

# ViVid You & I

2007年11月  
Vol.21

「Vivid」はあざやかな、生き生きとした、活発な、はつらつとしたという意味の英語です。「You & I」は本市の男女共同参画行動計画にも用いたとおり、女性と男性のパートナーシップを意味

する言葉です。「女性も男性もいきいきと生きることができる」という、男女共同参画社会の理念を明確に表わす言葉として、愛称に決めました。

## つなげましょう



「ほそばのぎく」澁川 轟／画 『茶花事典』(東方出版)より

### 主な内容

- ★ 「生駒市男女共同参画推進条例」ができました…………… 2～3
- ★ あなたには悩みを話せる人がいますか？…………… 4～5
- ★ ストレス社会を生きぬこう!! …………… 6～7
- ★ You & I インタビュー ノラの国の人は今… …………… 8～9
- ★ 配偶者暴力防止法・男女雇用機会均等法の改正について…………… 10～11
- ★ 生駒市女性センターからのインフォメーション…………… 12

# 生駒市男女共同参画推進条例ができました

男女が互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現は、豊かで活力あるまちづくりを進める上で重要です。

平成11年に「男女共同参画社会基本法」が制定され、本市では平成17年に「生駒市男女共同参画行動計画 女と男 You&Iプラン（第2次）」を策定し、男女共同参画に係る施策を継続的に進めてきましたが、性別による固定的な役割分担意識が未だに根強いこと、仕事と家庭の両立の難しさ、女性が活躍する機会が十分ではないことなど、男女共同参画社会の実現には多くの課題があります。

このような状況を改善し、男女共同参画の推進について、本市の基本理念や施策の基本となる事項を定めた「生駒市男女共同参画推進条例」が9月21日に市議会で可決され、来年（平成20年）4月1日から施行されます。

## 7つの基本理念

1. 男女の人権の尊重
2. 男女の生涯にわたる健康の保持
3. 家庭生活、地域活動その他の社会活動への男女の対等な参画
4. 性別による固定的な役割分担意識に基づく慣行・社会制度の転換
5. 意思決定の場への男女の対等な参画
6. 国籍を問わない参画の機会確保
7. 国際的協調の尊重

## 本条例の特徴

1. 市、市民、事業者及び教育関係者の責務を明記しています。
2. 性別による人権侵害を禁止しています。
3. 幼児から社会人までを対象にした教育や学習を実施し、また支援します。
4. 施策や性別による差別的取扱いへの苦情を申し出る相談窓口を設置し、男女共同参画専門員を置きます。
5. 男女共同参画審議会を設置します。

など

# 市民の皆さんといっしょに考えた条例です

## 条例ができるまで

- 平成18年8月 「(仮称)生駒市男女共同参画基本条例」を考える市民スタッフ会議(以下「条例スタッフ会議」)を設置
- 9月 市民12名で構成された条例スタッフ会議がスタート
- 10月～12月 男女共同参画や条例・法規に関する講義を受講  
男女共同参画に関する課題を分類し、テーマを決め、3つの班をつくる。
- 平成19年
- 1月～3月 班ごとの話し合いと条例案の検討を進める。  
3月末までに条例スタッフ会議を計17回開催
- 5月 生駒市男女共同参画施策推進懇話会にて条例案を審議(10日、25日)
- 6月 条例案の意見募集を実施(6月15日～7月10日)  
条例スタッフによる男女共同参画に関する意見交換会を実施  
北コミュニティセンター(26日 北地区自治会)  
図書会館(27日 中地区及び西地区自治会)  
南コミュニティセンター(28日 東地区及び南地区自治会)
- 7月 生駒市男女共同参画施策推進懇話会にて条例案を審議(25日)
- 8月 教育委員会に条例案を付議
- 9月 市議会に条例案を上程、21日可決  
来年(平成20年)4月1日施行



条例スタッフと北地区自治会の方との意見交換会



7月の生駒市男女共同参画施策推進懇話会

条例スタッフ会議及び生駒市男女共同参画施策推進懇話会の内容は生駒市ホームページで見いただけます。

条例スタッフ会議 <http://www.city.ikoma.lg.jp/kashitsu/16210/01/09.html>

懇話会 <http://www.city.ikoma.lg.jp/kashitsu/16200/04/01.html>

## 男女共同参画都市宣言を行います

9月の市議会では、生駒市男女共同参画推進条例とともに生駒市男女共同参画都市宣言が可決されました。

男女共同参画都市宣言は、男女共同参画に対する本市の姿勢を市内外に明らかにするとともに、気運を盛り上げ、より多くの市民の皆さんに関心をもってもらい、身近な問題として認識してもらうために行うもので、来年(平成20年)2月10日の男女共同参画都市宣言記念集会において宣言します。(記念集会に関する詳細は「広報いこま」平成20年1月1・15日合併号でお知らせします。)

# あなたには悩みを話せる

今回は、身近な友人、知人、家族から聞いた「悩み」の事例をいくつか取り上げ、考えてみました。個人的な問題ではありますが、「私にも経験がある」あるいは、まさに今同じような状況にあるという人もいるかもしれません。これらの問題の背景にあるものは何か、あなたならどんなアドバイスをしてあげるかいっしょに考えてみましょう。

## 育児

夫はサラリーマンで朝早く出勤し、帰宅は深夜です。昼間は3歳の息子と二人で過ごしていますが、近所に同年齢の子どもがいません。目下、オムツが取れないことや言葉が遅いので心配していますが、相談相手がいません。

20代 女性



## コンプレックス

中学生の頃から自分は太っていると思い込み、過食と拒食を繰り返し、気がつけば自暴自棄になり不眠、飲酒のため、精神的にも落ち着きません。心療内科に通院していますが、病状は改善されず、自分に自信が持てず不安な日々です。

20代 女性

ちょっとした気分転換や発想の転換で、気持ちが悪くなることもあるかもしれません。

## 定年

仕事一筋で生きてきて定年を迎えました。それなりに心の準備をしてきたつもりですが、現実には近所付き合いもうまくいかず、妻からも疎まれていくようです。憧れの自由な時間を手に入れたはずなのに、体力や気力がついてこないのです。このままでは今後の人生が満たされません。

60代 男性

生駒市女性センターでは、女性が抱えている悩みの相談に応じ、自分らしい選択、決定をしていけるよう支援しています。

相談はすべて無料で、プライバシーは固く守られます。(詳しくは、本誌12ページをご覧ください)

## 看護

父は離婚して一人暮らし。病気で入院をしています。もともとワマンな性格の父は私と顔を合わせるたびに暴言を吐き、人として扱ってくれません。明日こそは病院に行ってもいいものかと思いつつも父を見捨てることはできず、毎日気を重くしながら病院に向かっています。

40代 女性

# 人がいますか？

## 近所付き合い

お隣の息子さんは勤務時間が不規則で夜間や早朝に車で出入りされます。ドアの音、音楽、友人との話し声で目が覚め、睡眠不足になることがたびたびです。生涯ここに住むつもりなので、トラブルは避けたく我慢しています。

70代 女性

悩みの根っこには、女性だからこうしなければいけないとか、男性だからこうあらねばならないという思いに縛られていることはないでしょうか？

## リストラ

会社の経営難でリストラされました。英会話やパソコン教室にも通ったり、休日出勤や残業も率先して人一倍仕事をしてきた自負があります。30年間会社に尽くしたのになぜ自分が？年齢が理由というだけでは納得できない毎日です。

50代 男性



## 夫婦関係

2年ぐらい前から夫は実家に泊まることが増え、去年から全く家に帰らなくなりました。生活に困ってはいないのですが、理由も話してくれず寂しくてなりません。

40代 女性

## 古い

目が悪く足がふらつきます。妻も足が不自由。車の運転もミスが増えて、怖くなってやめてしまいました。子どもに負担をかけたくないので、日々の買い物や電球を付け替えるようなことさえできなくなってきています。

70代 男性



今私たちは、物や情報があふれる社会に生きています。Eメールや携帯電話など通信手段が発達し、情報のやりとりをするのも随分便利になりました。けれども、そのような便利な道具を過信し、頼りすぎることで、コミュニケーションの大切な部分を置き去りにしているようにも思います。

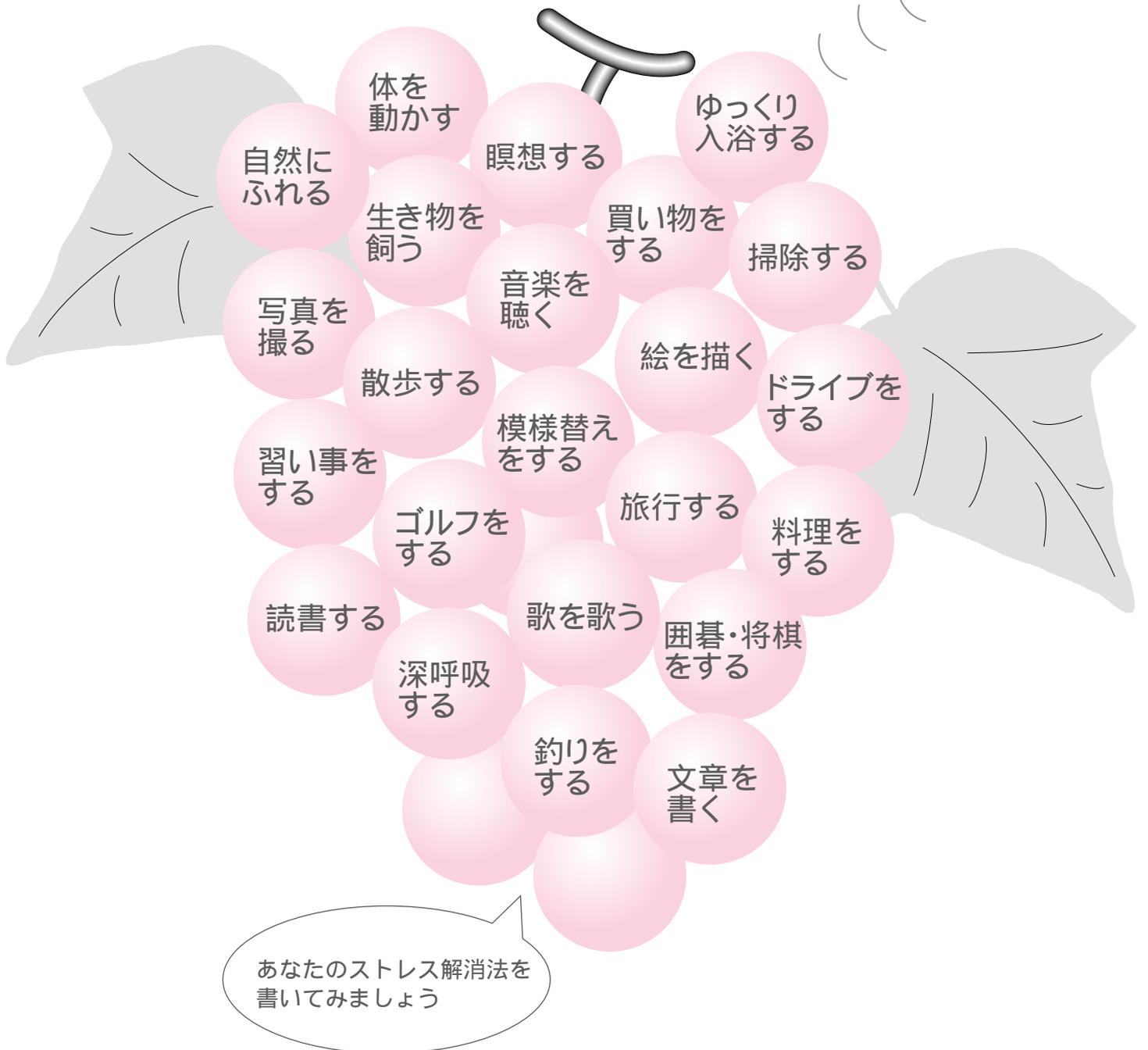
このような状況にあることを憂いつつ、今回、様々な悩みについて考えてみて、一番に思うことは、「ひとりで抱え込まないで、人とつながることで糸口を見つけてほしい」ということ。ひとりで悩まないで、悩みを聞いてくれる人に相談してみましょう。内容によっては専門家の力を借りることも必要なときもあります。人に話してみることで、問題の核心に気づき、解決への一歩を踏み出せるかもしれません。思い悩まないで、視点を変えてみることも大切ではないでしょうか。

いっしょに

# ストレス社会を生きぬこう!!

ストレスと上手につき合うには・・・

ストレスをためないで、早めに解消することが大切です。  
具体的な解消法をあげてみました。



自分が元気になれるものを見つけてください。今より少しでも気持ち楽になればそこから踏み出せるかもしれません。

ヨガをする!

# ストレス解消 実践編

ヨガで心と体をほぐしてみよう



## 呼吸法

まず息を吐き出します。鼻から肺へと深く吸っていくと次に腹部が膨らむようになります。そして、胸を張りながら肺全体に満たします。そのまま少し息を止め、吸った時間の倍の長さでゆっくり吐き出します。自分のペースに合わせて何度か繰り返します。

(効果)

緊張しているときやイライラしているときなどは、浅く短い呼吸になりがちです。その呼吸を少し変えるだけで酸素が体全体にいきわたり、心と体のバランスがとれて楽になります。

## 猫のポーズ

正座をし、両手を両膝の前の床に置きます。息を吸って吐きながら、両手を前方の床に伸ばして上胸部とアゴを床につけにいきます。自然な呼吸を3回ほどして、吸って吐きながらゆっくりと正座に戻ります。

(効果)

- 胃腸の調子が整う
- 自律神経が整う
- 肩、首、腕のこりに良い

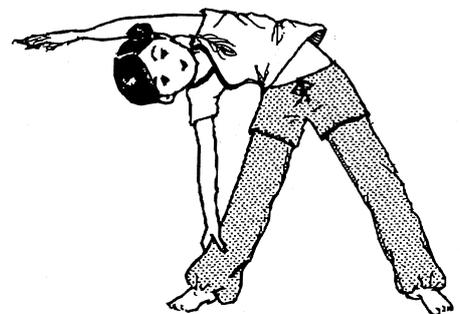


## 三角形のポーズ

足を肩幅の倍ほど開き立ちます。息を吸いながら両手を真横に伸ばし、吐きながら腰から上体を右に倒します。自然な呼吸を3回ほど行い、吸って吐きながら元へ戻ります。反対側も行います。

(効果)

- 体のゆがみが整う
- 腰痛
- 便秘
- 足の筋肉を鍛えられる



自分のできる範囲でむりのないようにね!

### 男・女ストレス意識調査から

誰から一番ストレスを与えられると感じますか?

男性	女性
1位 会社の上司(37%)	1位 夫(20%)
2位 仕事の取引先(16%)	2位 会社の上司(18%)
3位 会社の部下(9%)	3位 子ども(18%)

一番ストレスを解消してくれる人は誰ですか?

男性	女性
1位 妻(25%)	1位 友人(25%)
2位 子ども(21%)	2位 夫(23%)
3位 友人(19%)	3位 子ども(19%)

一番のストレス解消法は何ですか?

男性	女性
1位 家族との団欒(18%)	1位 買い物(14%)
2位 睡眠(17%)	2位 睡眠(14%)
3位 お酒(14%)	3位 旅行(13%)

リープ21によるアンケートより

調査期間 2006年3月

調査対象 全国

回答者数 1,102人(男性51%、女性49%)

## ノラの国の人は今・・・



～ ノルウェーの男女共同参画事情～  
 マーリト・ブルアセット (Marit Bruaset) さん

マーリト・ブルアセットさんはノルウェー・オッレスタドの出身です。ノルウェーの大学で日本語を勉強した後、日本に留学、東京大学での修士課程修了などを経て、2005年より生駒市のALT（外国語指導助手）として市内の中学校などで2年間勤務されました。

さて、マーリトさんの出身国ノルウェーは、政治、行政、労働などの分野での女性の参画が他国と比べてかなり進み、男性の育児休業取得率や男性が家事・育児に関わる割合は他国と比べて高いことが『男女共同参画白書』などからわかります。

参画白書』などからわかります。

ノルウェーの劇作家イプセンが、「人形の家」から出て行く主人公ノラを描いてから1世紀以上が過ぎ、今では男女共同参画の先進国となったノルウェーの社会制度や人々の暮らしの様子についてマーリトさんにお話を伺いました。

### 男女共同参画の状況

	男女共同参画に関する基本法等(施行年)	男女共同参画担当行政機関	ジェンダー・エンパワーメント指数(GEM)順位(2006)	ジェンダー・ギャップ指数順位(2006)	国会議員に占める女性の割合(二院制の場合は下院%)	就業者に占める女性の割合(%)	管理的職業従事者に占める女性の割合(%)	賃金水準(男性=100とした場合の女性の水準)	男女計の家事・育児時間に占める男性の時間割合(%)
ノルウェー	男女平等法(2005改正)	子ども・平等省	1位	2位	37.9	47.1	30.5	86.8	40.4
日本	憲法(1947)男女共同参画社会基本法(1999)	内閣府男女共同参画局	42位	79位	9.4	41.4	10.1	66.8	12.5

(備考)

1. ジェンダー・エンパワーメント指数(GEM)は、女性が政治及び経済活動に参加し、意思決定に参加できるかどうかを測るもの。具体的には、国会議員に占める女性割合、専門職・技術職に占める女性割合、管理職に占める女性割合及び男女の推定所得を用いて算出している。国連開発計画「人間開発報告書」(2006年版)より作成した75か国中の順位。
2. ジェンダー・ギャップ指数は、世界経済フォーラム発表資料より作成。政治分野、経済分野に教育分野、保健分野を加えた各種指標から算出した115か国中の順位(格差が小さい国が上位)。

『男女共同参画白書』などの統計を見るとノルウェーは男女共同参画がとても進んでいるように思います。制度が整っていることのほかにどのような理由があると思われますか？

「ノルウェーでは男性はヴァイキングに出て(男は船に乗り長期間家を空けていた)女性は家を守り、農業も支えていました。そんな歴史と農業中心だった背景から男女平等の意識が高いのかもしれませんが、ノルウェーにはもともと階層を表す言葉がありません。そのような事情も平等の意識を育んだと言えるのかもしれませんが。」

### 女性登用促進のための取組

#### ノルウェーのクォータ制(割当制)

- ・主要政党は、候補者名簿(比例代表制)への登録を男女交互(50%)にしている。
- ・10名以上で構成される公的な審議会や委員会では、一方の性が全体の40%以上でなければならない。
- ・民間企業の取締役会の男女構成比は、片方の性が約40%を割ってはならない。

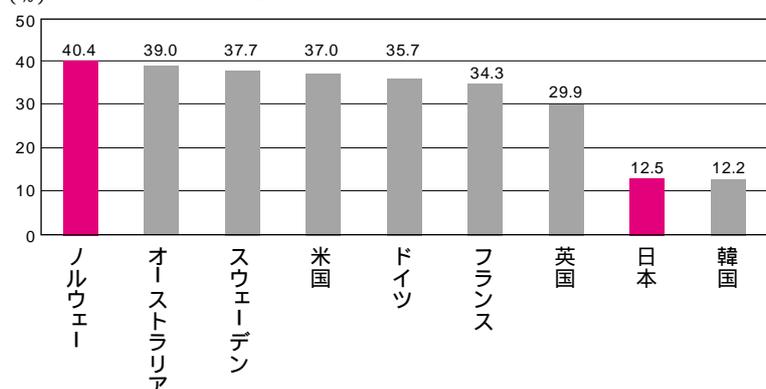
### ノルウェーには育児休暇のユニークな制度がありますね。

「パパ・クォータ制は、父親が育児休暇を取得することを目的に作られた制度です。父親に割り当てられた育児休暇を父親が取得しない場合、その分を母親が代わりに取ることはできません。この制度によって、父親が子どもと過ごす時間が増えるとともに、母親の仕事と育児の両立を助けています。」

### ノルウェーの出産・育児休業

- ・ 出産休業  
産前12週間のうち3週間は義務、産後6週間（育児休暇のうち母親の割当）
  - ・ 育児休暇  
54週間（休業前賃金の80%相当額の給付）又は44週間（同100%の給付）うち6週間は父親の割当（パパ・クォータ）
- \* 現在、育児休業取得率は非常に高く、パパ・クォータ資格を持つ父親のうち90%が取得している。

男女計の家事・育児時間に占める男性の割合



### 日本で暮らして、ノルウェーとの違いなど気がついたことを聞かせてください。

「ノルウェーのラッシュアワーは午後3時半から5時半頃というように、サラリーマンの勤務時間は短く、夕方には家族と食事をして一緒に過ごしたり、趣味の時間を楽しんだりしています。フレックスタイム制度を利用している人もいます。」

「ノルウェーは税金が高い分だけ政治への関心も高く（所得税は収入額により異なるが30%前後。消費税は食品などの例外があるが25%。）、福祉の制度も整っています。万一のことがあっても何とかできるだろうという安心感があります。ノルウェーではシングルマザーが多いですが、仕事と子育てを両立させ、経済的にもさほど困らずに生活ができるようです。」

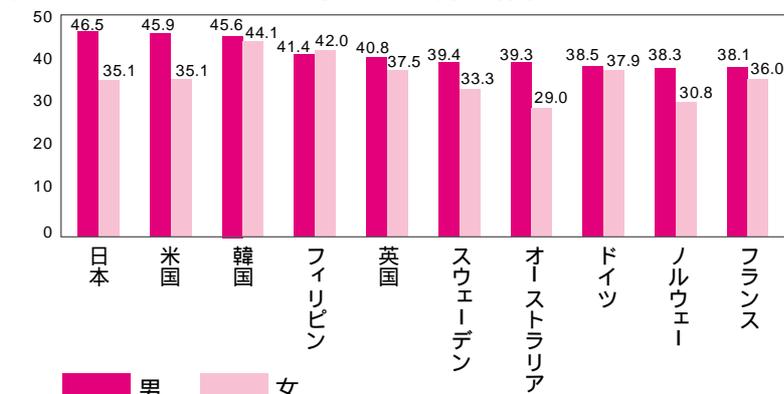
「父は64歳ですが、掃除や料理を当たり前のようにしています。家族もそれを特別なこととは思っていません。祖父母の時代はそうではなかったことを思うと、意識は戦後ゆっくり変わってきたように思います。」

ノルウェーが中世ヨーロッパにみられるような封建制度の道を歩まず、古くから国民の間に平等の意識が根づいていたこと、また北欧特有のきびしい自然環境が助け合いの精神を生み、それが福祉国家につながったこと、人口が少ないため女性も働かなくてはならない事情とともに、法律の制定や充実が女性の社会進出の間口を広げたこと、多様な生き方を尊重する国民性など幅広く語っていただきました。

一方、クォータ制の定着が進む中、例えば職場で女性が良い結果を出しても、それは制度のせいであることを認めてもらえないという女性側の不満もあるなど、働く女性の複雑な心情も興味深く伺いました。

マーリトさんは、今年7月に生駒市役所を退職された後、ノルウェー大使館に勤務しておられます。日本語をよく理解しておられ、漢字も詳しい様子でした。聡明な彼女。「日本とノルウェーを言葉だけでなく文化を繋ぐ架け橋として、もっと活躍したい。」という希望が是非かありませんように。

週当たり実労働時間



\* 参考資料：『男女共同参画白書』平成19年版（内閣府）

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です。

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春・人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

生駒市女性センターは、関係機関との連携、協力の下、相談窓口を設置するなど女性に対する暴力の問題に取り組んでいます。



平成20年1月11日スタート

# 配偶者暴力防止法が変わります

保護命令制度の拡充、市町村に対する基本計画策定の努力義務等を定めた、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律（配偶者暴力防止法）」の一部改正法が、平成20年1月11日に施行されます。

## 改正の内容

### 1 保護命令制度の拡充

生命・身体に対する脅迫を受けた被害者も保護命令の申立てができます。

配偶者から生命・身体に対する脅迫を受けた被害者が、将来、配偶者から受ける身体に対する暴力により、生命又は身体に対する重大な危害を受けるおそれ大きいと認められるときにも、裁判所は保護命令を発することができるようになります。

被害者に対する電話・電子メール等が禁止されます。

被害者への接近禁止命令の実効性を確保するため、被害者の申立てにより、被害者への接近禁止命令と併せて、裁判所は配偶者に対し、被害者に対する以下のいずれの行為も禁止する保護命令を発することができるようになります。

- 1 面会を要求すること
- 2 行動を監視していると思わせることを告げること
- 3 著しく粗野・乱暴な言動をとること
- 4 無言電話や夜間（午後10時～午前6時）または連続して執拗に電話をかけた、ファクシミリ、電子メールを送信すること（緊急やむを得ない場合を除く）  
など

被害者の親族等も接近禁止命令の対象となります。

配偶者が被害者の親族等の住居に押し掛けて著しく粗野・乱暴な言動を行っていること等の事情があることから、被害者が配偶者と面会せざるを得なくなることを防止するため必要があると認めるときは、裁判所は、被害者の申立てにより、被害者への接近禁止命令と併せて、被害者の親族等への接近禁止命令を発することができるようになります。

### 2 市町村基本計画の策定

- 3 配偶者暴力相談支援センターに関する改正
- 4 裁判所から支援センターへの保護命令の発令に関する通知

# 男女雇用機会均等法が改正されました

## 平成19年4月から改正男女雇用機会均等法が施行されました。

働く人が性別により差別されることなく、また、働く女性が母性を尊重されつつ、その能力を十分発揮することができる雇用環境を整備するため、性別による差別禁止の範囲の拡大、妊娠等を理由とする不利益取扱いの禁止等を定めた改正男女雇用機会均等法がスタートしました。

### 改正のポイント

#### 1 性別による差別禁止の範囲の拡大

##### (1) 男性に対する差別も禁止されました

女性に対する差別の禁止が男女双方に対する差別の禁止に拡大され、男性も均等法に基づく調停など紛争の解決援助が利用できるようになりました。

##### (2) 禁止される差別が追加、明確化されました

- ・ 募集・採用、配置・昇進・教育訓練、福利厚生、定年・解雇に加えて降格、職種変更、パートへの変更などの雇用形態の変更、退職勧奨、雇止めについても、性別を理由とした差別は禁止されました。
- ・ 配置については、同じ役職や部門への配置であっても男女で権限や業務配分に差をつけることは禁止されました。

##### (3) 間接差別が禁止されました

省令で定める次の要件については、合理性がない場合には間接差別として禁止されました。

募集・採用における身長・体重・体力要件

コース別雇用管理制度における総合職の募集・採用における転勤要件

昇進における転勤経験要件

\* 省令で定めるもの以外については、均等法違反ではありませんが、裁判において間接差別として違法と判断される可能性があります。

#### 2 妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止

##### (1) 妊娠・出産・産前産後休業の取得を理由とする解雇に加え、省令で定める理由による解雇その他不利益取扱いも禁止されました。

- ・ 省令の内容とは、労働基準法の母性保護措置や均等法の母性健康管理措置等を受けたことなど
- ・ 不利益取扱いとは、退職勧奨、雇止め、パートへの変更など

##### (2) 妊娠中や産後1年以内の解雇は「妊娠・出産・産前産後休業等による解雇でないこと」を事業主が証明しない限り無効となりました。

#### 3 セクシュアル・ハラスメント対策

- ・ 男性に対するセクシュアル・ハラスメントも対象になりました。
- ・ 対策が講じられず是正指導にも応じない場合、企業名公表の対象となるとともに、紛争が生じた場合、調停など個別紛争解決援助の申出を行うことができるようになりました。

#### 4 母性健康管理措置

- ・ 事業主は、妊娠中及び出産後の健康管理に関する措置（時差通勤、勤務時間の短縮等）を講ずることが義務となりました。
- ・ こうした措置が講じられず是正指導にも応じない場合、企業名公表の対象となるとともに、紛争が生じた場合、調停など個別紛争解決援助の申出を行うことができるようになりました。

#### 5 ポジティブ・アクションの推進

ポジティブ・アクション（男女間の格差解消のための積極的取組）に取り組む事業主が実施状況を公開するに当たり、国の援助を受けることができるようになりました。

# 生駒市女性センターからのインフォメーション

## 自分らしく生きるために

～心を癒しましょう～

家族に尽くしたり、犠牲になったりすることで、家族の絆が保たれると思っていませんか？自分を尊重し、相手を尊重する。本当の「愛」や「絆」について考えてみましょう。

回	とき	テーマ
1	11月 8日(木)	家族という絆を考える ～夫婦関係から～
2	11月15日(木)	家族という絆を考える ～親子関係から～
3	11月22日(木)	アロマストレッチ ～こころとからだをゆったりほぐそう～

【時間】 9:30～11:30

【場所】 生駒セイセイビル

【講師】 関西大学・近畿大学講師 源 淳子  
フィットネスコーディネーターアロマセラピスト 大倉 恵子

【対象】 生駒市在住、在勤、在学の人

【定員】 40名程度

【費用】 無料（3回目は材料費として500円必要）

いずれの講座も申し込みが必要です。

詳しくは、  
生駒市女性センター(☎0743-73-0556)  
にお問い合わせください。

## 女性のための相談

### 電話・面接相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
面接相談は要予約

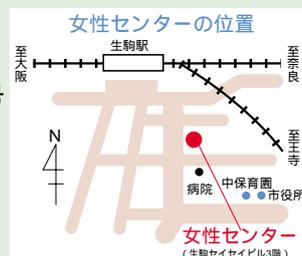
### フェミニストカウンセラーによる面接相談

毎月第2・第4水曜日 午後1時～4時(要予約)

### 法律相談

女性の弁護士による面接相談  
毎月第3水曜日 午後1時～4時(要予約:相談日の  
1週間前より受付)

生駒市女性センター  
〒630-0257  
生駒市元町1丁目6番12号  
生駒セイセイビル3階  
☎0743-73-0556



## 男性のためのチャレンジセミナー

家事や介護は女性の仕事という考えを持っていませんか？「自分の得意メニューを持つ!」「重荷にならない介護方法を学ぶ!」など、チャレンジして家事や介護の参加への自信を高めましょう。

### 料理編

回	とき	テーマ
1	11月10日(土) 9:30～13:00	家庭で出来るカンタンそば打ち ～打ちたておいしいよ～(調理実習)
2	11月17日(土) 9:30～14:00	自分の昼食は自分で作ろう ～基礎レッスンから～(調理実習)
3		食べて話そう ～男も悩みを話せる仲間を作ろう～

### 介護編

回	とき	テーマ
1	12月 1日(土) 9:30～11:30	介護はある日突然に ～あわてないための基礎知識～
2	12月 8日(土) 9:30～11:30	寝たきりにさせないための介護術 ～あなたも楽しく、私も楽しく～
3	12月15日(土) 9:30～13:00	忙しい人にもできる簡単健康食 ～手早く、簡単に、からだに優しいレシピ～ (調理実習)

料理編と介護編、どちらか一方でも両方でも受講可

【場所】 南コミュニティセンターせせらぎ

【講師】 栄養士 榊原 和子  
メンズサポートルーム共同代表・日本家族再生センター所長  
味沢 道明  
社会福祉士 芥川 千穂子

【対象】 生駒市在住、在勤、在学の男性

【定員】 30名程度

【費用】 無料(但し、調理実習は材料費が必要)

この情報誌の編集には、市民グループ「さん・さん・さん」に参加していただいています。

感想をお寄せください!

住所、氏名、年齢 一番印象に残ったページとその感想  
今後扱ってほしいテーマなどを記入して、はがきかメール  
で女性青少年課までお送りください。

### 編集後記

グループ名の「さん・さん・さん」は、それまで友達つながりだった5人が初めて顔を合わせたのが、3月3日午後3時だったことにちなんでいます。太陽(SUN)が燦爛と輝くような毎日にしたいとの思いも含んでいます。

今回の誌面作りにあたり、人生を充実させたいと周りを見回すと、そこには「人とのつながり」が大きく関わっているように思いました。ストレスをためることなく元気で明るい毎日を過ごせるようにという願いを込めました。

生駒市男女共同参画情報誌・第21号

発行 = 生駒市・生駒市教育委員会

編集 = 生駒市教育委員会事務局女性青少年課

(〒630-0288 生駒市東新町8-38 ☎0743-74-1111内線673)

e-mail (jyosei@city.ikoma.lg.jp)

発行日 = 平成19年(2007年)11月

(この情報誌は再生紙を使用しています)