、娘家族と一緒にBBQなどいろいろなメニューを中庭で食べました。

家族みんなで料理・片づけをする中で、協力の大切さを再認識しました。裏山からのウグイスのよい声を聞きながら笑顔あふれる連休を過ごしました♪



家族の家事力がアップすれば、家事分担も進めやすいですね。

「ありがとう」の気持ちを伝えることも忘れずに。

みんなで楽しみながら協力の大切さを理解し、日頃からの実践と協力につなげていきたいですね。



地区社協で仕事をする中、自分にできることを！と独り暮らしの高齢者へ手作りマスクを送ることにしました。

毎日、自粛生活をしながらミシンと格闘しています（笑）

全国的なマスク不足により、手作りマスクが注目されるようになりました。
独り暮らしの高齢者にとっては、とても心温まる贈り物になったことでしょう。
不安なときだからこそ、人のありがたさを感じるチャンスが生まれました。

裁縫が苦手な人でもできる簡単なマスクの作り方を広めることで、いろいろな人が裁縫に挑戦できると良いですね。

いかがでしたか？

みなさんも、思い当たることが1つはあるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスの流行により、これまでの生活習慣が変わり、戸惑うことも多くありましたが、在宅ワークや、従来は、主に女性が担ってきたアンペイドワーク（家事・育児・介護などの無償労働）にも注目が集まったように思います。
新たな気づきを大切に、そして、チャンスにつなげていけると良いですね。

（つばさ編集スタッフ一同）

夫婦が本音で話せる魔法のシート

〇〇家作戦会議

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。

自分の気持ちをうまく伝えられず、実はモヤモヤしている。

協力したいけど、何をしたら良いかわからないなど案外ありますよね。

このシートを使って日々の家事や育児の項目を洗い出し、将来をイメージしながら素直な気持ちを話し合ってみませんか。

夫婦が本音で話せる魔法のシート 〇〇家作戦会議

※このシートは、夫婦が本音で話せる魔法のシートです。夫婦が本音で話せる魔法のシートです。

自分の気持ちをうまく伝えられず、実はモヤモヤしている。
協力したいけど、何をしたら良いかわからないなど案外ありますよね。

このシートを使って日々の家事や育児の項目を洗い出し、将来をイメージしながら素直な気持ちを話し合ってみませんか。



内閣府HPへリンク
（こちらからダウンロードできます）

パート1

素直な気持ちを伝えてみよう

パート2

2人の今を再確認！

パート3

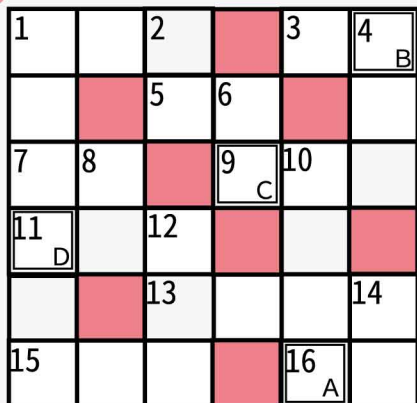
「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

パート4

3年後の自分たちを想像してみよう

クロスワード 答え

ヒント：人とのコレは、大切にしましょう



A	B	C	D
---	---	---	---

A～Dに文字を並べて応募！！
正解者の中から抽選で5名様に
賞品をプレゼント！！

タテ

- 1 家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の〇〇〇〇〇〇体制が大切です
- 2 ジェンダーギャップ指数2020では、日本が153カ国中121位と低迷していますが、政策・方針などの〇〇決定の場における女性の参画率が低いことが主な原因です
- 4 毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力を〇〇〇運動」の実施期間です
- 6 キロ>〇〇>ギガ>テラ
- 8 「低い」の対義語は？ 「〇〇い」
- 10 先月、今月、〇〇〇〇
- 12 〇〇〇〇の感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」
- 14 ステイホームとは、〇〇で過ごすことです

ヨコ

- 1 きっと夢が実現するだろうと、望みをかけて待ち受けること
- 3 マグロの油漬けの缶詰＝〇〇缶
- 5 「ㄥ、七五三、注連」に共通する読み方は？
- 7 「歌、詩、唄」に共通する読み方は？
- 9 能力がある女性が、性別を理由に昇進や責任ある仕事から外される状態、目に見えない制限の存在を表現して「〇〇〇〇の天井」と言います
- 11 互いの違いを〇〇〇し、認め合うことは大切です
- 13 喜んで迎えること
- 15 持病がある人は、飲み忘れないように注意が必要です
- 16 ステッキとも言います

※ 前号 (No.28) の答えは、「ジンカク」でした。たくさんのご応募ありがとうございました！

【応募方法】 ハガキまたはEメールで、住所、氏名、年齢、電話番号、4文字の答え、本紙の感想を下記の編集・発行元へ

【締め切り】 11月30日(月) 必着

※ 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

津市ヘルスメイトおすすめレシピ

さばの味噌煮

材料 (2人分)

さば 70gを2切れ

A

酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
みそ 大さじ1
牛乳 100ml

白ねぎ (白髪ねぎ) 10g

作り方

- ① 3枚におろしたさばの中骨を抜き、飾り包丁を入れておく。
- ② Aをボールへ入れてよく混ぜておく。
- ③ 鍋にさばを並べて②を入れ、上からクッキングシートをかぶせて強火にかける。
- ④ 煮汁がふつふつと沸騰する状態を保ち、弱火で10分煮る。
- ⑤ 白ねぎを細く切り、水に放しておく (白髪ねぎ)。
- ⑥ ④の火を消し、クッキングシートに付いた牛乳の固形物を鍋に戻したらさばと一緒に皿に盛り、残った煮汁をかける。
- ⑦ キッチンペーパーで水気を取った白髪ねぎを天盛りにする。



写真は1人分

牛乳のコクを生かして減塩する方法を紹介！

「乳和食(New和食)」と言われ、みそやしょうゆなどの日本の伝統的調味料に「コク」や「うま味」を有する牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに減塩し、おいしく食べる調理法です。白髪ねぎをプラスし、風味よく仕上げます。

編集後記

新しい生活様式に慣れない毎日ですが、そんな中でも、明るく楽しくしなやかに日々を送りたいものです。

コミュニケーションの方法にはいろいろありますが、人を思いやる気持ちは、気軽に会えない・集まらない今だからこそ、大切にしたいですね。

中面の「あるある話」は、外出や営業の自粛が行われた4月から5月にかけて集めました。その頃のことを思い出しながらかいていただきました。(稲垣)

ご意見・ご感想をお寄せください

よりよい紙面づくりのため、ご意見、ご感想をお待ちしています。
①住所②氏名③年齢④電話番号⑤本紙の感想を記入し、下記までお送りください。

ハガキの場合 〒514-8611 津市男女共同参画室 (住所記載不要)
Eメールの場合 229-3103@city.tsu.lg.jp

【締め切り】 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くことがあります。