

回									
覧									

2024年3月
第33号

いまりプラザだより



《 編集・発行 》

伊万里市男女協働参画懇話会 いまりプラザ
事務局：企画政策課 男女協働推進係 0955-23-2115

「いまりプラザ」とは

男女協働参画社会の実現を目指し、出前講座などの啓発事業や市の男女協働参画関連事業が計画通りに進んでいるかのチェックなどを行っています。

佐賀県 県民グループ企画支援事業を活用して2回のセミナーを行いました！

県民グループ企画支援事業 第1回 令和5年10月28日開催



こころとくらしが変わる『時短家事セミナー』

～家事負担を減らして自分時間と笑顔を増やそう～

令和5年10月28日(土)伊万里市民センターにて「時短家事セミナー」を開催しました。

講師は時短家事コーディネーターやカラーコーディネーターなどの資格を持ち、県内外で幅広く活動されている大村なおみさん。

《 セミナーの内容 》

●今の家事事情とは

・1日のうち、家事にかかる平均時間は4.4時間あまり

●悩まない家事の仕組みづくりのために

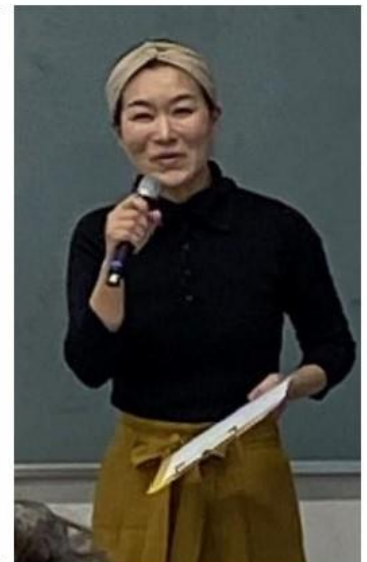
- ・食洗機、電気調理器、ロボット掃除機などの便利家電を使ってみる。
- ・お風呂場用の防カビ燻煙や100円均一の味噌マドラーなど便利グッズを試してみる。
- ・生活にあわせ、家事をする時間帯を変更することができないか考えてみる。

●時短家事の5か条とは

1. 固定観念を捨てる。
2. 一人だけで頑張らない。
3. 自分をほめ、周囲に感謝する。
4. 悩まない仕組みを作る。
5. サービスや家電に頼る。

●時間を味方につけて丁寧に暮らすために出来ることから取り入れよう

- ・どんな暮らしが理想か考えてみよう。
- ・固定観念を一度捨ててみよう。
- ・家事時間を短縮できるように、いろいろ試してみよう。
- ・頑張らなくても続けられる仕組みを作ろう。



参加者はグループごとに様々な意見交換をしながら、家庭の状況にあわせた時短家事のコツなどを教わりました。固定観念を捨て家事負担を見直すことで、心と時間にゆとりが生まれることに気づくことが出来ました。

参加者の感想（抜粋）

- ・普段当たり前前にしていた家事に、いろいろな角度から向き合える貴重な機会でした。
- ・自分にとって身近なことだったので、とても勉強になりました。
- ・どのようにして家事負担を減らすのか考えるきっかけになった。出来そうなところから取り入れていきたいと思います。
- ・楽しく出来たが、時短方法をもう少し詳しく聞きたかったです。
- ・少しでも良い方向へと気持ちが動きました。



伊万里市男女協働参画シンボルマーク

初心者でも大歓迎 男子、厨房に入ろう！ 『メンズキッチン and 家事シェア・ミニ講座』



令和6年1月13日(土)伊万里市民センターにて「メンズキッチン and 家事シェア・ミニ講座」を開催しました。講師は、全国料理教室学校協会加盟校「ライフスクール」代表の沖田 佐奈枝(おきた さなえ)さん。

《 当日のメニュー 》

☞寄せ鍋(石狩風) ☞イカの煮つけ ☞豚バラと大根の煮物 ☞ちんすこう

参加者は、沖田先生から食材の切り方や調理のコツを教わりながら4品を作りました。塩分計算の話では、人間の体液の食塩濃度は0.9%で、それと同じ濃度のものを食べて時に薄い味だと感じる場合は健康な状態ではないため、食の改善を考えてほしいと言われていました。

出来立ての料理を味わいながら、それぞれの家庭にあった「家事シェア」の方法があることを学びました。

参加者の感想(抜粋)

- ・普段、料理は妻任せでしたが、今日の講座の成果を家で発揮したいです。
- ・知らない人同士で楽しく調理ができました。
- ・時間的にタイトな感じもしました。メニューをひとつ減らしても良かったと思います。
- ・素材の切り方など勉強になりました。



「女性に対する暴力をなくす運動」期間内に①～③の取組を行いました

①「DV根絶！をめざして」パネル展

☆毎年11月12日から25日は、内閣府が定めた「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。伊万里市と「いまりプラザ」ではこれにあわせ、伊万里市民図書館展示ホールで「DV根絶！をめざして」パネル展を実施し、啓発パネルやデートDV防止紙芝居などの展示を行いました。

また、市役所市民ロビーでは、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンを飾ったツリーを設置し、啓発を行いました。



②「女性に対する暴力をなくす運動」街頭キャンペーン

☆令和5年11月18日に、いまりプラザ委員と敬徳高校生がエレナ伊万里店前において「女性に対する暴力をなくす運動」街頭キャンペーンを実施しました。

国際ソロプチミスト伊万里から寄贈された除菌アルコール・ティッシュや女性相談のリーフレットなどを配布しながら、DV防止を呼びかけました。



ひとりで悩まないで！DV(暴力)は許されない行為です。
伊万里市 女性相談 [9:00～16:00]
月・水・金:0955-22-6763 / 火・木:090-2858-3520



③「女性に対する暴力をなくす運動」啓発パープルライトアップ



内閣府ホームページ **URL**
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/no_violence_act/index.html

✿「女性に対する暴力をなくす運動」期間を中心に、全国で「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルカラーのパープルライトアップが行われました。伊万里市では「伊万里ケーブルテレビジョン株式会社」、「株式会社くすきの杜」、「有限会社 川原プリント社」の3社にご協力いただきました。



伊万里ケーブルテレビジョン株式会社



株式会社 くすきの杜



有限会社 川原プリント社

ハートフルフォーラム2023in 伊万里 令和5年12月5日開催

「ハートフルフォーラムin 伊万里2023」で 敬徳高校生が、DV 防止啓発紙芝居を熱演されました

✿令和5年12月5日(火)、市民センターにて『ハートフルフォーラム2023in 伊万里』が開催されました。ハートフルフォーラムは市民の人権意識の高揚を図ることを目的に、毎年開催されています。新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ数年はケーブルテレビでの録画放送となっていましたが、今年度は4年ぶりに市民センターでの対面開催となりました。今回は敬徳高校生が実行委員となり、人権に関する意見発表や、デートDV防止啓発紙芝居の上演、人権講演、コンサートなどがありました。

デートDVをテーマにした紙芝居は、平成29年に敬徳高校美術同好会の協力を得て完成したものです。

✿当日は市民センター ホワイエにおいて、デートDV防止啓発紙芝居『これって愛?』のパネルや、デートDV防止啓発パネルなどの展示も行いました。



*** 男女協働参画懇話会いまりプラザ定例会は傍聴できます ***
開催日は伊万里市のHPでお知らせしています

男女協働参画懇話会「いまりプラザ」では、毎月第4月曜日、市民センターにて定例会を開催しています。定例会は傍聴できます。詳しくは伊万里市ホームページをご確認、または企画政策課 男女協働推進係へお問い合わせ下さい。

企画政策課 男女協働参画推進係 電話:0955-23-2115

【※会場の都合や、天候、感染症防止等で会場や日時の変更もあります!】

“いまりプラザ”で『学びの Kids レストラン』へ視察研修に行ってきました

◆令和5年11月19日(日)、いまりプラザは「NPO法人こすもす村」と「伊万里実業高校フードプロジェクト部」が共同運営で開催されている「学びの Kids レストラン」へ視察に行きました。会場はセントラルホテル伊万里。

提供される昼食は、フードドライブ(各家庭で使いきれない未使用食品を持ち寄り寄付する活動)で市民から提供された食品のほか、実業高校フードビジネス科が手作りした味噌や、この取組に賛同された地元企業から寄付された食品が活用されています。

献立作りから調理、配膳、給仕まで行っている実業高校フードプロジェクト部によるパネルシアターもありました。毎回、食育やマナー等のテーマがあり、今回は「主菜・汁物・主食」をバランスよく食べることの大切さについて、図を用いて紹介されました。

美味しい昼食の後は、場所を駅ビルに移して、NPO法人こすもす村から事業説明を受けました。人とつながるきっかけづくりや、皆と一緒に「食」について学びたいという思いから、子ども食堂ではなく、「学びの Kids レストラン」と名付けられたそうです。

※「学びの Kids レストラン」は毎月第3または第4日曜日に開催されています。
詳しくはNPO法人こすもす村へ問合せ下さい。



NPO 法人こすもす村では、賛助会員を募っています

「NPO 法人こすもす村」は子ども未来応援団として2020年5月発足

「小さきは小さきままに 折れたるは折れたるままに こすもすの花咲く」を理念として、以下の活動を行っています

◆◆◆ NPO法人こすもす村のおもな活動内容 ◆◆◆

わくわく宅食

生活用品・食品等の宅配をきっかけに家庭内の困りごとにいち早く気づき支援につなげています。

子どもの居場所づくり

食育を通して「体」をつくり、遊びを通して「心」を育て、学びを通して「子どもの未来」を後押ししています。

教材リユース

習字道具・体操服・ピアノカ等の眠っている教材をリユースする活動をしています。

もしもし相談

生活の困りごとを一緒に考え寄り添い伴走しています。

女性カフェ

ヨガを通して子どものことで悩んでいる女性のために、託児ありのおしゃべりなどを実施しています。

活動にご賛同いただき、活動資金面で支えていただける企業・個人の皆様のご協力をお願いします。

●企業・団体賛助会員：10,000 円/年 [1 口 10,000 円～]

●個人賛助会員：3,000 円/年

お問合せは、NPO 法人こすもす村 電話:090-6423-3520

こすもす村、公式 LINE▶



いまりプラザ委員が「出前講座」にお伺いします♪

いまりプラザでは、「男女協働参画」の大切さを多くの方に伝えるため、様々な団体の会合などに出向き出前講座を行っています。日時・場所・学習時間等、ご相談ください。

申込み・問合せ

企画政策課 男女協働推進係 0955-23-2115