



上里町男女共同参画
推進センター
シンボルマーク

ウイズ・ユ-

あなたとともに



内閣府男女参画局ホームページより

知っていますか？

特集 ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）

「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という言葉をご存知ですか？働くすべての方々が、「仕事」と「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。みなさんも、自らの仕事と生活の調和の在り方を考えてみませんか。

- 特集 ワーク・ライフ・バランス…… 2～3
- 男女共同参画推進センター事業報告… 4～5
- 女性団体連絡協議会リレー随想…………… 6
- センター事業活動推進委員会だより…… 7
- 相談事業のご案内、編集後記…………… 8

ワーク・ライフ・バランスは
明日への投資だね！



ライフ・バランス 生活の調和)



共働きだけど
子育てや家事はほとんど妻の私

仕事を続けたいけど
夜勤や子どもが休みの土日の
出勤も多いから（仕事と子育てや家事を）
両立するのは大変だわ
（看護師・30代）

体力的にきつい仕事が続いて
疲れがたまってきたなあ～そろそろ休暇をとって
休養したいなあ
（建設会社勤務・50代）

興味のある分野のボランティア活動に
参加する時間がほしいな
仕事の研究にも生かせると思うの
（研究職・20代）

親の介護で遅刻や早退が多くなってしまふ
職場に迷惑をかけたくないし
両立するのはどうしたらいいかしら
（事務職・50代）

今の仕事は好きなので、資格をとって
もっと専門的な仕事ができるようになりたいな

夜間の大学に通いたいな
（技術職・20代）

ワーク・ライフ・バランスの現状

現実の社会では、「安定した仕事に就けず、経済的に自立できない」、「仕事に追われ、心身の疲労から健康を害しかねない」、「仕事と、子育てや親の介護との両立が難しい」などの理由で、多くの方がワーク・ライフ・バランスを実現できていません。

あなたにとってのワーク・ライフ・バランスは？

今、仕事をしながら、子育てや介護などをする人が増えている中、仕事と生活の調和を図りたいという人が多くなっています。また、資格を取ったり、ボランティア活動をしたり、休養を取りたいなど、様々なかたちでワーク・ライフ・バランスを実現できたらいいなと考えている人がたくさんいます。

仕事と生活のうち、どこに重点を置きたいかはその人の生き方、働き方によって異なりますし、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて変わってきます。つまり、ワーク・ライフ・バランスが目指す姿は、それぞれの人の置かれた状況に応じて仕事と生活のバランスをとれるようにすることで、多様な人材が自分の事情に合わせて働くことのできる社会なのです。

実現へ向けての取組み

ワーク・ライフ・バランスは、働く方々と事業主が共に協力して、自主的に取組むことが望ましく、国や地方公共団体などが支援し、社会全体で取組を進めて行くべきものです。

ひとつ「働き方」を変えてみよう！

カエル！ ジャパン

Change! JPN 

たとえば…

- 朝、To do リストを作ってみる
↓
仕事の優先順位が見える！
- 会議はみんなで1時間と決めてみる
↓
議題を進めるためムダ話が減る！
- 明日の分の1時間を今日やってみる
↓
明日に余裕が生まれる！

「カエル！ジャパン」キャンペーン

内閣府男女共同参画局ホームページより

国では、平成19年12月に「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」と「仕事と生活の調和のための行動指針」（平成22年6月改定）が策定されました。

さらに「憲章」と「指針」をひとりでも多くの方に理解していただき、社会全体での取組を推進するための「国民運動」の一環として、「カエル！ジャパン」というキャンペーンを実施しています。

特集 知っていますか？ ワーク・ライフ・バランス (仕事と)



内閣府男女共同参画局ホームページより

働く方々のメリット

長時間労働を改善し従業員の健康が守られる・生活を充実させることで仕事への満足度や意欲が高まるなど、事業主にもメリットがあります。みなさんでもできることからひとつ、働き方を変えてみませんか！

ワーク・ライフ・バランスが実現すると…

平成25年度 男女共同参画週間講演会「私らしいワーク・ライフ・バランス」

6月23日(日)開催



講師の春風亭鹿の子さん

上里町では、「私らしいワーク・ライフ・バランス」と題し、落語家の春風亭鹿の子さんを講師に迎えて、男女共同参画週間講演会を開催しました。当日は105名の参加があり、一児の母である鹿の子さん自身のお話や、仕事と家庭のバランスの大切さをユーモアたっぷりに語っていただき楽しい雰囲気での講演会となりました。参加者からは「育児をしながら仕事を続けている鹿の子さんにワーク・ライフ・バランスのありかたを見せてもらった」など、たくさんの方が寄せられました。

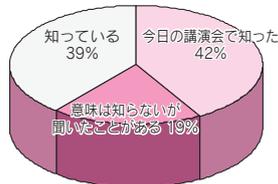
～アンケートより～

ワーク・ライフ・バランスを知っていますか？

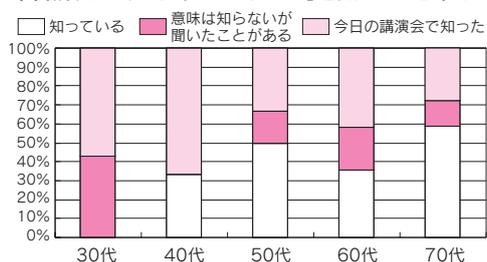
(参加者105名 アンケート79枚回収 回収率75%)

また、アンケート結果のグラフからもわかるように、「ワーク・ライフ・バランス」を知らない(意味は知らないが聞いたことがある)参加者が60%をしめています。年代別に見ると若い世代に「知らない」参加者が多いのがわかります。この講演会が「ワーク・ライフ・バランス」を広く知っていただくよいきっかけとなりました。

「ワーク・ライフ・バランス」を知っていますか？



年代別「ワーク・ライフ・バランス」を知っていますか？



女性のためのキャリアアップセミナー

仕事に役立つパソコン速習講座（全3回）

講師 高橋 良一さん



講座の様子



講師の高橋良一さん（中央）

参加者の声 ～抜粋～

- ・普段使ったことのない機能があって使いこなせるようになるのもって簡単に早く表もできるようになると思った。
- ・タブキーやインデントの話とても勉強になりました。
- ・表の計算グラフ表示などすべてにおいて役に立った。

1回目・5月19日(日)「ワード活用術」(20名参加)

* 様々な文字書式、文章の配置を自由に操作できるようになる段落書式、さらに写真の編集・配置を学び、読みやすい文書の作成。

2回目・6月9日(日)「エクセル活用術」(23名参加)

* セルや行・列、データ入力の機能や操作方法、検索・置換え・並び替え等の表操作、グラフの作成。

3回目・6月30日(日)「パワーポイント活用術」(18名参加)

* 文章・写真・動画・音楽等を交えたアニメ機能、図形と文章を一体化し自由に編集できるスマートアート機能を学ぶ。

昨年開催して大好評だった「仕事に役立つパソコン速習講座」を、今年も高橋良一さんを講師にお迎えし、開催しました。

昨年参加したかたも、今回参加した方も満足できる内容となっていて、参加者からは質問も数多く出て大変有意義な講座となりました。

女性のためのリフレッシュセミナー

つみたてのラベンダーとリボンでつくる花かごとスティック

7月2日(火)開催 21名参加

講師 萩原 泉さん



会場の様子

つみたてのラベンダーの香りが広がる中、講師の萩原泉さんからは、スティック作りのほかにもラベンダーに関するお話があり、また参加者からの質問にも丁寧に答えていただき、身も心もリフレッシュしたセミナーとなりました。

参加者の声 ～抜粋～

- ・最初は少しコツがいりしましたが、できあがるととてもうれしい。
- ・素敵な香りの中で楽しい時間を過ごし、癒されました。
- ・ラベンダーの話も参考になりました。
- ・作ってみえたかったので仕上がりに大満足です。家でもう一度つくってみたい。
- ・ラベンダーに囲まれて幸せな気持ちになった。



花かごとタイプ



講師の萩原 泉さん（左）

1 回目



男性の家庭参画セミナー（全2回）

家庭でできるクリスマス料理

講師 長谷川 典男氏
(長谷川クッキングスクール)

11月30日(土)開催 20名参加

講師 長谷川 典男氏 (長谷川クッキングスクール)



参加者のみなさん



講師の長谷川先生（中央）

メニュー

- ・若鶏の狩人風煮込み
- ・コーンチャウダー
- ・イカのマリネ
- ・スタッフ・ド・エッグ



クリスマスカラーのおいしそうなお料理の完成です！

参加者の声 ～抜粋～

- ・ たいへん美味しく出来上がりました。一品ぐらゐなら家でつくってみたい。
- ・ とても楽しい時間を過ごしました。先生の指導で美味しい料理ができました。ぜひ、作ってみたい。
- ・ なかなか家では作らないので、今日の経験を生かして、一度作ってみたい。
- ・ 次回は、このような洋風なお料理もいいですね。

2 回目



*写真はイメージです。

春を待つ…
お花の飾り巻き寿司

講師 深川 佳栄 (K's ROLL) 2月22日(土)開催予定

七本木公民館・七本木児童館・男女共同参画推進センターまつり

10月6日(日)開催 1100名参加

*上里町アドバイザーの会では、毎月第3水曜日午前10時から12時まで郷土の偉人や義人の紙芝居実演・展示解説を行っています。ご希望の方は事前に男女共同参画推進センターまでご連絡ください。

こむぎつちエコせっけんや手作りのビーズの小物を販売するセンター事業活動推進委員

郷土の義人伝 飯塚廣太郎の紙芝居を実演する男女共同参画アドバイザーの中島さん(右)



男女共同参画推進センターでは、男女共同参画アドバイザーの会による「郷土の偉人西崎キク」と「郷土の義人飯塚廣太郎」の紙芝居実演を開催、センター事業活動推進委員会では、廃油から作ったこむぎつちエコせっけんを販売しました。また、西崎キクが練習で使用した水上飛行機と同じ型のプロペラも展示されました。



西崎キクが練習で使用した水上飛行機と同じ型のプロペラ

No.18号から引き続き、上里町男女共同参画推進センター(ウィズ・ユー上里)開設以来、男女共同参画社会の実現に向けて日々活躍されています上里町女性団体連絡協議会に加入している団体の代表者に寄稿していただきました。



農業女性会議所

会長
金井 明美

この会は平成5年に発足、会員数は現在18名で活動し、農業女性からみた望ましい農家、農村生活のあり方を考え、女性組織の健全な発展と生産性の向上を図ることを目的として設立されました。

主な活動は町民体育祭、かみさと桜まつりへの参加、独自事業として昨年は、お正月用の飾りをつくるフラワーアレンジメント講習会、AEDの操作に関する救急救命講習会を実施しました。

現在女性農業委員も2名在籍しており、女性の視点から見た各種事業への参加、農業のあり方を考え、今後も地域と関わりながら積極的な活動を続けていきたいと考えています。



赤十字奉仕団

委員長
齊藤 よ志子

私たちは、赤十字奉仕団員の信条に基づき奉仕活動をしています。主として、日赤短期講習会、緊急炊き出し訓練、視察研修、神保原駅周辺清掃、町民体育祭・梨花の里の奉仕作業等をしています。

今年の炊き出しは、町の防災フェスティバルに参加、自衛隊のお手伝いもしました。2月1日に開催される赤十字救急法競技会に、三角巾の部で4人の団員が参加します。自分たちにとっても良い研修になり、普及活動にもつながると思います。

これからも、地域の状況に合わせた活動を続けていきたいです。災害の少ない上里町ですが、災害時には役にたてるよう心していきたいです。

リレー随想

男女共同参画社会の実現を目指して



女性団体連絡協議会開催の講座報告

10月30日(水)開催 54名参加

「胃がん基礎講座～この症状が出たら…～」

第1部 講師 千田 俊哉氏 (千田医院院長)

第2部 保健師のお話



講師の千田先生

第1部の講演会では、がんについてわかりやすい基本的な説明と、胃がんについて映像を交えての詳しい説明があり、早期発見の大切さを実感しました。

第2部では「データからみる胃がん」と題し、保健師から定期的ながん健診などの説明がありました。講演会に参加した皆さんからは積極的な質問が出て、関心の高い有意義な講演会となりました。

12月17日(火)開催 22名参加

「女性のための護身術」

講師 橋本 明子氏 (WEN-DOインストラクター)



講師の橋本氏

大きな声を出しながら実際に練習する参加者のみなさん

講師の橋本明子氏は、「大切なのは『自分を大切に思う心、自分を信じる勇気』、自尊感情がなければ、技を知っていても動けなかったりためらったり。身に迫る危険を回避できません」と話され、逃げられるときはとにかく逃げる、そして、逃げられないときの対処法を実際に練習しました。最後に誰とどのくらい距離を取ったらよいか「人間関係と距離の考え方」をわかりやすく説明していただき、充実したセミナーとなりました。

男女共同参画推進センター 事業活動推進委員会だより

男女共同参画推進センター事業活動推進委員会とは、男女共同参画社会の実現をめざす、男女共同参画推進センター（ウイズ・ユー上里）の事業を支援しながら、会独自の講座を開催し、その活動を通して相互援助の輪を広げ、一人ひとりの自己実現がしやすいように支えあっていく団体です。また、町の花いっぱい運動にも参加し、センターの周りや花壇の除草作業や季節の花の植栽もしています。

（会員数H26.3月現在25名）



花壇の手入れをするセンター事業活動推進委員



町の花、サルビアの植栽の様子



こむぎっちエコせっけんづくり（9月、10月）



事業活動推進委員会開催講座報告

健康づくりを上手にTUNAGU料理教室

H26. 2. 5(水)開催 30名参加
共催： 食生活改善推進協議会

「減塩」と「野菜ワンプレート」の普及

講師 中澤 玲子さん（管理栄養士）・食生活改善推進協議会
土屋 玲子さん



お味噌汁の塩分濃度を測り説明をする
食生活改善推進協議会会長高橋さん(右)

★できあがり★



- ◆◆◆メニュー◆◆◆
- ・レタス&トマトチャーハン
- ・豆苗ともずくのスープ
- ・ママみの照り焼きサラダ



腹囲の測り方を説明する講師の
中澤さん(左)と土屋さん(右)

最初に、講師の中澤さんから、生活習慣病予防と正しい食習慣についての講義があり、続いて土屋さんから、加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム」と運動についての講義をうけました。そのあと「減塩」と「野菜ワンプレート」の調理実習を行い、塩分が控えめでも味付けに工夫があり、とてもおいしく出来上がり、参加者からも大変好評でした。

ビーズで作るスカイツリー

講師 高林 美江子さん（センター事業活動推進委員） H26. 3/1(土) 開催予定

With Youさいたまフェスティバルに参加しました！

2月7・8・9日に開催されたWith Youさいたまフェスティバルに、上里町女性団体連絡協議会、センター事業活動推進委員会・上里町男女共同参画アドバイザーの会・上里町女性会議の4団体が参加し、他市町村との交流を深めました。



上里町男女共同参画アドバイザーの会の紙芝居「郷土の義人伝 飯塚廣太郎」実演の様子



上里町女性会議の朗読劇「防災・減災に女性の視点を！」の様子



センター事業活動推進委員と上里町女性団体連絡協議会のみなさん

相談無料 相談事業のご案内 秘密厳守

上里町では、毎日の暮らしの中でおこるさまざまな出来事で悩んでいる女性のために、総合相談窓口を開いています。専門の女性相談員と相談ボランティアがお話をうかがいます。また、女性弁護士による法律相談もおこなっています。ひとりで悩まずご利用ください。

相談窓口

相談時間等

問合せ先・電話番号

<p>上里町女性のための総合相談 (要予約)</p>	<p>【女性相談員による悩み事相談】 13:00～16:00電話相談可 ・毎月第1・第3水曜日 * 専門カウンセラー ・毎月第2・第4水曜日 * 相談ボランティア</p> <p>【女性弁護士による法律相談】 平成26年度・計4回 10:00～12:00 4/16・7/16・11/19・2/18</p>	<p>上里町男女共同参画推進センター (ウイズ・ユー上里) ☎0495-35-1357</p>
<p>With You さいたま相談室</p>	<p>月～土 10:00～20:30 (年末年始 祝日 第3木曜日を除く)</p>	<p>埼玉県男女共同参画推進センター ☎048-600-3800</p>

編集後記

今回の特集は、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）。今、仕事をしながら、子育てや介護などをする人が増えている中、仕事と生活の調和を図りたいという人が多くなっています。働く方々と事業主がともに協力して、自主的に取り組むそんな願いの記事となっております。また私たちセンター事業活動推進委員会では、ともに楽しみながら活動する仲間を募集中です。活動の場を広げたい方お待ちしております。



(k)