

ふぁーら

山形市男女共同参画センター

出前講座

【小・中学生向け出前講座】

○山形市立蔵王第二中学校・蔵王第三小学校 11月8日(水) ○山形市立第八中学校 2月9日(金)

いのちの学習「たった一人の自分」の再発見

講師：山形県立保健医療大学 助産師・看護師 菊地 圭子さん

山形市立蔵王第二中学校・蔵王第三小学校と第八中学校で、山形県立保健医療大学の菊地圭子先生を講師に迎え、「いのちの学習」の出前講座を実施しました。生徒たちは、いのちの始まりから誕生までのスライドや菊地先生のお話のなかから、自分がかげがえのない存在であることを学び、育ててくれた人への感謝の気持ちをあらためて抱いたようでした。



自主企画講座

働く女性の講座③ 12月2日(土)

好きな時間に自宅のパソコンで♪ はじめよう！在宅ワーク

講師：AISOHO企業組合 専務理事 海谷 美樹さん



パソコンを使った在宅ワークの収入や業務内容、必要なもの、注意すべき点などの説明を受けました。例えばホームページの制作は、

今後、山形の中小企業で需要の高まりが見込まれそうです。今できなくても、少しずつ技術を高めていけばいい、とのことでした。

エンパワーメント講座② 1月23日(火)

カラーセラピーって何？

～色の力で本当の自分をひきだそう!～

講師：Colour BEAT 主宰 枝松 祐子さん



カラーセラピーとは色を使って心や体のバランスを整える手法。それぞれの色が持つ影響力と実生活への上手な取り入れ方について学びました。あなたが選ぶ色はあなた自身。他人とのコミュニケーションにも役立ちます。

女性学講座①② 「楽しく学ぼう女性学♪」 ①わたしらしく生きる～ジブリとヒロイン～ 2月3日(土)

②戦闘アニメのヒーロー・ヒロイン像 2月10日(土)

講師：山形大学男女共同参画推進室米沢分室 助教 小林 直美さん

①宮崎駿監督のアニメ作品を通してジェンダーを考えました。宮崎アニメのヒロインは従来の少女像とは異なり、仕事によって成長・自立し、自分で人生を切り開き、自分らしく生きています。それは、これまで当たり前とされてきた日本の女性像への挑戦です。



②戦闘アニメを通してジェンダーを学びました。アニメにはジェンダー表象が盛り込まれており、小さい子どもにも男は(女は)こうあるべきだというイメージを植えつけてしまう恐れがあるとのこと。良い・悪いをしっかりと選び、物言える視聴者になることが大切です。

ファースト INTERVIEW 高木佳奈さんに聞く 「喜んでもらいたい」と 糀・甘酒の喫茶店を開業



今回のファーストインタビューは、糀と甘酒にこだわった飲み物、食べ物の喫茶店を開いている高木佳奈さんです。公務員を辞めて開業したいきさつや、糀喫茶店から発信したいという思いを語っていただきます。

◆プロフィール◆

1971年、村山市生まれ。短大卒業後、山形市役所に23年間勤務。2016年3月退職。在職中にナチュラルフードコーディネーターの資格を取得。同年6月、山形市新山にカフェ「晴間」を開店。主に甘酒や糀を使った飲み物、食べ物を提供する。営業は火、木、土曜日の午前10時30分から午後3時まで。陶芸工房を併設している。家族は晴間の隣で工務店を営む夫と長女、長男。

なぜ、糀喫茶店を始めようと思ったのですか？

小学生の時、喫茶店をやりたいという夢がありました。市役所で仕事をしているうちに「自分は将来どうやって過ごすのが一番楽しいのかな」と考えるようになり、小さい頃の夢を思い出しました。子どももある程度大きくなったのと、夫が応援してくれたので、決断し、退職しました。

どのような喫茶店にするか考えた時に、小さい頃、おばあちゃんが作ってくれた甘酒が大好きだったということ、ちょうど糀ブームだったというもあり、糀喫茶にしました。たまたま美味しい糀を紹介していただき、その糀を使って何度も甘酒を試作し、これなら皆さんに提供できるというものを作れました。糀は本当に体に良いので、スイーツや料理で紹介できたらと思います。始めました。

週3日の営業にしているのは？

甘酒を仕込み、完成するまで10時間かかります。そして、家のことや子どもに手をかけてあげたいということもあります。今自分が無理せずできる範囲ということもあり、週3日、午後3時までとしました。どういったお客様がいらっしやいますか？

女性が多いですね。時間帯的には専業主婦の方が多いのではないかと思います。やはり、食べ物というところが女性なんですよね。女性の方に美味しいと言っていたら、喜ばれないと、なかなか続かないのではないかと思います。「ここのお店、美味しかったので行かないか」「ランチ行かないか」という話になるものなので。

喫茶店、陶芸工房を通してライフスタイルを提案したいということですが？

何をやるにしても健康が一番大事だと思います。そのため店では「衣」「食」「住」をテーマにし、体にいいものを発信していきたいと考えています。

「食」は糀を使った料理、「住」は自然素材住宅、「衣」は竹の繊維でできている竹布という商品です。竹布は抗菌性があり、治療力もあるとても優れた布なんです。工房では陶芸教室やスプーン作りなど、もの作りの楽しさを体験し、趣味の範囲を広げていた、だけという感じです。

糀の魅力をお話してください

米麴に繁殖している「黄麹菌」(ニホンコウジカビ)は国の菌に認定されている、古くから日本人に親しまれてきた菌なんです。それを日本人が体に取り入れることで、より健康になる。免疫力を高め、美容と健康にもいいですし、腸内環境を整えてくれる効果が非常に高いのです。

それで糀や甘酒をメインにしたメニューにしたのですか？

そうですね。甘酒ブレンドに甘酒スムージー、今ですと甘酒お汁粉や、チャイという紅茶と甘酒を合わせたスパイスのきいてある飲み物があります。

食べ物だと、自家製の塩糀につけた鶏肉を使ったグリーンカレーや雑炊を出しています。カレーのルーにも甘酒を入れてあります。甘酒の入ったチーズケーキもお出ししています。お砂糖を使わずにお酒の自然の甘さで作っています。

これから喫茶店を開こうかと考えている人たちにお伝えしたいことは？

カフェを始めるためには、免許が必要じゃないかとか、経営学を学ばなくてはいかなくていいので、なかなか難しいと思います。でも、自分が試行錯誤し

ながらずっと作り続けて、自信を持って出せるものがあれば、資格や肩書きがなくてもできるんじゃないかと思えます。例えば、お菓子作りが大好きで、お友だちに美味しく食べてもらえるものが一つあれば、それを商品にお店ができるのではないのかな。もちろん資金面で家族の応援は必要ですが、簡単ではないですが。

逆に言うと、自信を持って出せるものがないと難しいということですか？

そうですね。お金をいただくわけなので、私は特に調理師などの資格があるわけではないです。どこかに修業、弟子入りしたわけでもないのに、自分に自信を持たせるために自分なりに勉強しました。甘酒にしても、仕込む温度や水の量、糀の量、お米の量は、何回も何回も作って、ここが一番甘くできるというのを確信したもので提供しています。

自分が勉強して、自信を持って出せる何か一つがあれば、お店はできるんじゃないかなと思えました。

今のお仕事を通して、社会や人々にお伝えしたいことはありますか？

市役所で仕事をしながら、何をして最期を迎えるんだろうと思った時に「皆さんに喜んでもらいたい」というのがありました。今で言うと、店に来ていただいて「ああ、美味しかったです」と言ってくれて喜んでいたのだらうと考えると、やっぱり喜んでもらいたいです。店に来ていただいたのきっかけに、糀料理を普段の食事に採り入れ、日々を健康に笑顔で過ごしていただければいいなあと、月並みですがそう思います。

ありがとうございました。

① 9月25日(月) 育児サークルリーダー交流研修会①②③

みんないっしょにあそぼう！！

講師：やまがた育児サークルランドスタッフ



「はじまるよ」の手遊びうたで始まり、みんなで楽しく体操をしたり、ハロウィンのリースを作ったりし、「さよならあんころもち」で終了。ファーラ探検では事務室にかわいい手作りのリースをプレゼントしてくれました。

② 2月15日(木)

子どもって omosiroi!

～発達心理学から見る子どものふるまい～

講師：東北文教大学人間科学部子ども学科

准教授 永盛 善博さん

講師を囲み、お茶を飲みながらの和やかな雰囲気の中、たくさんの事例から、大人とは違う子どもの世界を覗き見することができました。子育て真っ最中のママたちは、我が子の日々の行動に重ね合わせ、納得したり、共感したりの場となりました。



③ 3月8日(木)

ほっとひといき Tea time

サークル活動に関する情報交換。スタッフがアドバイスや経験談を交えての話し合いや気持ちを発表しました。



③ 2月16日(金)

DV防止講座③

女性が学ぶ、女性を守る法律講座

～人間関係、離婚、権利～

講師：弁護士 土田 文子さん



離婚の手続きを進める際に重要なことやDVを受けたときの対処法などをわかりやすくご講義いただきました。収入が低くて弁護士に相談するのが難しい場合は、法テラスを利用すれば少額ずつの分割払いができるとのことでした。

男女共同参画講座③④

③ 12月7日(木)

私と家族のエンディングノート

講師：やまがた成年後見アドバイザーの会

代表 小峯 茂さん

エンディングノートを作成するということは、人生の総ざらい・棚卸しをして新しく生きてみようということ。生きてきた自分を知ってもらい、万一の時の自分の希望を知らせること。重い題材にもかかわらず、ユーモアも交えた楽しくするための講座でした。



④ 2月22日(木)

呑百笑燦で人生楽しく

講師：呑百笑燦塾 代表戸締役家長 井上 太さん

おなかの底から笑えることが少なくなったこの頃ですが、“笑い”の大切さを再確認できた講演でした。ご自分の経験やダジャレを入れたお話で参加者は楽しい時間を過ごしました。



健康講座④⑤

④ 12月14日(木)

～健康になるための姿勢改善教室～

正しい姿勢は、健康になるための第一歩

姿勢改善や簡単なストレッチでめまいや肩こりを軽減しよう!

講師：宮町整骨院 院長 渡辺 知樹さん

副院長 武内 翔平さん

肩こりとめまいを改善するためには姿勢を良くし、運動不足を解消し、自律神経を正常化する必要があります。タオルを使って、姿勢を正したり肩のストレッチをしたりする方法を学びました。これらの毎日の運動の積み重ねが生活の質を変えます。



⑤ 1月30日(火)

シニアのための健康いきいき♪やさしい3B体操

講師：公益社団法人日本3B体操協会公認指導者

指導士 武田 典子さん

3B(ボール、ベル、ベルターの3種類の用具)を使って音楽に合わせてストレッチや体操をしました。日頃使っていない筋肉を刺激したり、首や肩、腰等のこりに効果のある体操をすることで身も心もリフレッシュすることができ、楽しい時間を過ごしました。



平成30年 3月31日発行

編集発行

山形市男女共同参画センター

〒990-0832

山形県山形市城西町2-2-22

TEL: 023 (645) 8077

FAX: 023 (645) 8055

ホームページ:

山形市 ファアラ

検索

E-Mail: fala@city.yamagata-yamagata.lg.jp

開館時間: 9:00~22:00

受付時間: 9:00~17:00

休館日: 祝日・振替休日
年末年始



アクセス

【徒歩】

山形駅西口から15分

【バス】

清住町一県庁線

霞城公民館 下車すぐ

山形ー下原方面

(替所さわやか荘・下原・西滝の平行き)

山形ー西原方面

(西原・西原団地経由山辺行き)

春日町下車徒歩8分

山形市コミュニティバス

総合福祉センター口 下車すぐ

ぐるーぷ

「ファアラ」登録団体をシリーズで紹介します。(60)

【全日本年金者組合山形支部】

支部結成から28年が経ちました。全国の組合員は10万人余り、支部員は150人余り。何といても女性の方が長生き、女性は好奇心旺盛、食べることはもちろん、楽しいことが大好き。

何といても女性の年金は低すぎます。「最低保証年金制度をつくらう」を掲げ「楽しみ七分・活動三分」をモットーに、俳句・詩吟・囲碁・山の会などのサークルや笹巻づくり、傘寿の祝い、交流会などを行っています。心豊かな高齢期を！集まれば元気になります。(事務局長 太田 有紀)



新登録団体紹介 ファアラの登録団体になりました

- NPO法人 山形の音楽活動を応援する会・Mプロジェクト
- 山形ワーキングマザーの会 ○助産師と話そう会
- 城西一區ゆうゆうくらぶ ○山形シネマクラブ
- 全労済山形地域共済会(エリアネット山形) ○美えな塾 山形支部

市民企画講座

12月10日(日)

プロから学ぶ!心と身体のリフレッシュ♪

講師: さとこ女性クリニック院長 井上 聡子さん
せりかわ整骨院院長 芹川 武志さん

実施団体: コスモス∞



産婦人科医による「女性の身体と月経周期にともなう心身の変化」と、スポーツトレーナーによる「女性特有のサイクルにあわせたコンディショニング方法及び簡単ストレッチ」について学びました。病院等を利用して、日頃のセルフマネジメントに役立ててもらいたいとのことです。

1月20日(土)

知られているようで知られていないDVの本質 Part3

～ケーススタディを通して～

講師: 弁護士 青柳 紀子さん

実施団体: サポート唯

法律が社会の実情に追いついていないことで被害者の保護がなされなかった事案をふまえ、平成28年のストーカー行為規制法改正の主な点についてご講義いただきました。ストーカー



事案の対応で大切なことは、①身の安全を守る②証拠を集める③一人で対応しないなどです。

平成30年度 ファアラ市民企画講座 募集

ファアラでは市民参加の推進及び市民のエンパワーメントを図るため、市民の方が自主的に運営する市民企画講座を募集します。みなさんの日頃の学習や実践活動の成果を生かし、講座を開催してみませんか？

- 応募できる団体 5人以上で構成され、代表者が山形市在住・在勤・在学している市民団体
- 募集する講座内容 広く一般市民を対象とする男女共同参画社会づくりに役立つ内容で、8月下旬から1月末までにファアラを会場に実施できる講座
- 支援する経費 ファアラで定める事務経費、講師謝礼等、総額5万円以内
- 募集团体数 概ね8団体
- 募集説明会(事業の説明や応募に必要な申請書等をお渡しします)

日時 4月13日(金) 午前10時~正午頃まで

会場 男女共同参画センター「ファアラ」5階視聴覚室 ☆申し込みはファアラまで

※募集説明会に出席できない団体につきましては、申請書を郵送しますので、事前にご連絡ください。

- 応募〆切 5月8日(火)必着。申請書をファアラに提出してください。

皆様からのご応募お待ちしております!!

編集後記

宮崎駿監督のアニメ作品をジェンダーの視点から分析したファアラの講座は、メディアリテラシーの大切さを教えてくれた。私達はメディアを通して知らないうちに「男らしさ」「女らしさ」を刷り込まれているのではないかと、情報を取得する側が考えなければならぬ問題だ。メディアの情報を批判的な目を持って受け取らなければ、いつまでも伝統的な男女の役割観に縛られ続けるかもしれない。

㊦