津市男女共同参画情報紙

つばさ

2025.10　No.39

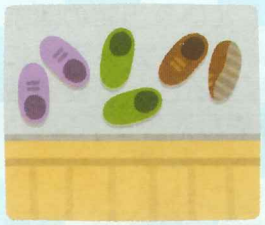
～男女が支え合い、いきいきと暮らせるまちをめざして～

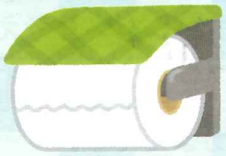
【内　容】

・「名もなき家事」をご存じですか？
　～小さいけれど積み重なると負担に～
・地域でキラめく人みぃつけた
　津市立三重短期大学
・男女共同参画にちなんだクロスワード
・津市ヘルスメイト　おすすめレシピ

《情報紙の名称の由来》『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」という願いを込め、その力となる「翼＝つばさ」を象徴しています。

「名もなき家事」をご存知ですか？ ～小さいけれど積み重なると負担に～





「名もなき家事」という言葉を聞いたことがあるという方は、既に多いかもしれません。１つ１つはそれほど時間も手間もかからないのに、積み重なると大きな負担となる小さな家庭内の作業のことです。

大手総合住宅メーカーの女性社員が、誰もが家事のありようを連想できる言葉として思いついた用語とされます。

例えば、下の表のような家事が挙げられますが、皆さんの家庭では誰がやっていますか？リストを作りましたので、チェックしてみてください。

	夫	妻	その他
玄関の靴をそろえる、片付ける			
トイレットペーパーの補充			
脱いだ服を片付ける			
脱いだ服を洗濯かごへ入れる			
飲み終わった湯飲みやコップを洗い、片付ける			
シャンプーや洗剤、せっけんの補充			
ごみの分別			
電球の交換			
風呂の排水口の毛髪を取り除く			

いかがでしたか。家族の誰かに、こうした作業が集中していなかったでしょうか。炊事洗濯や掃除などの家事をする男性は珍しくなくなりましたが、小さな家事まで目が行き届いているかとなると気が付かなかった点があるかもしれませんね。

私事ですが『つばさ』編集メンバーの私（50代後半男性）は最近妻を事故で亡くしました。家事には積極的に関わってきたつもりですが、窓辺にすぐにほこりが積もってしまうことや、いつの間にか玄関に落ち葉や砂ぼこりがたまってしまうことに最近気づきました。生前、妻が黙って掃除をしていてくれたことを思い知らされています。そうしたことはほかにいくつもあります。

家事を分けて負担を軽減していくのはもちろんですが、家族に先立たれ「おひとりさま」となったときに、生き抜く力を保つためにも「名もなき家事」に目を向けていくことは大切だと感じています。

★地域でキラめく人　みいつけた★

津市立三重短期大学法経科第２部（夜間部）の学生の皆さん

社会人のスキルアップの一環として「学び直し」に注目が集まっています。昨今は「リスキリング」と「リカレント教育」を導入し、従業員の成長を促す企業も増えています。
今回は、一身田中野にある津市立三重短期大学夜間部の法経科第２部に通う学生の皆さん（仮名：芸濃さん・古田さん・スミタさん・だいさん・なかたさん【以下敬称略】）にお話を伺いました。

※リスキリングとは、今の職業で必要とされるスキルの大幅な変更に適応するために必要なスキルを獲得する、させることです。
※リカレント教育とは、社会人の学びのことです。

三重短期大学とは…

1952年に津市立の短期大学として創設。「戦災復興はまず教育から」という当時の津市民の教育にかける熱意を背景に、勤労青年に高等教育を受ける機会を与えることと女子教育の振興がその建学の精神でした。

法経科第２部とは…

夜間部で、法律学、政治学、経済学、経営学などの社会科学全般を学びます。知識を仕事に生かしたいと考えている人、学び直したいと考える人、編入学を考える人などが在籍しています。講義時間は、17時50分から21時00分までです。

学ぼうとしたきっかけは？

芸濃：学生時代に『好きじゃない』からあまり勉強しなかったことが心残りだったのがきっかけです。当初、専門学校を検討しましたが、学費が高いのと昼間は働きたいので、三重短期大学第２部を受験しました。

古田：就職した年に、別の大学の夜間部に通っていた経験がある上司から、行った方が良いよと勧められたこと、また、職場の同期全員が大卒で、少しだけ負い目ではないけれど、自分が周りと違うなと感じたことがきっかけです。法律を学びたいと思ったので、夜間部を調べたら三重短期大学がありました。

スミタ：高校の先生から、日本の大学で学んでみたらと勧められたのがきっかけです。大学は学費が高いのと、週３回アルバイトをしていたので無理かなと思いましたが、その先生から、第２部（夜間部）なら大丈夫だよと教えてもらいました。

だい：バイト先の人に勧められたのがきっかけです。自分が学びたい科目（法律・経済学）と一致していたから夜間部を受験しました。

好きな科目は？

だい：好きな科目は会社法と心理学です。興味のあるものを履修できるので、授業は楽しいし、深く知ることができます。

なかた：学生時代は英語専攻だったので、改めて勉強して、やはり英語が好きだなと思いました。

日常生活との両立は？

古田：仕事に30分早く出勤して30分早く退勤させてもらっています。土日はプライベートを楽しむと決めているので、平日は、授業が終了後、家に帰って家事を全部して、それから夜遅くなっても勉強しています。

なかた：家では「家事」、学校では「勉強」という風に集中しています。メリハリが必要ですね。

芸濃：夫に手伝ってもらっています。

三重短期大学の魅力は？

スミタ：学費が高くないところです（笑）
他は、いろいろな科目が学べるから周りに勧めたいです。でも外国籍の人は、日本語、特に漢字が分からないとちょっと難しいかもしれません。

古田：法律系を夜間に学ぶことができることと長期履修ができることです。短大ですが、２年ではなく３年または４年かけて履修することもできるので仕事と両立ができます。

芸濃：授業の内容も幅広く、法律系、経済系、語学、心理学などがあり面白いです。また限度はありますが第１部（昼）も受講できるので、自分のライフスタイルに合わせた履修ができます。

十年後の夢や目標は？

スミタ：将来的にネパールに帰った時に自分の経験や知識を使って、ネパールの発展に貢献したいです。また、ネパールのことも世界に広めたいです。

だい：リゾート施設とかに就職したいと思っています。そこで経験を積み、将来的に運営や経営ができたらと考えています。

芸濃：今の職場に子育てしながら税理士資格の勉強をされている女性がいます。かっこいいなと思うので、自分も資格取得など、今後も勉強したいと思っています。

夜間で法律系を学べるのは珍しいというのが、三重短期大学の“特徴”です。
また、法経科第2部は三重短期大学創設当初からあるので、歴史も長いんです。
長期履修学生制度、相互乗り入れ制度、奨学金などについては、三重短期大学HPもしくは、事務局にお問い合わせください。

参加いただいた皆さんのゼミ指導をされている西川准教授

インタビューを終えて

勉強＝苦手の私にとって、一番印象的だったのは、「『学びたいな』と思って学校に来ているので、楽しいし面白い」とおっしゃっていたこと。仕事や家庭を持つ皆さんにとって、学ぶ時間を作り出すために様々な苦労があるなか、場合によっては、家族や会社の応援や協力も原動力にしながら、学ぶことに意欲的で前向きな姿はキラキラとまぶしく見えました。

年齢や性別、各々の生活環境にとらわれず、「自分の学びたい時に学びたいことを学ぶ」こと、「学ぶことに制限や期限は無い」ことを知りました。そしてその学びの場所として 70 年を超える歴史がある津市立の三重短期大学があることを沢山の方々に是非知っていただきたいと思いました。

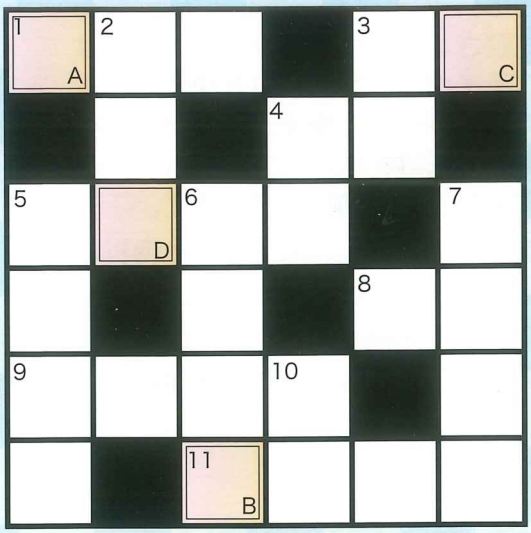
クロスワード

男女共同参画

答え

A	B	C	D

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



ヒント：何事もやってみることは大切ですね。

タテのキー

2 三重短期大学の法経科第２部は、○○○に講義を受ける学部です。
3 計量スプーンで「小○○１」は、５mlです。
4 「名もなき家事」の一つです。玄関の○○をそろえる、片付ける。
5 津市の姉妹都市は、○○○○のオザスコ市です。
6 結婚後も夫婦がそれぞれの姓を維持できる制度です。夫婦○○○○制度。
7 「名もなき家事」の一つです。トイレットペーパーの○○○○。
10 健康を○○するために、バランスの良い食事を心がけましょう。

ヨコのキー

1 津市の木は、○○○です。大きくたくましく育つ風格のある木であり、その姿は、津市の未来を象徴するかのようです。
3 今号のレシピの一つです。○○のホイル蒸しピリ辛ソースかけ。
4 ○○引き、○○運、宝○○。
5 「名もなき家事」の一つです。ごみの○○○○。
8 雨上がりに空に現れる七色のアーチです。○○。
9 ○○○○山あり谷あり。順調な時もあれば困難な時もありますね。
11 今住んでいる場所から都道府県をまたいで他の土地に住むことです。○○○○。

【応募方法】ハガキまたはメールで、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28日（金）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
※ 前号（No.38）の答えは、「ドウヨウ」でした。たくさんのご応募ありがとうございました！

津市ヘルスメイト おすすめレシピ

野菜たっぷり！塩分ひかえめ！
簡単！なレシピを紹介します

豆乳おから

人参とコーンの食感が良いです♪
しっかり噛みましょう☆

■材料 （２人分）

豚ひき肉	20g
砂糖	小さじ１/３
しょうゆ	小さじ２/３
炒め油	小さじ１/２
生おから	50g
にんじん	25g
ホールコーン	25g
ねぎ	10g
豆乳（無調整）	50g
A 砂糖	大さじ１強
A しょうゆ	小さじ２弱

■作り方 【1人分 エネルギー104kcal 塩分0.9ｇ】
① にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
② 炒め油を熱し、豚肉を砂糖・しょうゆで味付けする。
③ ②に、にんじん・おからを加えて炒める。弱火で火をよく通す。
④ ③に豆乳を加え、こげないように火加減に注意して炒り煮にする。
⑤ ④にホールコーン・ねぎ・Aを加えて味を整える。

鮭のホイル蒸しピリ辛ソースかけ

マイルドなピリ辛で、
美味しい減塩メニューです♪

■材料 （２人分）

生鮭２切れ	100g
しめじ	20g
エリンギ	20g
A プレーンヨーグルト	20g
A オリーブ油	小さじ１
A ポン酢	小さじ２/３
A 豆板醤	小さじ２強
A おろしにんにく	小さじ１/３

■作り方 【１人分 エネルギー 95 kcal 塩分 0.7ｇ】
① しめじは石づきを除き、ほぐしてから食べやすい大きさに切る。エリンギは、1.5cm厚さの半月切又はいちょう切りにする。
② アルミホイルの上に鮭を置き、その上にキノコ類をのせて包む。
③ フライパンに②を並べて、包み目に水が被らない程度の水を入れる。
④ 沸騰後８分から10分程度火が通るまで加熱する。
⑤ Ａを合わせてソースを作り、④にかけてできあがり！

「つばさ」最新号はもちろん、バックナンバーもこちらからご覧いただけます。 津市HPへリンク→

前号に寄せられた意見

- 今回初めて読みました。災害に見舞われたらという見出しが良かったです。クロスワードも挑戦する気が起こり、おすすめレシピも手軽に作ることができました。カラーの色もとてもよい！
- 「津市の女性農業者」をしっかり見ました。私は高齢者ですが自然を相手にストレスのない野菜作りは、自分の体力に応じて体を動かし最高です。

編集後記

私たちの生活の中で、家事だけでなく仕事においても繰り返されるちょっとした作業はたくさんあるので、誰かひとりに頼りすぎていないかなということを考え、目を向けて、自分から実践していくことが大切だと感じました。

三重短期大学においてインタビューさせてもらった皆さんをはじめ、仕事と生活を両立しつつ学んでいる方々は本当に素晴らしいなと思いました。

編集・発行 津市市民部男女共同参画室 〒514-8611 津市西丸之内 23 番 1 号
電話番号：059-229-3103 FAX 番号：059-229-3366 Eメール：229-3103@city.tsu.lg.jp
津市男女共同参画情報紙『つばさ』編集スタッフ：荒川恵巳・稲垣裕子・小林小代子・小山隆司・谷口みゆき・山本えいこ