新しい
生活文化を
発信する
アイム

主な記事

1·4面 くらしフェスタ立川　～アイムでコミュニケーション 出会い·ふれあい·信頼へ
2·3面 アイムフォーラム　～シフトチェンジでHAPPY! すてきに家庭内チェンジ

2/10 NO.18
2007（平成19）年
年3回（8月・12月・2月）発行
発行／立川市女性総合センター
企画・編集／市民編集委員
（〒190-0012）立川市曙町2-36-2
☎042-528-6801　FAX042-528-6805
e-mail　joseisougou-c@city.tachikawa.lg.jp

第5回 くらしフェスタ立川（たちかわ） 2/17（土）・18（日）

アイムでコミュニケーション

出会い　ふれあい　信頼へ

子どもの元気は親の知恵

17日（土）13:30～15:30　アイムホール

コーディネーター　永堀　宏美さん（グローバル教育アドバイザー）
パネリスト　稲山　貴代さん（首都大学東京助教授）
富永　文子さん（立川市立上砂川小学校PTA会長）
堀越　真由美さん（立川市立第十小学校教諭）
佐島　彰　（立川市教育部学校給食課長）

ひとあしお先にインタビュー

十小教諭
堀越　真由美さん

食育シンポジウム

食がかわれば子どもも変わる 手ごたえを感じています

アイム編集委員会ではさっそく、その2年にわたる意欲的な取り組みを、同校の堀越真由美教諭に聞いてみました。

第十小学校は平成17、18年度立川市の「食と健康づくり推進校」に指定されました。

以前から、学力向上には心とカラダの健康が大切という考え方で指導してきた十小。しかし、毎朝遅刻寸前で登校したり、朝食を食べなかったりと明らかに生活習慣が乱れている子どもが減らないことは悩みの種でした。

そこで推進校指定を機会に子ども達の食を見直し、食への興味と知識を深めることを通して、学力向上をめざしました。まずは全校児童を対象にした「生活調べ」を実施。毎月1回、1週間起床と就寝の時間・食事の内容・排便の様子を子ども自らが記入し、さらに保護者にも感想を書いてもらいました。保護者からは「子どもに早寝早起きの習慣がついた」「食生活の見直しができる」など好評でした。

次に、それぞれの学年に応じたテーマを設定して活動しました。たとえば、去年の5年生のテーマは「十小弁当を作ろう」。栄養士さんのアドバイスを参考に献立を考え、作るものを分担して全員でお弁当を作りました。

「秋刀魚のチーズ巻きとか、本格的な力作もあって面白かったですよ。食べることは誰でも興味があるので、みんなとても意欲的でした。それまで目立たなかった子が思わぬ才能を発揮するのを見るのも楽しかったですね」

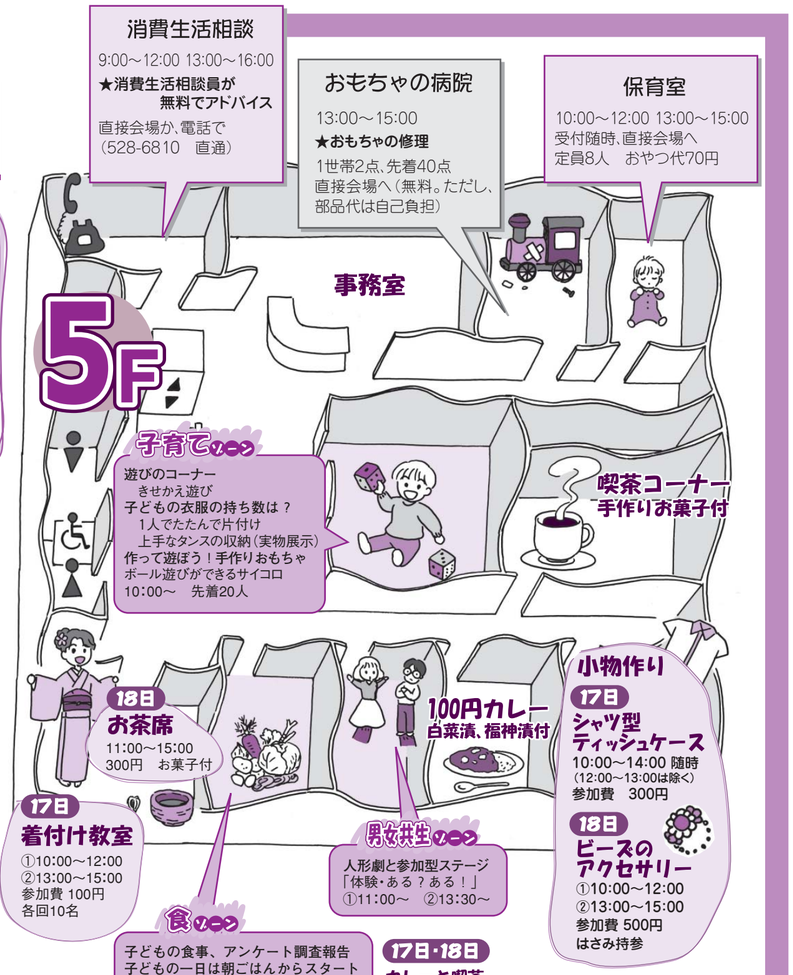
以前は給食の残量がとても多かったのが、最近はぐっと減り、残量の少ない学校に仲間入り。さらに、1時間目から、きちんと授業に集中できるなどの成果が…。

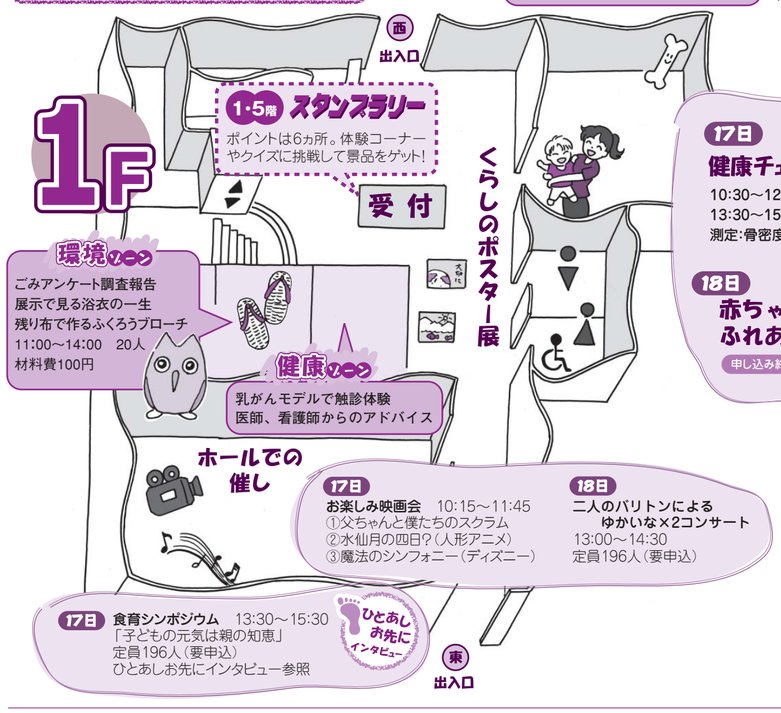
「食を見直すことで即、成績が上がるというものではありませんが、着実な手ごたえは感じます」学校と家庭が連携し、楽しく取り組んでいる食育は子どもたちの財産となりそうです。

シンポジウムでは各方面から「子どもたちの食」について貴重な報告があります。ぜひ

みんなで作った「十小5年1組弁当」。おかずに十小でとれたインゲンのベーコン巻きが。
（上）青春弁当（桜でんぶごはん）
（下）IQ弁当（鮭そぼろごはん）

「第5回くらしフェスタ立川」ポスター原画
小林悦子さん、晴日さん（十小1年）、岳さん（5歳）
親子の合同作品





くらしのキーワード

子育てゾーン
子どもの自立を願って
～衣生活を考えよう～
（運営団体）
立川市婦人団体連絡協議会・立川保育研究会・多摩友の会生活講習グループ・NPO法人育て上げネット

男女共生ゾーン
『気づくこと』から始まる
男女の生き方
（運営団体）
アエネ（アイム・エンパワーメント・ネットワーク）・コープとうきょう立川コープ会・新日本婦人の会立川支部

健康ゾーン
あなたは大丈夫？
依存症・乳がん
～社会的視点で視る～
（運営団体）
立川母親大会連絡会・NPO法人ブーゲンビリア

食ゾーン
朝ごはんからはじまる
子どもの元気
（運営団体）
立川市消費者団体連絡会・食とくらしと環境を考える会

環境ゾーン
3Rのくらしからゴミ減を！
3Rとは・・・Reduce（リデュース）（ゴミの発生を抑制する）・Reuse（リユース）（資源の再利用）・Recycle（リサイクル）（再資源化）
（運営団体）
グループベターライフ・多摩きた生活クラブ生協まち立川・立川リフォーム友の会・東京マイコープ立川委員会

ひとあしお先にインタビュー

シンポジスト
医療コーディネーター
嵯峨崎（さがさき） 泰子（やすこ）さん
自らのがん体験と看護師経験を生かして、'03年日本医療コーディネーター協会設立、理事長となる。

とれてますか？ 医師とのコミュニケーション

医療コーディネーターは、患者にもっともふさわしい医療が受けられるよう患者と医療者との橋渡しを担う仕事。本来は看護士の仕事ですが、患者のニーズから生まれました。患者は「ほかの治療はないか」「医師の説明がよくわからない」等、悩みや不安を抱えていても医師には言いづらいのが実情です。一方、医師からは患者の希望が最適な治療法とは言いがたい場合もあります。そういう時、間に立って双方が納得する治療法を見つける手助けをするのが、医療コーディネーターの仕事です。

これまでは医師の言うとおり治療してもらうのが当たり前と思われてきましたが、店で品物を買う時と同じように患者自身が情報を集めて、科学的根拠にもとづく適切な治療法を選択する、医療消費者という視点が必要なのではないでしょうか。

多くのケースで患者と医師の間のコミュニケーション不足がみられます。そのため私たちの仕事は患者だけではなく医師からも歓迎されています。

ぜひお願いしたいのは、医療を受けるときに、自分がどう暮らしたいのか、どう生きたいのかといった価値観や人生観をきちんと持っておいてほしいということ。それが自分らしい治療法を選ぶ基準となり、的確な治療法の選択と納得の医療につながると思います。

立川発
第2回
ピンクリボンフォーラム
25日（日）12:30～15:30
アイムホール・要申込み

第1部　シンポジウム
「私もあなたも知れば安心！乳がんのこと」
シンポジスト
・嵯峨崎泰子さん
・北村　薫　さん（乳腺外科医）
・超党派国会議員、他

第2部　朗読と室内楽によるリラクゼーション
朗　読
・西海（にしみ）　真理（まり）さん（舞台女優）
（女を読む、『恋人』より）
室内楽
・カルテット　O（オー）

くらしを読みとくキーワードがもり沢山！
安全で安心、心豊かなくらしを創るための知恵が詰まったイベントです！どうぞご参加ください。

くらしフェスタ立川実行委員長
五十嵐　ちづ子さん

アイムフォーラム 3/3(土)・4(日) シフトチェンジでHAPPY! ～すてきに家庭内チェンジ～

今年のフォーラムは初めてづくし！

講演会にコンサート、映画会、展示、遊び場、そしてワークショップが7つも出ます。みんな来てネ！

アイムフォーラム実行委員長 井上　敬子さん

ワークショップと展示

メンズクッキング
「簡単料理法で作る ごちそうドライカレーと水菜のサラダ」

3日(土)10：30～13：00　料理実習室　定員20人　費用（材料代500円）　エプロン・三角巾を持参
2/13～電話で申込み(先着順)
528－6801【わくわく会】

ワークショップ
「聞いてくれてありがとう ～妻の本音　夫の思い～」

多摩地区在住の40代・50代の101人が語ってくれた妻の本音。聞き取り調査初体験の女性たちがまとめた報告書からこれからの人生のヒントを！
4日(日)13：00～　第2学習室　定員30人（先着順）
聞き取り調査の紹介と報告書の展示は1階ギャラリーで。
【くたま101】

自彊術（入門編）
「体と心のパワーアップ」

自彊術は、短時間で頭のてっぺんから足のつま先まで体の中を大掃除してしまう体操です。
3日(土)13：30～15：00　1階・健康サロン　定員30人(先着順)
運動できる服装で、バスタオル持参。
【スウィング21】

子育てワークショップ
「楽楽子育てアドバイス」

お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃん、お隣さん、みんなが見守り助ける子育てを今までとはちょっと違う視点も交えてワイワイ話しましょう。
子育て相談も開催します。
3日(土)13：30～15：00　第2学習室　定員20人(先着順)
【立川保育研究会】

絵手紙体験講座
「絵手紙で語ろう 男と女　共に生きること」

身近な出来事から感じたことを絵手紙に！　絵手紙展示は1階ギャラリーで。
4日(日)①10：00～②13：30～の2回　作業室　定員各20名（先着順）　材料代（絵手紙用ハガキ1枚50円・1人2枚まで）　習字用の小筆1本持参
【新日本婦人の会立川支部】

人形劇&ワークショップ
「あなたならどうする？ 女のホンネ・男の本音」

女性と男性の間の様々なモンダイについて、楽しく考えてみませんか!?
4日(日)10：30～12：00　会議室　定員20人（先着順）
【アエネ】

おしゃべり喫茶
誰かと出会い、思いがけずおしゃべりできたら、何かが変わるかも…。コーヒー・紅茶・ハーブティー各100円。手作りお菓子100円～。
4日(日)11：00～14：00　売切れ次第終了　料理実習室
【W²・国際ソロプチミスト】

展示と本の販売
「いまの私が好き」

“書くことを通して自分に磨きをかけたい”そんな女性たちの活動報告です。
3日(土)・4日(日)　1階ギャラリーで
【チームいま好き】

レクチャーコンサート

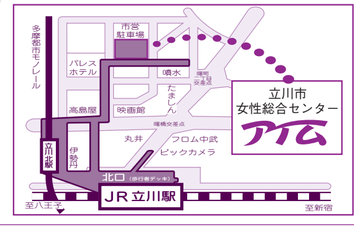
フレッシュコンサート♪
～歌とフルートと連弾の楽しみ～

国立音楽大学教授・小林緑さんのレクチャーと同校卒業生および在校生による演奏で、音楽史に埋もれている女性作曲家を紹介します。

セシル・シャミナード特集
フランス・ロマン派の華、その生誕150年を記念して

4日(日)13:30～
1階ホール（定員196人、先着順）

小林緑さんは『女性作曲家列伝』平凡社選書（編著）で、音楽史の中に埋もれていた21人の女性作曲家の劇的な生涯とあざやかな作品を日本で初めて紹介しています。



ひとあし お先に インタビュー

女性記者から見た 新聞の言葉と表現
講師　明珍　美紀さん
（毎日新聞多摩総局長）
4日(日)10:30～12:00

講演会
5階　第3学習室

明珍美紀（みょうちん　みき）さん
1986年毎日新聞入社。北海道報道部、生活家庭部などを経て現在、立川市にある多摩総局長。03～04年、新聞労連初の女性委員長。共著に「検証　日韓報道」（大村書店）、「がんに負けない」（毎日新聞社）など。

―新聞記者を志された動機は？
書く仕事がいいとずっと思っていました。世の中にかかわるとしたら、新聞が非常にいいメディアかなと。実際、新聞社の「名刺の威力」のおかげというか、取材を通じていろいろな人に話を聞くことができて、非常に幸運だと思っています。

―女性記者の占める割合は？
目標は「まずは3割」ですが、実態は1割程度です。この10年ほとんど変わっていません。
毎日新聞でいうと、警察や裁判所担当の女性記者はまだまだ少ないと思います。政治・経済・社会部は、どこの新聞社でも男性の方が多く、なかなか女性が増えていかない現実があります。もちろん勤務形態がきついというのも原因ですが、一方で家庭面などで自分のテーマを持って書きたいという人も男女を問わず多いのです。

書くことで 世の中にかかわりたくて…

「雇用機会均等法」以降、確かに女性の採用数は増えていると思うのですが、ずっと長く働けるかはテレビもそうですが、メディア各社事情が異なると思います。産休、育休などの制度も充実してきましたが、男性記者が育休をとるのが当たり前となるまでには、まだ時間がかかるかもしれません。

また、女性も子どもを育てながら働き続けるには、職場で自分の理解者を増やす努力が必要だと思います。そのためには普段からきちんと仕事をすることが前提ではないでしょうか。

―女性問題に対する新聞報道のあり方については？
90年代初め、セクシュアルハラスメントという言葉が随分浸透しました。しかし「セクハラ」と茶化したような内容も見受けられ、メディアはその深刻さを十分伝えたのかとも思います。性暴力の被害者の話を聞く機会がありますが、被害にあった人たちは本当に大変です。本質的なところでの報道が少ないと感じています。そうしたことを踏まえて最近は家庭内暴力（DV）やストーカーの問題を取り上げています。
女性問題というのは、女性が男女差別をはじめ様々な面で苦しんでいるということだと思います。だからたとえば、よくメディアが「女性第1号」という取り上げ方をしますが、私個人としてはそこにはあまり関心はありません。

―新聞のなかで女性を扱う時の表現も変わってきましたね
女性が犯罪者だと見出しが大きくなったりする傾向はまだありますが、メディアにおける女性の扱われ方はここ10年でかなり改善されたと思います。昔だったら「70歳の老婆」となっていたところが、「70歳の女性」となりましたよね。社会の意識の変化はもちろんですが、やはり女性たちが新聞やメディアをきちんと読み解く力を持つことが、そうした流れの後押しをすると思います。

―当日はそうした話をたくさん伺えますね。楽しみです。

人口減少時代の ワーク・アンド・バランス
～だれもが輝く社会に向けて～

講師　土堤内 昭雄さん
（ニッセイ基礎研究所主任研究員）
3日(土)13:00～15:00

人口減少時代をどのように生きるかは、どの年代の人々にとっても大きな課題になってきました。
豊かな「人口減少」時代は可能なのでしょうか？
そのための新たなまちづくりの指針や、個人のライフスタイルの描き方を伝授していただきます。
サァ、あなたもこれからの社会を見通したライフデザインを考えてみませんか？
著書　『「人口減少」で読み解く時代』、『父親が子育てに出会う時～育児と育自の楽しみ再発見』など。

めざせ！　家事育児の 共同化と省力化

講師　山田 亮さん
（フリーライター・社会福祉士・スーパー主夫）
4日(日)13:00～15:00

「家事は生活のための手段」というスーパー主夫がススメる効率的、シンプル家事を紹介します。
「格好ばかりの家事に追われるよりも、楽しい生活という<実>を取ったほうが人生は楽しいと思う」と山田さん。
1日1分のプチ家事3種目、生活に活かす仕事経験、家事を続けるための秘策、など愉快なヒントと提案を実践して生活自立を！
著書　『プロ主夫が教えるシンプル家事のススメ』（仮題、近日発行予定）

ひとあし お先に インタビュー

サロンで待ってま～す！
池田 充幸さん（左）
松本 拓弥さん（右）
（立川市立保育園保育士）

父子の遊びサロン
4日(日)10:00～と11:00～

お父さんが楽しければ 子どももたたのしい
1階　健康サロン

「父子遊びサロン」担当の男性保育士は、1人は11年目のベテラン保育士で3人の子どもの父親でもある中砂保育園の池田さん。もう1人は、新人保育士で江ノ島保育園の松本さん。二人とも子ども好きとあって優しい雰囲気です。
12ある市立の保育施設には、現在7人の男性保育士がいます。

園での様子を聞くと、男性保育士だからここが違うということはなく、女性の保育士同様に子どもと接しているとのこと。ただ、苦手な遊びもあるので隣のクラスと合同にして、得意な遊びで女性担任と担当を分担したりすることはあるそうです。

「もう子育てばかりじゃいや！私は仕事に復帰します」と妻に宣言されたヨーナス。職場の同僚には育児休業を言い出せないまま、子どもを抱えて大奮闘。公園デビューもなんとかクリアしたけれど、子連れのタクシードライバーなんて前代未聞だとお客もびっくり。無理がたたって、ある日とんでもない事件が…。
結婚・非婚の別なく男性の育児休暇は当然という福祉先進国スウェーデンで、新婚カップルの悪戦苦闘の子育てぶりを描く。新人マリア・エッセン監督のコメディー。
（スウェーデン／2004年／87分）
協力：立川シネマ女性の会

でもこんなことも…。
「最初の頃、園児が他の保育士の方へ遊びに行ってしまって、どうしようという経験もありました（笑）でも恐れずに接していくうちに、いつの間にか遊べるようになっていましたね」と、保育士1年目の松本さん。
家庭での子育てでも父親の関わりは不可欠ですが、子どもが小さい頃は、どう接して良いかわからずしり込みする父親も少なくないかもしれません。
「こうしなきゃいけないと思わず、自分の好きなことを子どもといっしょにやってみようという気持ちで、楽しむようにすれば」と助言するのは、ベテラン保育士池田さんです。家庭では、3人のお子さんとブロックにはまっているおとうさんです。
母親だって、はじめは大変だったはず。「父子遊びサロン」で、自然体の子育ての楽しさを実感してみません

映画『ダブルシフト』
～パパの子育て奮闘記～

日時　3日（土）①10:30～ ②15:30～
場所　1階ホール・定員196名　先着順