

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～

【内容】

- ・共育（トモイク）プロジェクトをご存じですか？
- ・地域でキラめく人 みいつけた
橋北公民館「家庭料理」講座の皆さん
- ・男女共同参画にちなんだクロスワード
- ・津市ヘルスマイト おすすめレシピ

《 情報紙の 》『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。

トモイク

共育プロジェクトをご存じですか？

「共育（トモイク）プロジェクト」とは、2025年度から厚生労働省が呼びかけているプロジェクトで、共働き・共育てを進めながら、男女ともに誰もが仕事と家事・育児を両立できる社会を目指しています。

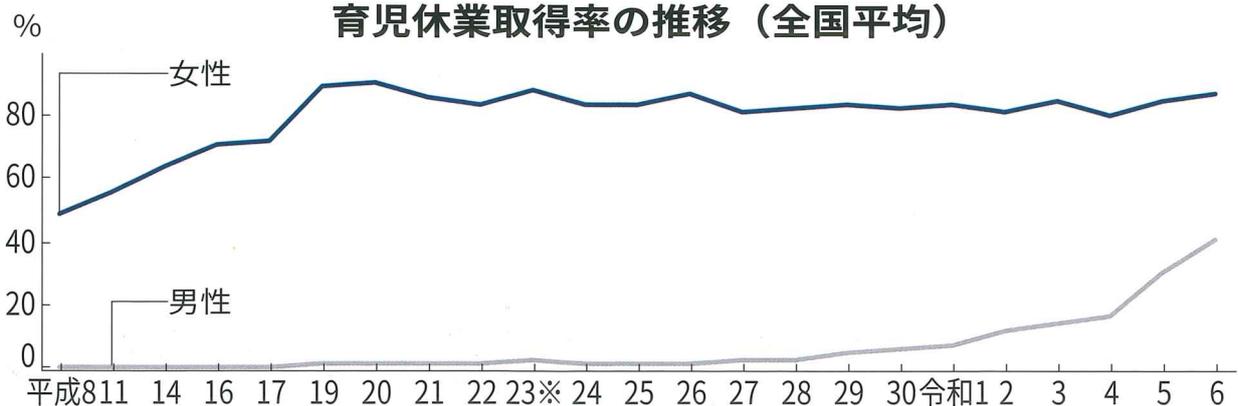
妻・夫どちらかだけで家事や育児をする「ワンオペ」状態を解消し、夫婦や家族だけでなく職場、地域、行政、サービスなど社会全体が「共に育てる」ことを当たり前にする世の中を実現することを目指しています。



国がこの呼びかけをするようになったのは、まだまだ男性の家事・育児への参画が十分ではないからです。

育児休業取得率は上がってきましたが、まだ女性に比べると大きな差があります。若い人の意識は変わってきていますが、職場で残業時間を減らしたり、在宅勤務を促したり、有給休暇を取るよう促したりする取り組みが必要です。

育児休業取得率の推移（全国平均）



(注)平成23年度の割合は岩手県、宮城県、福島県を除く「雇用均等基本調査」(厚生労働省)をもとに作成

令和8年度「つばさ」編集スタッフ募集

つばさの企画から取材・調査・原稿作成・レイアウト・校正まで、ボランティアで参画していただけるスタッフを募集します。

- 1 対象:男女共同参画に関心があり、年2～4回程度、市本庁舎などで開催する会議に出席できる人。経験は問いません。
- 2 申込:津市男女共同参画室にお問い合わせください。(電話番号:059-229-3103)

★地域でキラめく人 みいつけた★

橋北公民館 「家庭料理」 講座の皆さん

皆さんは「料理教室」と聞くと、男性と女性のどちらが多いと思いますか？多くの方は女性が多いイメージを持ったのではないのでしょうか。しかし、最近は男性も料理教室に通う方が増えてきています。今回は津駅隣のアストプラザ5階、橋北公民館の食工房で、毎月第2木曜日に行われている公民館講座「家庭料理」の受講者さん9人と中山先生にお話を伺いました。



「家庭料理」教室で学ぼうと思った理由やきっかけは？ //



こーちゃん：普段朝ごはんを作っているのですが、もう少しより良い味を、皆さんと和やかに学びながら作れるといいかなと思い、通い始めました。

すみりん：私は仕事を辞めてパン教室に行っていたときに、中山先生のお料理教室が楽しいよと教えてもらい、ほかの講座を卒業してから、こちらに通い始めました。

ひさ：私は台所には一度も立ったことがなく、ご飯も炊いたことがありませんでした。もしも1人になったら困ると思ったので学ぼうと思いました。

ケンちゃん：私自身、もともと料理が好きなんです。コロナ禍で5、6年、講座に通えなかった時期があり、今はフレイル[※]の防止のために学んでいます。



ココちゃん：毎年、市役所の広報津を読んで今年は何をしようかなと考えます。今回は、みんなとわいわいと親睦できる機会になればいいなと思い選びました。

又下68：もともと食べることが好きで、男の料理、パン教室、安濃町でそば打ち道場を経て、今回の料理教室に通っています。もし、妻に先立たれるとインスタントばかりになりそうで、体に悪いかと思う、ちょっとでも学んで、家でバランスのいい食事をしたいと思っています。

まさみ：私は仕事が休みの日で、行けるところや行きたいところを探して、申し込みました。

りん：通いやすいところはこちらを選びました。1人になりましたので、自分のために作って食べようという気になれなかったので、良い機会と思って参加しました。

いっちゃん：料理を作るのは、どちらかという好きな方です。でも、自己流なのでアレンジの仕方など、いろいろ教えていただきたいので通っています。学んだことを普段の料理に生かしたり、いつもと違った料理の方法も教えていただいたりと、とても参考になります。

※フレイルとは、加齢とともに筋力が弱り、運動機能や認知機能などが低下し、日常生活に困難が生じて介護が必要な状態となる過程、「健康」と「要介護状態」の間にある状態のこと。

家庭のことで、
もっと前から
やれば良かったと
思うことは？



ひさ：ご飯の炊き方くらい覚えていれば良かったかな。1人暮らしをしていた時はインスタントラーメンばかり食べていました。

ケンちゃん：僕らの時代の学校の家庭科は、雑巾を縫うくらいで、もっと掃除とか洗濯とか教えて欲しかったなと思います。

又下68：私は仕事一筋でしたので、今振り返ると子どものことをもっと見ていたかったですね。



取材当日の料理

- シーフードきのこピラフ
- しめじとカボチャの豆乳スープ
- ブロッコリーとチキンのサラダ
- カボチャのなめらかプリン



これから夫婦やパートナーになる人たちへの アドバイスをどうぞ！

こーちゃん：自分の都合でどこかへ出かけたり、遊びに行くのは良くなかったかなと思います。相手によく説明して、時々誘うとか、そういうことをもう少しすれば良かったと思いますね。

すみりん：ご飯を作ろうと思ったら、どちらか手が空いている方が作るのが基本だと思います。でもそれが難しかったら、当番制にするのが一番楽ですよ。

ひさ：息子に家庭で何をしているか聞きたいです。今の若い世代を見習いたいです。

ケンちゃん：料理にこだわる必要はないと思います。家事には掃除や洗濯などいろいろあり、得手不得手があるので。どれが得意なのかをじっくり見て、それを実践して、少しずつできることを増やしていけばいいのではないかと思います。

ココちゃん：今はお金を払えば食べ物おいしいものがありますし、外食もできますが、やっぱり家でどちらかが作って食べるっていう雰囲気も大切にしてもらいたいですね。

まさみ：今の若い子たちは、家のことを子どもの頃からやってるんじゃないかなと思います。自分のことは自分でするんだっていう感じがあるので、要らぬお世話かなと思ってしまいますね。

りん：うちの娘夫婦は、上手に自分の得意なことを2人で話し合っけて分担しているので、それは良いことだなと思います。

いっちゃん：相手への心配りや感謝の言葉を伝えることが大事だと思います。「おいしいわ、ありがとう。上手やね。」などほめられると、もう一回作ろうという気持ちになりますね。

先生：以前は女性ばかりでしたが、4、5年前から、徐々に男性が1人、2人と入られて、今年は特に多かったですね。男性だから、女性だからということはなく、全然料理ができない方もいればベテランさんもいらっしゃるの、同じように接していますし、楽しく講座をやらせてもらっています。



【料理教室】講師の中山先生

インタビューを終えて

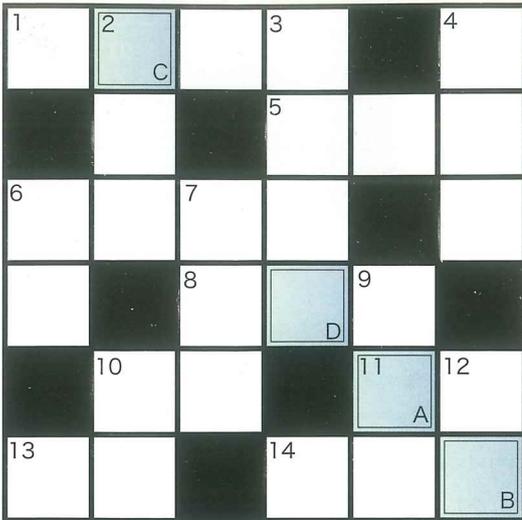
今回のインタビューで皆さんの話をお聴きして、「疲れていないかな?」「忙しいのかな?」「喜んでくれるかな?」など相手を思いやる気持ちを持つこと、「大丈夫?」「手伝うよ」「やっておいたよ」と声をかけたり、自分から行動に移したりすること、そして何かしてもらったら「ありがとう」をちゅうちょなく言葉にすることはとても大切なことだと思いましたし、読者の皆さんにもぜひ実践していただきたいなと思いました。

仕事ばかりで家事や育児を全くしてこなかった私の父。1人になった父の介護をしている私も、父からの「ありがとう」の言葉だけで、明日も頑張れるような気がしています。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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：参加じゃないよ。



【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】4月30日（木）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.39）の答えは、「ケイケン」でした。たくさんのご応募ありがとうございました！

タテのキー

- 今号では、橋北公民館「○○○料理」講座の皆さんにお話を伺いました。
- 今号の表紙では、「○○○○プロジェクト」を紹介しました。
- 2025年10月、日本初の女性内閣○○○大臣として高市早苗氏が選出されました。
- 「ワン○○」とは、妻・夫どちらかだけで家事や育児をする状態をいいます。
- 一緒に活動する人たち。気の合う○○○。
- 今号のレシピの一つです。きゅうりと○○○のスープ。
- を向いて歩こう♪
- 木曜日と土曜日の間にあるのは、○○曜日です。

ヨコのキー

- 2025年3月に、女性警察官の○○○○の支給が廃止され、女性もズボンに統一されました。
- おでかけ前には、空○○○が気になります。
- 昨年開始の「三重○○○○ナビゲーター」第一号は、津市出身のバッテリー寺家氏です。
- ジェンダーギャップ指数とは、世界各国における男女間の「○○○」を数値化した指標です。
- 今年の干支です。○○。
- 事前に備えておけば安心という教訓です。転ばぬ○○の杖。
- SNSで画像の見た目がひときわよく見えること「○○る」。
- 津市に住んでいる人のこと。津○○○。

津市ヘルスマイト おすすめレシピ

塩分控えめな、中国料理レシピをご紹介します！



ゆで豚



豚ばら肉や鶏肉でもおいしくできます♪

■材料（2人分）

- 豚ももブロック肉.....140g
- 白ねぎ.....10g
- しょうが.....6g
- 酒.....小さじ1強
- 砂糖.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/5
- もやし.....80g
- かいわれ大根.....10g
- 練りがらし.....1g
- しょうゆ.....小さじ2

■作り方【1人分 エネルギー157kcal 塩分1.3g】

- 豚ももブロック肉は冷蔵庫から出しておく。
- 白ねぎはぶつ切り、しょうがは皮ごと薄切りにする。
- 鍋に豚ももブロック肉を入れ、肉がかぶる程度の水を入れる。
- 酒、砂糖、②を加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして40～50分ゆでる。途中であくをすくい取り、塩を加える。
★ゆで汁はきゅうりとささみのスープのタン（湯）として使用するので捨てないこと!!
- 肉に箸が通るようになれば火を消し、そのまま鍋の中で冷ました後、薄切切る。
- もやしはさつとゆでてザルにあげ、かいわれ大根は根を切り落とす。
- 器にもやしを敷き、その上に⑤、かいわれ大根を盛り付ける。練りがらしとしょうゆを付けて食べる。

きゅうりとささみのスープ



肉のうま味が感じられる優しいスープです♪

■材料（2人分）

- きゅうり.....1/2本
- とりささみ.....30g
- ★タン（湯）（ゆで豚のゆで汁）.....300cc
- 塩.....小さじ1/4
- しょうゆ.....小さじ1/3

■作り方【1人分 エネルギー19kcal 塩分0.8g】

- きゅうりは斜め5mm程度の薄切りにする。
- とりささみは筋をとってそぎ切りにする。
- ★タン（湯）を煮立てて、②を入れてゆで、あくを取り除く。
- きゅうりを入れ、塩としょうゆで味をつける。
☆きゅうりは煮過ぎると、色も味も悪くなるのでさつと仕上げましょう。

「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。「名もなき家事」の言葉を初めて知りました。いつも思っていて、主人にも伝えたいことでしたので、これを機会に一緒に読みました。クロスワードもチャレンジデビューです。
- 昼間は働きながら夜間の大学に通う学生さん、心から尊敬します。彼ら彼女らの未来に幸あれと思います。

編集後記

人生100年時代、今は配偶者やパートナーがいる方でも、いつか1人になる可能性はあります。年齢や性別にかかわらず、日常のくらしで必要なことは、自分自身で少しずつでもできるようになっておきたいものです。とはいっても年齢を重ねると新しいことを始めるにはかなり勇気が要ることも…。今回のインタビューから皆さんの行動力にも刺激を受けました。