



たまに 行くなら こんな施設

このコーナーでは、県内各地の育児や生活、市民活動支援の施設を紹介いたします。「たまに行くなら〜」と銘打ちましたが、何回行っても飽きない施設です。

防府市地域協働支援センター内

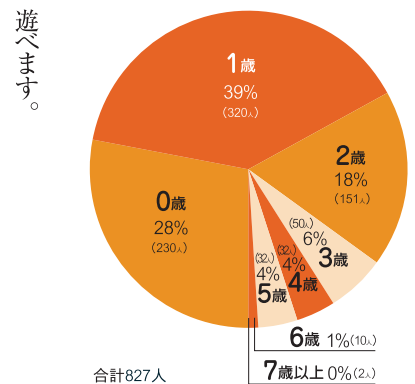
「親子ふれあい広場」

今回、紹介する施設は、防府市地域協働支援センターにある親子ふれあい広場です。地域協働支援センターは、市民活動支援機能としての市民活動支援センター、生涯学習を支援するための有料の研修室や多目的ホール、子育てを支援するためのファミリーサポートセンターが同じフロアに集約されています。

親子ふれあい広場は、40畳以上の広さがあり、靴を脱いで上がると、明るい室内には絵本や遊具がいっぱいです。ベビーベッドもありです。これなら、遊び盛りのお子さんと乳幼児の兄弟、姉妹でも安心です。ガラス窓のそばや柱には、安全性にも配慮がなされています。また親子ふれあい広場の半分は、さまざまな催し物の際に、スライドドアで仕切ることのできる託児室にも使用できるようになっています。

もうひとつの特徴は、ふれあい広場から、そのまま行ける「授乳室」と「親子トイレ」。ともに広く、オムツを替えるベッドや、洗い場、給湯設備が整えられています。

屋内ですから、夏の暑さや、冬の寒さに影響されません。トイレや着替えの心配もありません。育児にまだ不慣れなお父さんでも、ここなら安心して、お子さんと一緒に



「親子ふれあい広場」
平成20年6月利用者の内訳

遊べます。利用状況を教えていただきました。平成20年6月の利用状況(グラフ)では、0歳、1歳の親子連れの利用が多いのが印象的です。

家の中の育児ばかりだとお母さんにもストレスがたまることがあります。そんなとき、この広くて設備の充実した「親子ふれあい広場」は、便利な施設です。ここで、ママ友達、パパ友達もできる方が多いとのこと。きつと楽しいひとときが過ごせますよ。

(取材：河谷)

■利用案内

休館日：火曜日
開館時間：午前10時～午後4時
対象：概ね未就学児とその保護者
(保護者同伴での利用)
利用料：無料

■所在地

防府市栄町1丁目5番1号
市街地再開発ビル「ルルサス防府」2階
防府市地域協働支援センター内
tel.0835-24-7722

■アクセス

JR防府駅でんじん口下車徒歩2分

■駐車場

あり(最初の1時間は無料)

健康づくり

自分らしく生きるために
健康運動指導士 中原理子

前回から私たちの天然コルセットを作動させる方法をお伝えしています。

今回は呼吸からスイッチを入れます。「横隔膜」ってご存じですか？肋骨のカゴの底にクラゲのようにはりついている筋肉です。息を吸うと肺が膨らみやすいように下がり、息を吐くときには上がって肺を押し上げ、吐きやすいように促してくれます。横隔膜と天然コルセットの腹横筋は連動して動くので、呼吸法によって横隔膜をしっかり動かすと天然コルセットも反応が良くなり、ちゃんと働くようになります。

まずはおなかを動かしてみましょ。気持ちのいい姿勢を思い出してくださいね。この姿勢を維持したまま行いますよ。

もうこれ以上お腹がべっちゃんこにならないくらい凹ませてみてください。

今度はお腹を風船のようにプクプクって膨らませます。どうですか？おなかの動きは膨らみますか？この調子でおなかの動きに呼吸を合わせます。

【腹式呼吸】

・息を吐くときにお腹を凹ませる

・息を吸うときにお腹を膨らませる

【逆腹式呼吸】

・息を吐くときにお腹を膨らませる

・息を吸うときにお腹を凹ませる

呼吸はしていないのにスムーズに行きます。5回くらいから始めてみましょう。

たかが呼吸、されど呼吸です。続けることでお腹のサイズに変化が現れるかも？

「人財彩時記」

山口県ゆかりの輝く女性を紹介します



和泉流狂言師
みやなが ゆうこ
宮永 優子 さん

1983年、下関市生まれ。
18歳で上京。
萬狂言に入門後、現在は福岡市で野村万禄さんに師事。
修行と公演を重ね、3人目のブ
口の女性狂言師を目指す。

文 畑山静枝



「では、緒にやってみましょう」。

下関市の赤間神宮で行われた狂言舞台の冒頭。手を振りかざして表現する狂言独特の「笑い」を見せた宮永さんは、観客にも独特の笑いや泣きを体感してもらおうと、客席に呼びかけました。

小学校で行われた狂言公演でその魅力に惹かれた宮永さん。中学校の伝統芸能の



授業で、女性狂言師が活躍していることを

知り、女性でも狂言師になれるのだという思いを強くしました。18歳で上京し、和泉流野村万蔵家門・萬狂言に入門。現在は福岡市を拠点に、野村万禄師匠の内弟子として日々、上達を目指して努力を重ねています。「狂言は男性が演じるために書かれている。声は女性の方が高いし、男性と女性が舞台上上がると釣り合わないこともある。いまは私が合わせていかなければいけない」と、声を低くしたり、基礎固めに取り組みんでいます。

男性中心の狂言の世界に飛び込んだ宮永さん。インタビュウのときも、舞台でもいきいきとしていました。意外な言葉が出てきました。「いま入ってきてかわいそう」。女性が演じてきた長い伝統があるからこそ、女性が狂言の世界に身を投じるにはまだ環境が厳しすぎるのだと言います。「まだ勧められる状況ではない。私がまずは基礎となり、道を切り開いて行かなくてはいけないと思う。私はそういう役目にあるし、辛く

でも頑張っていきたい」。

この日宮永さんと共演した吉良博靖さんは「女性だからといってやりにくいことはない。宮永さんは繊細な演技ができるので、補えあえる」と話します。公演の初めや合間に見せる宮永さんらしい演出、細かな描写、きびきびとした動き。狂言がいつそう引き立って見えます。

努力を積み宮永さんを突き動かすのは、女性の狂言をつくりたいという思いと、狂言の奥深い魅力。「同じ演目も、師匠によって解釈が違う。とても奥が深い」。

狂言は扇やわずかな小道具で全てを表現する芸能。舞台を一周すれば舞台の設定場所が切り替わります。「狂言は想像力を養える。テレビゲームよりも簡単な脳トレです(笑)」。そう言いつ、舞台上で軽快な動きを見せ、笑いを誘います。舞台からは辛苦の片鱗を感じさせません。「いつかは女性のための、女性の狂言をやってみたい」。宮永さんの挑戦の日々が続きます。

(取材：上田)

里山で、一日の大半を過ごしている私は、「自然に囲まれて、のんびりできていいね」と、よく友人たちに言われるが、実は毎日訪問客やボランティアの応対に追われ、気がつけば夜、という有様だ。

スローライフに憧れて、会社を早期退職し、住まいもまちから里山へ引越して来たと言いつの、これじゃなんのことはない。どこでボタンをかけたましがえたのだろう。灯台もと暗し、元凶は私にあった。会う人ごとに、「来てみない、いいところよ、みどりがいっぱい、空気も水もおいしいよ」と、PRしまくってきたからだ。それに、インターネットで、遠方からの問い合わせも頻繁にくるようになつて、うれしい悲鳴をあげている。

ねずみ年のチヨコマカ人間ときて、おまけに淋しがりやだ。一日誰も来ないと、人恋しくなる。一番元気をもらおうのは、子どもたちからだ。彼らは一時もじつとしていない。雑木林を駆けまわり、川に飛び込む。「最近、子どもをのびのびと遊ばせる場所がなくなつて」と、お母さん方も喜んでいいる。また、特にうれしいのが、お父さんが、せつせと料理している姿だ。「家じゃ、ほとんど何もしないんですよ、今日は、びっくりして、見直したんですよ」と、お母さん。ということはこの自然がそう仕向けたということかな。

一方では、ボランティアが、草刈りに汗を流している。私はと言えば、これから別の場所へ。「みなさん、よろしくおねがいします」と深くかかと頭をさげて。ちよつと胸が痛むけど、たまには里山脱出もいい気分。

講師の横顔

やまぐち女性財団では、登録していただいている講師を、団体やグループが行う男女共同参画の研修会へ派遣しています。そうした講師の方々の横顔を紹介していきます。



吉富崇子さん

プロフィール

- ・山口県地域消費者団体
連絡協議会会長
- ・やまぐち環境パートナー
シップ広域会議代表
- ・やまぐちネットワークエコ
事務局

指導分野

消費者問題(悪徳商法防止啓発、環境問題、エネルギー問題、食の安全・安心)、男女共同参画啓発、エコ・クッキング、子育て(家庭から、地域から)

7月に、『エネルギーから見た環境に優しい「食」について』をテーマにした山口県連合婦人会地域リーダー研修会に伺いました。

吉富さんは、まず、地球上にあるエネルギーの量は決まっているから、みんなが節約して

分け合って使わなければならないと話されました。

食べ物にもたくさんのエネルギーが使われており、「フ



ードマイレージ」(食べ物の輸送距離は、全世界で日本が一番高いとのこと)です。

ピーマンは一年中スーパーで売られていますが、夏の地物と比べると冬のハウス栽培では、エネルギーが27〜28倍もかかるそうです。今盛んに言われている地産地消を推進し、遠くから仕入れたものでなく近くで収穫された

旬のものを食べることが大切だと感じました。

食べるという事は、「買い揃える」「調理する」「片付ける」「分別処理」から成り立ちます。この4つの観点から、グループワークを行い、無駄の無いエネルギー削減につながる食についての討議や発表をされました。

吉富さんは、誰もが同じ事をするのではなく、自分なりに考え自分ができる事をして、わずかなことでも工夫し、みんなで節約することにより、エネルギーの消費が抑さえられると締めくくられました。

吉富さんのエネルギーから考える食についての講義を聴き、家庭だけでなく地域社会でも柔軟な発想や努力で環境問題についての意識改革ができると感じました。性別や世代を超えたすべての人々が、エネルギー消費を削減した環境に優しい食文化を継承していかなければならぬと思います。

(取材：野村)



Purenent library

ライブラリー 紹介

やまぐち女性財団では男女共同参画の啓発図書&ビデオ(DVD)の貸し出しを行っています。

Book

男がわからなかった女が商品を選ぶ本当の理由

「彼女があのテレビを買ったワケ」



消費財の8割の購入決定権を女性が握っているといわれる現在。女性の本音と向き合い分析し、女ゴコロをつかむ法則についてまとめた。そもそも女性と男性の購買意識の根底には大きな違いがある。女性受けするための秘策が詰まった、納得のフレーズがいっぱいの一冊。

木田理恵(エクスマレッジ)

Book

親の品格



生活の場において、核家族化や少子化が進み、親子関係や人間関係が難しくなりつつある。作者は日常生活での例をあげて、そのことについて語る。「挨拶をしよう」「お手伝いをさせよう」。当たり前のようなことが当たり前ではなくなっている今日、子育て中の方はもちろん、男性にも読んでほしい一冊。

坂東眞理子(PHP新書)

Book

おひとりさまの老後



たとえ今はパートナーや家族に囲まれて生活していても、パートナーに先立たれたり、子どもが巣立ったり、気がつけば老後はおひとりさまになっていることも。でも、作者の身の回りで起きたいろいろな人の体験談から、今から心の準備をしていけば、老後の明るい未来が開けるかも。

上野千鶴子(法研)

DVD

学校生活を快適に

～セクシュアル・ハラスメントの被害者にならないために～



学校の中で起こる様々な場面を想定し、どのような言動がセクシュアル・ハラスメントになるのか、生徒は先生に向かって「イヤ」と言えないのはなぜだろうか。男女の区別なく被害者にならないために、自分のこととして考え話し合おう。

(企画・制作:大阪私立学校人権教育研究会性差別問題研究員会)

平成20年度

男女共同参画 フォーラム

世代を越えて創る男女共同参画社会
～ともに語り ともに歩いて 未来を拓く～

男女共同参画を幅広く普及するため、県民の方々はもちろん、大学生等、若い世代の方々にも理解を深めていただくためにフォーラムを開催します。

10月25日(土)

10:00～15:00

梅光学院大学 (下関市)

参加者には記念品をプレゼント

- 講演については手話通訳・要約筆記あり
- 託児あり(要予約)

入場
無料

- ◎主 催 / 男女共同参画フォーラム実行委員会・山口県
- ◎共 催 / 梅光学院大学・下関市・財団法人やまぐち女性財団
- ◎後 援 / 山口県男女共同参画推進連携会議
朝日新聞社・エフエム山口・共同通信社山口支局・
産経新聞社山口支局・時事通信社山口支局・
中国新聞防長本社・tvs TLEW0・西日本新聞社・
日本経済新聞社・NHK山口放送局・毎日新聞社・
yab 山口朝日放送・山口新聞社・KRY山口放送・
読売新聞西部本社



お問合せ・お申込み先
**男女共同参画フォーラム
実行委員会事務局**

〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県男女共同参画課内
Tel 083-933-2630 / Fax 083-933-2639
✉ a12800@pref.yamaguchi.lg.jp
http://www.danjo.pref.yamaguchi.lg.jp

■会場・駐車場案内図



講演 13:30～15:00

■講師

広瀬 久美子さん

元NHKアナウンサー・エッセイスト

■テーマ

「女の器量、男の器量」



分科会 10:00～11:30

第1分科会 (ワーク・ライフ・バランス・
財)やまぐち女性財団主催)

見つけよう一人ひとりが 輝く生き方

～ワーク・ライフ・バランス～



■講師 / 株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役 小室 淑恵さん

■内容 / 最近よく耳にする『ワーク・ライフ・バランス』とは何か、どうして今必要とされているのか。年齢や性別、生活環境も様々な私たちひとりひとりが、「自分らしく輝いて生きる」意味を考えます。講師はワーク・ライフ・バランスコンサルタントで日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー2004キャリアアクリエイト部門を受賞されています。

第2分科会 (国際比較)

隣人たちは、いま ～東アジアの「両立」状況を考える～

■コーディネーター / 梅光学院大学こども学部教授 宮崎 勝弘さん

■パネリスト / 山口大学経済学部准教授 陳 禮 俊さん

山口県立大学非常勤講師 朴 賢 珠さん

北九州市立大学大学院(博士課程) 張 桐 さん

■内容 / 「男女共同参画」問題もまた、国際比較となると、欧米との関係でとらえることが少なくありません。では、アジアの隣人たちの状況はどうか？それはまた、わが国の状況をあぶり出すかもしれません。アンケート調査などでも駆使し、制度や日常生活など様々な角度から考えていきます。

第3分科会 (健康)

みんなで体と心の健康について考えてみよう

■コーディネーター / 国立病院関門医療センター総合診療部長

佐藤 穰さん

■パネリスト / 国立病院関門医療センター女性総合診療チーフ

早野 智子さん

県立こころの医療センター院長

兼行 浩史さん

ふくふく健康づくり友の会副会長

平川 敬一さん

■内容 / みんなが健康な暮らしをするために、どうすればよいか？医学的専門3分野(女性の医療、男女を問わない総合医療、心の医療)から世代を越えて、健康について問題を提起し、今後の健康対策について考えていきます。

民間団体等の活動紹介や各種展示等

下関紫陽花会・下関親会の会「ともそだち」・下関市消費者の会・下関市連合婦人会・下関人権擁護委員協議会・シンクロナイズネット・男女共同参画ネットワーク下関さんしゃいん21・DV被害者自立支援ネットワーク山口・北京JAC山口・社団法人山口県看護協会助産師職能・山口県健康福祉部健康増進課・山口県豊技能士会・NPO法人山口女性サポートネットワーク・NPO法人やまぐち男女共同参画会議・やまぐちネットワークエコー

やまぐち女性財団設立15周年記念事業

(財)やまぐち女性財団が設立されて、10月で15年を迎えます。設立記念事業を行います。

記念講演

ベストセラー「女性の品格」の著者

昭和女子大学学長

講師 **坂東 真理子** さん



平成21年

2月 23日(月)

13:00～14:45

山口県婦人教育文化会館

(カリエンテ山口)

山口市湯田温泉5丁目1-1

詳細が決まりましたら、ポスターやチラシ、財団ホームページでご案内します。



ピュアネットからのお知らせ

みなさんの声をお待ちしています

ピュアネットは、皆さんと財団を結ぶ情報の「ひろば」です。購入希望図書・ビデオ名、編集についてのご意見、お気づきや質問等、お気軽にお寄せください。

「ピュアネット」 定期購読者を募集します

ピュアネットは、年2回(9月、3月)の発行です。定期購読(無料)をご希望の方は、事務局までお申し込みください。

問い合わせ先

財団法人 やまぐち女性財団

〒753-8501 山口市滝町1番1号

山口県男女共同参画課内

TEL・FAX 083-933-2643

<http://www.yamaguchi-purennet.org>

E-mail purennet@yamaguchi-purennet.org



ピュアネットからのアンケート

アンケートにご協力をお願いします。

- 1 育児や介護のための休暇・休業等を取得したことはありますか？
- 2 働きやすい環境を実現するために、勤務先や行政にしてほしいことはありますか？
- 3 ピュアネットを読んだ感想をお聞かせください。
- 4 ピュアネットで取り上げてほしいテーマなどをお聞かせください。

応募方法

氏名、住所、性別、年齢、職業、電話番号を記入し、はがき、FAX、Eメールでお送りください。また財団ホームページでもアンケートを行っていますので、ホームページもご利用ください。
ご協力いただいた方の中から抽選で10名の方に図書カード(1,000円分)をプレゼントいたします。
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

締め切り／平成20年11月30日(日) 消印有効