



# 女性プラザ 男女共同参画支援室だより

Vol.33

2017. 3

## 一般社団法人 国際女性教育振興会茨城県支部のご紹介



### ◆概要・目的

一般社団法人 国際女性教育振興会は、1971年8月に旧文部省が1960年から実施していた「婦人教育指導者海外派遣事業」に全国から参加した150名により設立された。

当会は「男女共同参画学習アドバイザー海外視察研修」事業を通して、地域社会に国際的な視野を持つ人材育成を図り、日本に真の男女共同参画社会が実現し、グローバルな時代に相応しい社会の構築を目指している。

茨城県支部は同じ目的で1984年に48名で発足した。

### ◆活動内容

主な活動内容は、①海外視察研修事業、②国内研修事業があり、その他各支部独自の事業を行っている。本部は東京にあって、役員は各県支部から選ばれており本部の企画活動には毎年茨城県支部からも数名が参加している。

本年度の海外視察研修国は、ポーランド共和国とドイツ連邦共和国。国内研修地は島根県支部であった。

### ◆茨城県支部の本年度の活動

2015年7月12日（マララ・ユスフザイ、18歳の誕生日）に「マララ・デーに女子教育を語ろう」をテーマに研修事業を行った。大変好評であったので今後は「マララ・ハート事業」として毎年7月に研修事業を実施することにした。

2016年度は、原発・地震・水害の被害を経験した茨城県にとり防災教育の必要性を感じ、①「エネルギーと人々の暮らし啓発」と題して7月に県で初の女性防災管理士の話をお聞きした。

その後、「地方創生応援事業」の助成金が使えることになって研修内容を増やし、②10月に、\*チェリノブイリ視察者から「事故から30年のチェリノブイリの今」、\*原発事故被害者団体代表から「原発後の市民との係わり」、\*いわき市と水戸市で避難生活をされている二人からの話、③11月に「自然環境と暮らし教育」のテーマで、茨城大学理学部教授から「大地の遺産」、県北ジオパーク所属員から「自然を利用した人間活動」について話をお聞きした。

### ◆今後の活動への想い

マララ・デーに研修会を持つこと、茨城県支部独自の事業の一つであるコカリナ講習会に力を入れること、共催事業として茨城県日立市にある旧日立鉱山のドキュメンタリー映画「ある町の古い煙突」を支援すること等。

当会会員は各団体のリーダーの集まりであると思われる。リーダーであることも大切だが、良き会員になることはもっと大切であると思う。

会員であることに誇りを持ち、また多くの素晴らしい先輩諸氏に巡り合えたことに感謝して歩いていきたい。



▲又エック（国立女性教育会館）でのワークショップ ポーランド班の発表



▲ドイツ班の発表



▲茨城県支部研修会



▲コカリナ演奏会（天心記念五浦美術館にて）

【(一社) 国際女性教育振興会茨城支部】に関するお問い合わせは

〒312-0042 ひたちなか市東大島3-16-1 TEL029-274-6555 会長 森 淑子

## 知って味わう 野菜・果物の魅力 ～野菜ソムリエと仕事と私～

【講師】野菜ソムリエ(日本野菜ソムリエ協会)

やまざき まりこ  
**山崎 真理子** さん

野菜ソムリエとして活躍されている山崎真理子さんを講師にお迎えし、先生ご自身の働き方(パラレルキャリアについて)、そして野菜と果物の魅力について、楽しく、わかりやすくお話しいただきました。

先生は、平日は会社員としての本業を持ちながら、休日は第二のキャリアである野菜ソムリエとして活動されています。本業を続けながら、同時にそれ以外のことにチャレンジすることを「パラレルキャリア」と呼びます。今、注目されている新しい形の働き方です。

パラレルキャリアを实践される中で、異業種の方との出会いから視野が広がったこと、時間管理の意識が変わったこと等、本業にもプラスの影響があり、本業だけでは得られない経験を通して、ライフワークの変化を感じられたそうです。しかしながら、ご自身のモットーは「本業が一番であり、本業を疎かにしないこと」。野菜ソムリエとして、目先の利益ではなく、社会貢献としての気持ちを持ち、長い目で活動していくことの大切さをお話しいただきました。

また「生きがいのリスク分散」として、株を例に、一つのものに頼って生きていくことのリスクについて説明いただき、趣味等においても、一つのものに頼り過ぎるのではなく、趣味のリスク分散をすることもバランスを取りやすくなる秘訣であるとのことでした。

後半は、旬の春野菜や野菜・果物の摂取や選び方について学び、食事バランスチェックシートにて各自、昨日食べた食事を記入し、バランスをコマに見立て、食事の偏りが無いかをチェックしました。

試食体験として、13種類の柑橘の食べ比べを行い、好みの味や種類を比較しました。13種類の柑橘を一度に食べることは大変貴重な体験となりました。さらに、柑橘と野菜を使った料理を味わい、とても有意義な講座となりました。

先生からは、「旬のものを採ることは健康促進にも繋がる。今日食べて気に入った品種をスーパーへ行ったら手に取ってほしい。」と、生産者と生活者の橋渡しとしての温かいメッセージが送られました。

### 参加者の感想

- ・先生のパラレルキャリアが素敵に見え、自分も仕事ばかりでなく、プライベートも充実した生活にしていきたいと思った。
- ・野菜や果物の産地や形などに興味が沸いた。今後も食事のバランスに気を付けたい。
- ・13種類も柑橘を食べたのは初めてだった。自分の好みの味に気付いた。



パラレルキャリアとは…



食事のバランスについて考える



13種類の柑橘食べ比べ





図書名	著者等名	出版社
4コマですぐわかるみんなの防災ハンドブック	草野かおる（著） 渡辺実（監修）	ディスカバー・ トゥエンティワン
資生堂インパクト 子育てを聖域にしない経営	石塚 由紀夫	日本経済新聞出版社
農業女子	伊藤 淳子	洋泉社
親が倒れた！親の入院・介護ですぐやること・考えること・お金のこと	太田 差恵子	翔泳社
星の王子さま エンディングノート	学研パブリッシング 編集部	学研パブリッシング
最下層女子校生：無関心社会の扉	橘 ジュン	小学館新書
逃げたい娘 諦めない母	朝倉 真弓 信田 さよ子	幻冬舎
子どもはあなたに大切なことを伝えるために生まれてきた。	池川 明	青春出版社
おやすみ、ロジャー 朗読CDブック	三橋美穂（監修） 水樹奈々・中村悠一（その他）	飛鳥新社
輝く会社のための 女性活躍推進ハンドブック	清水 レナ	ディスカバー・ トゥエンティワン
年を重ねるたびに美しく幸せになる女性の理由	吉元 由美	大和書房
女子大生のためのキャリアデザイン	齊藤 豊 内野好郎	日本教育訓練センター
「イヤなこと」を「いいこと」に変えてくれる本	高津 りえ	サンマーク出版
『こころのブロック』解放のすべて 傷ついたあの日の記憶に 今、私たちができること。	碓 のり子	Clover出版
反応しない練習 あらゆる悩みが消えていく ブッダの超・合理的な「考え方」	草薙 龍瞬	KADOKAWA
なぜ「女性起業」は男の10倍成功するのか	後藤 勇人	ぱる出版
セクシャル・マイノリティQ&A	LGBT支援法律家 ネットワーク出版プロジェクト	弘文堂
働く女子の運命	濱口 桂一郎	文藝春秋
時間と場所を選ばないパラレルキャリアを始めよう！ 「2枚目の名刺があなたの可能性を広げる」	石山 恒貴	ダイヤモンド社
モノを捨てるトレーニング「捨てトレ」	野沢 恭恵	ムック
オトナ女子のためのお金の基本200	丸山 晴美	宝島社
ほとんどの社員が17時に帰る10年連続右肩上がりの会社	岩崎 裕美子	クロスメディア・ パブリッシング
子どもの話にどんな返事をしていますか？ 親がこう答えれば、子どもは自分で考えはじめる	ハイム・G・ギノット 菅 靖彦	草思社
わが家の母はビョーキです	中村 ユキ	サンマーク出版
わが家の母はビョーキです2	中村 ユキ	サンマーク出版
「片づけられない！」「間に合わない！」がなくなる本 ADHDタイプの「部屋」「時間」「仕事」整理術	司馬 理英子	大和出版
なぜ伝わらないのか、どうしたら伝わるのか 「双方向性」のコミュニケーションを求めて	湯汲 英史	大揚社
自閉症スペクトラムなど発達障害がある人との コミュニケーションのための10のコツ	坂井 聡	エンパワメント研究所 筒井書房
感情労働シンドローム 体より、気持ちが疲れていませんか？	岸本 裕紀子	PHP研究所
「私らしく」働くこと	一田 慶子	マイナビ
レジリエンスとは何か	枝廣 淳子	東洋経済新報社
統合失調症がやってきた	ハウス加賀谷 松本キック	イースト・プレス
頑張ってる生きるのが嫌な人のための本 ゆるく自由に生きるレッスン	海猫沢 めろん	大和書房

# 寄贈図書

無料貸し出しを行っています。ご興味のある方はぜひ支援室内図書コーナーへお立ち寄り下さい。



### 【図書名】

行動する女たちの会 資料集成  
第1巻～第8巻

### 【著者名】

高木澄子・中嶋里美・三井マリ子  
・山口智美・山田満枝

### 【図書名】

常総市大水害 被災から  
復興・再生へ～私たちの暮らし

### 【著者名】

常総市大水害「被害者の声」  
を記録する会

### 【図書名】

イカカカラー アイヌ刺繍の世界

### 【著者名】

公益社団法人アイヌ文化振興・  
研究推進機構

## 法律相談

普段抱えている困りごとはありませんか？離婚、借金、交通事故、相続など…女性の弁護士が様々な困りごとについて無料でお答えします。お気軽にご相談ください。

- ◆ 毎月 第2金曜日 13:00～16:00  
(1人につき30分)
- ◆ 女性弁護士による面接相談(予約制)

## キャリア相談

働く女性を対象に、お仕事やライフイベント(結婚・出産・子育て等)の両立について、キャリアに関する相談をお受けしています！あなたのこれからについて一緒に考えます。まずは、お電話ください！  
※日程は現在調整中につき、決まり次第、広報誌やホームページにてお知らせします。

## おしゃべりサロン

最近、家族や友人とゆっくり会話をしていますか？家族・子育て・人づきあい・仕事など…日頃感じていることや悩み事などを参加者同士で一緒に話し合う交流の場です。くつろぎながら互いの思いを語り合しましょう！

- ◆ 毎月 第1金曜日 10:00～12:00
- ◆ 定員10名 (先着順受付、予約制)

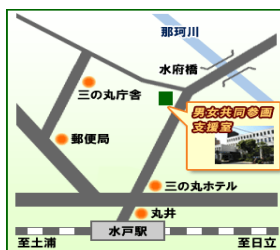
## facebook

茨城県女性青少年課男女共同参画グループでは、facebook ページを開設いたしました。「ハーモニーいばらき」で検索していただき、ぜひ「いいね！」をお待ちしております♪



## 発行・お問合せ先

茨城県知事公室女性青少年課  
女性プラザ男女共同参画支援室  
〒310-0011 水戸市三の丸1-7-41  
電話 029(233)3982  
FAX 029(233)1330  
URL <http://www.pref.ibaraki.jp/bugai/josei/danjo/challenge/index.html>



- 水戸駅から日立方面に向かって徒歩10分
- 車でお越しの方は三の丸庁舎(旧県庁舎)の駐車場をご利用ください。

女性プラザ男女共同参画支援室

検索

ホームページはこちらから検索！