

# シンフォニー

*Symphony*

料理って、  
つくれるようになると、  
意外と楽しい！



子どもの  
笑顔を見ると、  
仕事の疲れも  
吹き飛ばなあ～

地域の仲間と、  
リフレッシュ！



## 特集1

こころも体も元気であるために・・・

## 男性のワーク・ライフ・バランス

## 特集2

まずは相談してみましよう！

～家族の介護やひきこもり等で困っていませんか？～

- ◆ 北本市、こんなことしてます！ ～「女性に対する暴力をなくす運動」に取り組みました～
- ◆ 男女きらきら北本いっしょにプログラム登録団体紹介 ピンクリボンの会きたもと
- ◆ 女性相談（カウンセリング）を開設しています

こころも体も元気であるために…

# 男性のワーク・ライフ・バランス

「男女共同参画」と聞くと、「女性の活躍を応援するためのもの」というイメージがありませんか。男女共同参画とは、性別に関係なく誰もが個性を生かして活躍できる社会を目指しているもので、「男性の活躍を応援するためのもの」でもあります。そこで、今回は、男性の目線で男女共同参画について考えてみることにしました。

日本は、男性が一家の大黒柱として働き、家族を養うという意識が根強く残っています。そのため、働いている男性は、職場の人間関係・職場環境の変化・長時間労働など、さまざまなストレスを感じていることと思います。

家族のために頑張っているのに、頑張りすぎることによって、心や体を壊し、働けなくなってしまう…それは、とても悲しいことです。家族と自分自身のために、心も体も元気であることが大切です。時には、職場と違う環境で、仕事のことを忘れる時間を作ることをおすすめします。

## 家庭で…

「長い期間、仕事を離れられない」という男性は多いでしょう。育児休暇のような長いお休みを取得するのは、ハードルが高いと思います。有休を1日取ってみる、それも難しければ定時で帰宅してみる、まずはそこから始めてみませんか。お子さんと過ごす時間を増やし、お子さんの笑顔を見れば、仕事の疲れも吹き飛びますよ。

健康づくり課では、妊娠中のご夫婦を対象に、パパのためのお風呂の入れ方講習会を行っています。講習会の体験を通じて、赤ちゃんのいる生活の楽しさを味わってみませんか。講習会は、パパお一人の参加も大歓迎です。

【パパのためのお風呂の入れ方講習会】 健康づくり課 ☎048-594-5544

文化センターでは、土・日・祝日などに、満点の星の下で「いやしの空間」を楽しんでいただく「いやされプラネタリウム」、クイズやゲームを取り入れた「きつぷらねたりうむ」、プラネタリウムで事前学習後に屋上で実際に星を見る「星見人・天体観望会」（季節毎・年4回）を開催しています。また、毎月1回、人形劇・影絵・紙芝居・奇術などの“生の舞台”を身近で鑑賞できる「子ども劇場」も開催しています。

【プラネタリウム・子ども劇場】 文化センター ☎048-591-7321

野外活動センターには、キャンプ場があります。一区画（定員大人6名）の利用料は、ナイトキャンプ500円、デイキャンプ300円です。入浴施設もあり、ナイトキャンプ利用者は1回100円で、入浴ができます。野外活動センターは、北本市の中でも特に緑が多く自然に恵まれた地域にあり、夏には蛍を見ることもできます。自宅と同じ市内とは思えない環境で、非日常を味わい、さらにお子さんの笑顔に癒されること間違いなしです。

【キャンプなど自然体験】 野外活動センター ☎048-593-0008

この他にも、子育てに関する情報が、  
たくさん載っている  
「**きたもと子育て応援ガイドブック**」は、  
こども課でお渡ししています。  
ぜひ、ご活用ください。



## 地域で…

仕事一筋で頑張ってきた男性が、定年後、「何もやることがない」と途方にくれてしまう…そんな話を聞いたことがあるのではないのでしょうか。定年後に素敵なシニアライフを送るためにはもちろん、現役中の気分転換のためにも、地域へデビューしませんか。

市内の公共施設では、サークル団体の活動や市民大学きたもと学苑（キタガク）の講座など、様々な文化活動やスポーツ活動が行われています。新しい趣味や、会社以外の仲間を見つけることができるかもしれません。

### 【主な公共施設等】

文化センター	☎048-591-7321	南部公民館	☎048-592-2458
東部公民館	☎048-591-2695	西部公民館	☎048-591-0410
北部公民館	☎048-543-2115	中丸公民館	☎048-593-1010
学習センター	☎048-592-3325	勤労福祉センター	☎048-591-8550
コミュニティセンター	☎048-591-8420	体育センター	☎048-593-2511
総合公園	☎048-592-4050	野外活動センター	☎048-593-0008

### 【サークル団体の活動】 お問い合わせはサークル団体へ

※生涯学習課では、掲載希望のあったサークル団体を一覧にした生涯学習情報誌を作成し、生涯学習課や各公民館等でお渡ししています。また、北本市のホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.kitamoto.saitama.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/27/h27circle.pdf>

### 【市民大学きたもと学苑（キタガク）】

生涯学習課 ☎048-594-5567

キタガクホームページ <http://kitagaku.sakura.ne.jp/>

## 気晴らしをする気になれない…

「地域活動に参加していても仕事のことが頭から離れず、気分が晴れない」「育児や地域活動に参加する気力がない」などという人は、もしかしたら、心が大大お疲れなのかもしれません。

我慢を続けると、うつ病等の心の病気になってしまうこともあります。男だから弱音を吐いてはいけない…そんなことはありません。埼玉県では、男性のための電話相談を行っています。話を聞いてくれるのは、男性の臨床心理士です。自分のためにも家族のためにも、早めに相談しましょう。

### 【男性のための電話相談】

埼玉県男女共同参画推進センター（With You さいたま） ☎048-601-2175

※毎月 第4日曜日 11時から15時

仕事の他にも、活動する場面を増やし、息抜きしませんか。

心も体も健康で暮らせるようになることを目指して、この機会に「働き方・生き方」について考え直してみてください。

# まずは相談してみましょ！

～ 家族の介護やひきこもり等で困っていませんか？～

介護など、家庭の中で担っているのは、まだまだお母さんや奥さんといった女性が多いと思います。女性の負担を減らすために家族の協力も不可欠ですが、まずは専門の機関に相談してください。

## 子どもが不登校になってしまいました



お子さんが不登校になってしまった場合は、まずは学校に相談してみてください。学校では、先生の他に、さわやか相談員、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の専門家が問題解決に向けて力を貸してくれます。

その他、学校以外の相談場所として北本市立教育センターがあります。こうした相談先は、必ずしもお子さんのためだけにあるものではありません。お父さんお母さんの抱えている不安を軽くするためにもあります。お父さんお母さんの気持ちが楽になることで、自然とお子さんへの接し方が変わり、その変化がお子さんに波及していくこともあります。

この他にも、小児科の先生や民間の相談機関など、様々な相談先があります。それぞれのご家庭で事情が異なるため、一律の答えはありませんが、大切なことは信頼できる相談先を見つけることです。まずは相談することから始めてみてください。

北本市立教育センター

☎048-591-2176



## ひきこもりの家族がいます

ひきこもりになった原因は、病気や人間関係など、人によって様々です。そのため、解決に向けての道のりも一人ひとり違ってきます。

特に、学校を卒業した後ひきこもりになっている方は、ご家族もどこに相談したらよいか分からず困っている方も多いと思います。掲載している相談先は、電話・来所・メール・訪問による相談を受けてくれています。まずは相談することから始めてみてください。

埼玉県ひきこもり相談サポートセンター  
(NPO法人越谷らるご)

☎048-971-5613

埼玉県メンタルヘルスセンター  
(埼玉県精神保健福祉センター)

☎048-723-6811  
(予約専用)

鴻巣保健所

☎048-541-0249

## 家族に介護が必要な状況になったけれど、65歳にならないと介護保険のサービスは使えないのかしら？



「40歳から介護保険料を支払っているのに、65歳にならないと介護保険のサービスを使えないなんて、おかしくない？」とっていませんか。

40歳から64歳までの方でも、特定疾病（注）が原因で介護が必要であると認定された場合には、介護保険のサービスを利用することができます。

（65歳以上の方は、介護が必要になった原因は問われません。）

注）特定疾病は次の16種類が定められています。

- がん末期
- 後縦靭帯骨化症
- パーキンソン病関連疾患
- 早老症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- 関節リウマチ
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 脊髄小脳変性症
- 多系統萎縮症
- 閉塞性動脈硬化症
- 筋萎縮性側索硬化症
- 初老期における認知症
- 脊柱管狭窄症
- 慢性閉塞性肺疾患

介護保険制度は、医療保険制度（国民健康保険や各種社会保険等）と異なり、介護保険被保険者証を持っているだけではサービスを利用することはできません。サービスを利用するためには、介護認定が必要になります。制度が分かりにくい等、介護のことで困ったら、高齢介護課または北本市地域包括支援センターへご相談ください。

現在、北本市内に2か所ある地域包括支援センターは平成28年4月に増設され、4か所になります。

高齢介護課	高齢者福祉担当	☎048-594-5539
	介護担当	☎048-594-5540

家庭の中で起きていることは家族以外の人には話しにくいものですし、相談したからと言って問題がすぐ解決するとは限りませんが、問題解決に向けた第一歩が踏み出せるかもしれません。まずは、相談してみましょう！

# 北本市、こんなことしてます！

～「女性に対する暴力をなくす運動」に取り組みました～

毎年11月12日から25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。北本市では、皆さんに女性に対する暴力をなくす運動を知ってもらい、皆さんとともに女性に対する暴力を許さない社会づくりを目指すため、様々な取り組みを行いました。

## 全職員が名札にパープルリボンをつけました

市民の皆さんに「女性に対する暴力をなくす運動」について関心をもってもらうため、11月12日から25日の間、全職員が名札に、運動のシンボルマークである「パープルリボン」をつけ、啓発を行いました。

## デートDVのパネル展を開催しました

11月24日から12月1日、庁舎1階のホールで、若い恋人同士の間で起きている「デートDV」のパネル展を開催しました。デートDVについて理解を深めてもらうためのパネル、相談窓口を紹介するパネル、パープルリボンの大型ポスター（たて120cmよこ170cm!）を展示しました。来庁した市民の皆さんに、ご覧いただきました。



北本市男女共同参画審議会委員の皆さんも  
ご来場くださいました

## パープルリボンタペストリーをつくりました

埼玉県では毎年、パープルリボンをモチーフにしたタペストリーを作るキャンペーンを行っています。今年度は、北本市を含め、県内17市町が参加しました。タペストリーは8月に行田市をスタートし、リレー方式で県内を回りました。北本市には12月21日に到着し、25日まで展示しました。「女性に対する暴力をなくそう」という運動の趣旨にご賛同いただいた方に、パープルリボンをタペストリーのハートやビンの中に入れていただきました。



ご協力、  
ありがとうございました！

## 女性に対する暴力は、身近な問題です

もし、皆さんの周りで、暴力に悩んでいる女性がいたら、相談を勧めてあげてください。もし、ご自身が暴力に悩んでいるなら、勇気を出して、相談してください。

北本市では、女性相談を行っています。お名前や相談内容について、漏れることはありません。秘密は守られます。

女性相談について、詳しくは裏表紙をご覧ください。



パープルリボンは  
女性に対する暴力根絶のシンボルマークです

男女きらきら  
北本いっしょに  
プログラム  
登録団体紹介

# ピンクリボン運動で まちを元気に！

ピンクリボンの会きたもと

皆さん、「ピンクリボン」をご存知ですか？  
ピンクリボンとは、乳がんの撲滅、検診の早期受診をおすすめる世界共通のシンボルです。

乳がんは、現在日本人女性の12人に1人が罹患するというデータがありますが、早期に発見できれば、完治する病気です。

平成27年1月、わがまち北本にも乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるため、「ピンクリボンの会きたもと」が発足しました。ピンクリボンの会きたもとは、会員45名(平成27年12月現在)で、サバイバー(乳がん患者・乳がん経験者)の情報交換や交流の場づくり、サバイバーとその家族への精神的ケア、最新の医療情報の提供など、活発に活動しています。



ネルディスカッション、ディズニーチケットが当たるお楽しみ抽選会などを行いました。200名もの方がご来場くださり、たくさんの方にピンクリボン活動を知っていただくことができました。



平成27年10月には、北本市文化センター大ホールにて、「ピンクリボンフェス in きたもと」を開催しました。私が主宰している「フラ・キエレ」のフラショーで始まり、くまがやピンクリボンの会による「生命の授業」や、同会の栗原代表、乳腺外科たけうちクリニック院長・竹内幾也先生を交えてのパ



ピンクリボンの会きたもとは、サバイバー以外の方でも入会できます。

乳がんの撲滅のため、一緒に活動してくださる仲間を随時募集しているほか、イベント時だけのボランティアスタッフも募集しています。

イベントや活動のお知らせは、駅の掲示板や広報、当会のFace bookページに掲載していますので、お気軽にご参加ください。

ピンクリボンの会きたもと代表 草野朋子

お問い合わせ

ピンクリボンの会きたもと

[pinkribbonkitamoto@gmail.com](mailto:pinkribbonkitamoto@gmail.com)

「男女きらきら  
北本いっしょに  
プログラム」に  
参加しませんか？

市では、「男女」が「きらきら」と輝ける北本を、市民の皆さん、事業所の皆さんと「いっしょ」につくっていきたく、「男女きらきら北本いっしょにプログラム(北本市男女共同参画推進者登録制度)」を推進しています。団体でも個人でも登録できますので、皆さんの登録をお待ちしています。

問合せ 協働推進課人権推進・男女共同参画担当(直通) 048-594-5507

# 女性相談(カウンセリング)を開設しています

日常生活の中で、悩んでしまい、なかなか解決の方向が見えなくなっていることはありませんか。

今は、インターネットやテレビなどで、さまざまな情報を得ることができます。しかし、情報があるだけでは、自分がどうしていきたいのかを決めることは難しく、不安や悩みは増すばかりではないでしょうか。

女性相談では、悩んでいる方の気持ちに寄り添い、一緒に解決方法を考えていきます。

誰かに話してみることで、初めて自分の気持ちに気づくこともあります。

今自分が、どうしたいのか。

自分にできることは何なのか。

一人で悩まずに、一緒に考えていきませんか。

## 女性相談(予約制)

- 相談日 第1・3水曜日 第2月曜日
- 予約・問合せ 協働推進課人権推進・男女共同参画担当 TEL 048-594-5507

## 夫との関係…

夫が、家事や育児に協力してくれない。夫から「役立たず」と言われてつらい。

## 彼のこと…

彼が話を聞いてくれない。彼の言うとおりにはしないとキれる。

## 自分自身について

ついネガティブな考え方をしてしまう。

## 子どもの問題

子どもとうまくコミュニケーションがとれずに困っている。

## 親、親族のこと

母親との関係がぎくしゃくし、うまく会話ができない。

## からだのこと

親には言いづらい。病院に行こうか迷っている。



## 編集後記

☆男の育児、男の介護。ひと昔前にくらべたら一緒に育児や介護をする方は増えてきているものの、仕事が休めない、休ませてもらえない、休む事を会社に申し出るのが悪くてと思う男性が多く1人で悩みをかかえている方も多かったです。人に言えない悩みは誰でもありますが、人権に関わる事は1人で悩まず勇気を持って言葉にする事が大切だと考えさせられました。(木村利江子)

☆編集会議に参加させていただきありがとうございました。普段じっくり考えることのなかった「男女共同参画」を、改めて考える良い機会となりました。ストレスの多い現代社会ですが、男女問わず生活をちょっと振り返って見直し、幸せを感じながら過ごせるといいですね。(邨山真理)

☆なかなか相談できない悩み。誰でもあると思います。1人で悩んでいないで誰かに相談する事で気持ちが楽になったり、解決したり、開けていく。同じ悩みを持つ方々と友達になったり、少しずつでも前に進めたら素敵だなと思います。(若山麻紀)

## シンフォニーとは

「シンフォニー」とは交響曲のこと。いろいろな楽器が響き合って一つの曲を奏できるように、男女が力を出しあって、調和のとれた男女共同参画社会を創造できるようにと名づけられたものです。

シンフォニー22号はいかがでしたか？ みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています。

## 編集協力員募集

シンフォニーは市民の編集協力員によって企画・編集されています。シンフォニーをいっしょにつくってみませんか？ 興味のある方は、**協働推進課(電話048-594-5507)まで** お問合せください。



北本市は地球環境に配慮した取り組みを進めています。



企画・編集 男女共同参画情報紙「シンフォニー」編集協力員

発行 北本市総合政策部協働推進課

〒364-8633 北本市本町1丁目111番地 TEL 048-591-1111 (代表)

シンフォニー

第22号 2016年3月発行