

# かれんと

2023.2.24

時代の流れ  
あるいは新しい潮流

No.62

## 令和4年度 男女共同参画講演会「ときめき鹿沼2022」 ある幸せ、ない幸せ～自分で決める暮らし方～

### 稲垣えみ子さんのないないづくし生活とは

令和4年9月25日(日)「ときめき鹿沼2022」を開催しました。講師には、アフロヘアが印象的な元朝日新聞記者稲垣えみ子さんをお迎えし、「ある幸せ、ない幸せ～自分で決める暮らし方～」と題して、物を持たないユニークな暮らし方についてご講演いただきました。稲垣さんは震災と原発事故を機にライフラインに頼らない生活を模索し始めて、今ではガス契約なし(カセットコンロで自炊)、冷蔵庫なし、電気代は1か月200円で暮らしているそうです。現在は会社を退職し、「住むのが難しい」ほど古いけれど、窓が大きくて日当たりが良い家で、最低限の持ち物だけで暮らしています。



### 住まいを「家」から「町」へ。家の中に物が無い生活は 人と繋がることで「不安」も「不自由」も感じなくなった。

家の中だけで生活を完結させようと思うと、スペースも物も全然足りないけれど、町全体が我が家だと考えることで、本屋が本棚に、カフェが書斎に、お風呂は毎日銭湯で温泉気分♪人との交流も自然に増えて、今では町の知り合い200人くらい?に支えられているという実感から「老後の心配が無い」状態になったそうです。



\*冷蔵庫が無くても\*  
ごはんは1度炊くとおひつに入れて3日間食べます。だんだんカチカチになるので、最後は雑炊などに。野菜も干して乾燥させることで旨味も出て早く煮えるんですよ。

### 物が無いと生きていけないと思っていたけど…

お金を使って好きなモノを買い、好きな所へ行くことが自由だと思っていたけれど、物を捨てることで、より大きな視点、住んでいる町や人への興味、生活を工夫する知恵などが出来たとのこと。何より、今あるものを失いたくないという強迫観念から解放されて、何があっても大丈夫という安心感を手に入れたという稲垣さんの輝く笑顔が印象的でした。

鹿沼市ホームページから「かれんと」バックナンバーをご覧ください。  
トップ>福祉・健康>人権・男女共同参画>男女共同参画>男女共同参画情報紙「かれんと」バックナンバー

## この世から暴力がなくなりますように

### 「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しました 11月12日~25日

～パープルリボンツリーに願いを込めて～

図書館本館ならびに本庁2階にて、パープルリボンツリーを設置



パープルリボンとは女性に対する暴力根絶のシンボル。運動期間中、暴力根絶を願う皆さんのコメントで飾るパープルリボンツリーや、紫のライトアップの実施で、女性への暴力を許さないという意思を表現しています。

### パープルリボンカードに集まった声

今年もたくさんのカードをありがとうございました。温かい励ましの声や暴力を許さないという気持ちが広がっていくことを願っています。



### 男女共同参画社会づくり実行委員会 による啓発物資の配布

11月19日(土)  
鹿沼市男女共同参画社会づくり実行委員会を中心に、カンセキ新鹿沼店とヨークベニマル鹿沼千渡店の2か所で啓発物資を配りました。



### 令和5年1月4日 鹿沼市役所にて、市長をはじめ副市長・教育長・管理職166名が イクボスカめま宣言をしました!



#### イクボスとは

職場とともに働く部下のワーク・ライフ・バランスを考えその人のキャリアと人生(育児や介護、地域活動等)を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らの仕事と私生活を楽しむことが出来る上司(女性も含む)

令和5年度からは、部下のワーク・ライフ・バランスを応援する経営者や管理職の理解を促るために市内の企業にイクボスを普及していきます。

#### 編集後記

「ときめき鹿沼2022」で、たくさんの物に囲まれる生活を集中治療室で管に繋がれている「スバゲッティ症候群」になぞらえて話されました。私たちは物に縛られていることに気づいてないのかも知れません。便利なモノを一つ手放して、本当の自由を一つ手に入れてみようと思います。

# 押し入れの天袋に入っているもの、覚えていますか？

## 家族全員参加のかたづけ術講座開催

講師：有限会社 イー・デザイン  
取締役社長 大杉悦子氏  
令和4年9月28日情報センターにて

女性の社会進出のためには、家事分担は必須です。かたづけは単なるかたづけにあらず、今後の人生を豊かにするために「家族全員参加」で身の回りを整えることを考えてみましょう。

### 片付けのメリットとは

- 1 探し物の時間が減る（時間短縮）
- 2 二重買いを防ぐ（節約促進）
- 3 気持ちの良い空間（ストレス回避）
- 4 安全（床に置いたモノでのつまづき防止）



### 片付けの3つのポイント

#### 《整理のポイント》

- ・ひきだしなどの中身をいったん全部出す
- ・要る、要らないに分ける。
- ・手始めに小さな場所からやってみよう！

#### 《収納のポイント》

- ・高さを意識して収納
- ・身長に合った棚を使う
- ・使いやすい高さは腰から目線の間
- ・重いものは下段に

#### 《家族全員参加のポイント》

- ・何がどこにどれだけあるかわかるように
- 1 ラベルを活用
- 2 使う人が見やすい高さ
- 3 グループや、ゾーン分け

何がどこにあるかが一目でわかると、誰でも家事や片付けに参加しやすいですね。「〇〇にある、△△を取ってきて」というお願いもしやすくなります。家族全員が家事や片付けを「じぶんごと」にできるような環境づくりをめざしましょう。

### 気を付けよう！

- ・「こんなの捨てちゃえば！」自分と他人の感情は違う。大切なものはその人それぞれ。「捨てる」を他人に強要しないように。
- ・物は勝手に増えない。自分の意志で増やして（買って）いるという事を自覚しよう。

家族に合ったグルーピングを考慮して整理して時短生活を送りたいと思います。

一気にしなくても、出来るところから少しずつやればよいと言われて気楽に始められそうです。

具体的な事例を用いて説明があり、収納品の実物などを見ることが出来て、とても分かりやすかったです。

家事負担は女性が社会進出する際の課題の一つです。この講座では、女性に偏っている家事負担を軽くしていくと共に、家族全員（子ども、男女、身長差・年齢差）が参加しやすいという視点が加わることで、多様性が生かされる社会づくりへの一歩となるのではないかと感じました。

# 市長が作る「おとう飯」 皆さんもぜひ試してみてください！

## 鹿沼市長「おとう飯はじめよう」キャンペーンに参加！



おとう飯（おとうはん）とは男性の料理参画への第一歩として、簡単に手間をかけず、多少見た目が悪くても美味しい料理のことです。内閣府では、おとう飯を通じて、男性の家事育児等への参加を拡大するキャンペーンを展開しています。



## おとう飯 鹿沼の良いものを使って美味しくヘルシーに

おとう飯サポーターとなった佐藤信市長が、10月26日に「手作り鹿沼シウマイ」と「はと麦入りミネストローネ」を作りました。鹿沼市の新名物として売り出し中の「シウマイ」はとても簡単でおとう飯にぴったり。もう一品のミネストローネ（スープ）は鹿沼の名産である「はと麦」を使っています。



佐藤市長は市食生活改善推進員さんの指導のもと調理開始。野菜を切り、肉を練ってシウマイを包みましたが、意外と(?)手際よく形も整い、とても美味しく出来上がりました。鹿沼の良いものを使ったレシピ、おとうさんだけでなくみんなに試してもらいたいですね。



はと麦入りミネストローネのレシピはこちらから  
(鹿沼市ホームページの「おとう飯」のページへとびます)

### \*手作り鹿沼シウマイ\*

材料(4人分)

|               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| キャベツ……………3枚   | こしょう……………少々                           |
| ニラ……………1/2束   | B 〔おろししょうが…小さじ1/2<br>片栗粉……………大さじ1、1/3 |
| パプリカ……………1/2個 | 豚ひき肉……………200g                         |
| 玉ねぎ……………100g  | むぎ枝豆……………20粒                          |
| しいたけ……………40g  | シウマイの皮……………20枚                        |
| A 〔ごま油…小さじ1   | 水……………120ml                           |
| 塩…小さじ2/3      | ポン酢……………適量                            |
|               | からし……………お好みで                          |

- 手順
- ①キャベツはざく切り、ニラは2〜3センチ長さ、パプリカは薄切りにする。
  - ②玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
  - ③豚ひき肉にAを入れ、粘りが出るまでよく練る。②、Bを加えてよく練る。
  - ④③を20等分にして丸める。
  - ⑤シウマイの皮を手を広げ、④のをせてカップ型に包み、枝豆を上に乗せる。
  - ⑥フライパンに①のキャベツを隙間なく敷き、その上にニラ、パプリカを広げ⑤をくっつかないように並べる。
  - ⑦シウマイにかからないようにフライパンのふちから水を入れ、蓋をして強火で熱し、蒸気がでたら弱火で15分蒸し焼にする。
  - ⑧皿に盛りつけ、お好みでポン酢とからしをつける。