

With You



令和3年度「父と子のクッキング講座」
お父さんと一緒にオムライス作り

Content

- ★特集 女性の視点を取り入れた
地域災害対応力を強化するために 2・3
- ★令和3年度事業紹介 4・5
- ★おとう飯レシピコンテスト 6
- ★女性の専門職資格取得等支援事業 7
- ★令和4年度事業案内 7
- ★男女共同参画センターをご利用ください 8
- ★新着図書紹介 8

土浦市男女共同参画都市宣言

豊かな自然と ^{いのち}生命はぐくむ湖 霞ヶ浦に恵まれ
深い歴史と誇れる文化を培ってきた
私たちのまち土浦
このまちに生きる私たちは
男女が互いに尊厳と人権を尊重し
世代をこえて一緒に
誰もが自らの意思でその人らしく幸せに暮らせる
「男女共同参画都市」をここに宣言します

平成24年11月18日

特集

女性の視点を取り入れた
地域災害対応力を強化するために1. 男女双方の視点から見た
災害時の困難

災害は、だれにでも平等に襲いかかるわけではありません。性別、年齢、障害があるかないか、家族構成、経済力などによって、その困難傾向は大きく異なります。

大規模地震では、建物の被害だけでなく、ライフラインや物流の機能が低下することで、トイレが使えない、食料の確保が難しい、洗濯・入浴が困難といった問題が起こる可能性があります。保育園・学校・デイサービス・訪問介護などが一斉にお休みになることもあるでしょう。そうした状況で家族の世話をすることは大変な重労働となってしまう。また、仕事の復帰も難しくなり、特に非正規雇用割合が高く、家族ケアの優先を迫られる傾向にある女性たちの失業リスクが高まり、経済的困難に陥る可能性もあります。こうした家族ケアと仕事の両立に関する困難状況は、現在、新型コロナウイルス感染症の拡大下でも起こっていることです。

また、避難所へ行くことになった場合、集団生活の中で、プライバシーが守りにくい、育児・介護用品、女性用の衛生用品や下着などの必需品が十分に手に入らない、安全面で不安を感じるなど、女性はより厳しい状況に置かれがちです。

ところが、避難所の運営責任者は男性の職員や地域リーダーが中心で、女性は炊き出しといった形の性別役割で進められる傾向にありました。結果として、女性の困りごとの声が表面化されない、衛生・栄養・育児・介護などの視点による環境改善や支援要請が行われにくくなっていたのです。一方で、男性は過労や自殺、復興期の引きこもりや孤独死といった面でのリスクが高まることもわ

かってきました。

そのため、男女双方の視点で防災対策を行っていくこと、女性も防災活動でリーダーシップを発揮できるようにしていくことが大切です。男女双方のリーダーを立て、子育て、介護、障害当事者の方など多様な人が運営に参加できるようにしましょう。そうすることで、的確に困りごとを洗い出すことができますし、心身の健康・安全確保に必要な環境改善も早く進められます。外部からの支援の質の向上も期待できるでしょう。炊き出しも、たとえば料理人の人に協力してもらい、男性も子どもも手伝う形に変えていくとよいでしょう。

防犯面については、女性と子どもだけに気を付けるように働きかけても、効果は上がりません。全員で犯罪を防いでいくよう声をかけること、男女双方の防犯リーダーをたてて、防犯体制を作っていくことが大切です。警察・行政・保健所などの連携も大切です。

2. 大規模地震に備えて

個人や家庭での取り組みについても触れます。どこで災害に遭うかわかりませんので、災害時に役立つものをいくつか絞って、最低限身に着けておくようにすると安心です。また、食料供給に時間がかかる可能性もありますので、普段使いのレトルト食品や缶詰、乾物などを多めにストックしておくかたちで、1週間程度まかなえるようにしておくようにしましょう。

大切なことは、困りごと、必要な支援は一人ひとり異なるということです。そうした多様性を前提に、互いを尊重しあいながら助け合える地域社会づくりが、災害時の安全・安心につながります。

～災害時の備えを確認しましょう～

今後大きな地震の発生が危惧されるなか、皆さんはどのような準備をしていますか？人それぞれ、必要なものは異なります。いざという時のために、普段から備蓄品と、非常用持ち出し袋の中身を確認しておきましょう。下に、特に女性が災害時に必要なものをまとめたチェックリストを掲載しています。ぜひ参考にしてください。



特に女性に
知っておいてほしいこと

女性の災害への備え
ものの備えを確認しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

いつ災害にあうかわかりません。生理用品など女性が必要なものは、普段からなるべく持ち歩くようにすると安心です。

外に出る時に持ち歩くもの

ポーチなどに災害時に必要なものを入れておく
と便利です。ニーズに合わせて検討しましょう。

必要なもの

- スマホ用充電器
- 現金
- 大判のハンカチ
- 身分証明書・健康保険証など
- 飲料水（ペットボトル500ml程度）
- 携帯食（ゼリーなどの栄養補助食品）



女性に必要なもの

- 生理用品
- 中身が見えないポリ袋
- スキンケア・メイク落としグッズ
- 防犯ブザーや笛
- 使いやすい形状の携帯トイレ
- 小型ライト



暗い場所でトイレに行く時など、
両手が空くヘッドライトがより便利です。

家の非常用持ち出し袋に入れるもの

自分のニーズに合わせてコンパクトに。
ベッドの近くなど持ち出しやすい場所に置きましょう。

必要なもの

- 飲料水
- 軍手
- 缶切り
- 乾電池
- ゴミ袋
- 筆記用具
- 耳栓
- タオル
- スリッパ
- 救急用品
- 携帯食（ゼリーなどの栄養補助食品）
- アルミシート・ボンチョなど
（防寒や着替え時に役立つもの）
- スマホ用充電器
- スマホ用予備バッテリー
- ティッシュペーパー
- 使い捨てカイロ
- ライター類
- 衣類
- ヘルメット
- くすり
- 歯磨きセット



実際に
背負ってみて
大丈夫な
重さに

まず命を守るため、逃げるときに
これだけは持っていたい、という
最低限のモノを入れましょう。

コロナ対策のための必需品 マスク 体温計 アルコール消毒液

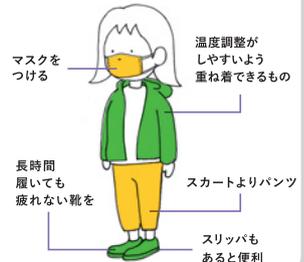
女性に必要なもの・あると便利なもの

- 生理用品
- おりものシート
- 携帯用ビデ
- 汗拭きシート
- 肌にあったスキンケア用品
- 小型ライト
- 中身が見えないポリ袋（大・小）
- 使いやすい形状の携帯トイレ
- 下着
- 髪留め
- メイク道具
- メイク落とし



避難所で過ごす時の服装

避難所では床の上に座る場合もあります。
できるだけ過ごしやすく、動きやすい服を
用意しましょう。



マスクを
つける

温度調整が
しやすいよう
重ね着できるもの

長時間
履いても
疲れにくい靴を

スカートよりパンツ

スリッパも
あると便利

© FUKKO © ESIGN JV © AD 協力：浅野幸子（女性と防災の研究者）、本郷寛子（母と子の育児支援ネットワーク）、あんどろす（アウトドア防災ガイド）、荒木健太郎（雲研究者）、藤島新也（災害担当記者）、佐々木晶二（元内閣府防災官非常議員）

画像提供：FUKKO DESIGN・全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOD）

執筆者プロフィール

あさの さちこ
浅野 幸子

減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表
早稲田大学地域社会と危機管理研究所 招聘研究員



阪神・淡路大震災に際して学生ボランティアから国際協力NGOのスタッフとなり、在宅避難者・仮設住宅・全焼地域の復興支援などに4年間従事。その後(財)消費生活研究所などで事務局・研究員として勤める。この間働きながら法政大学大学院修士課程修了（政策科学修士）。2011年に発足した東日本大震災女性支援ネットワークの活動に参加。2014年より、後継団体の減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表。主な分野は地域防災。各地で、防災講演・講座・研修を行いながら、国の「避難所運営ガイドライン」（2016）「男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン」（2020）などの策定にも関わる。

令和3年度

男女共同参画センター 事業紹介

本市では、昨年度「第4次土浦市男女共同参画推進計画～誰もが個性と能力を十分に発揮できる社会に向かって～」を策定し、男性も女性も互いにその人権を尊重し、責任を分かち合い、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現のため、様々な事業を行っています。令和3年度は、コロナ禍の中、開催を断念したイベントもありましたが、感染対策を十分に行った上で、開催することの出来た事業の一部をご紹介します。

6/20

父と子のクッキング講座

講師：石澤 宏依 氏

「オムライス」「チキンナゲット」



一家族ひとつの調理台を使用し、お父さんと一緒にクッキング講座を楽しみました。普段から料理をしているお子さんからお父さんに教える姿や、お子さんと一緒に講師の話を聞き、調理する姿は、普段見る事の出来ないお父さんの一面を発見することが出来たのではないのでしょうか。参加者からは「持ち帰りをする等、コロナ対応も柔軟にされていて素晴らしいと思いました。」と、うれしい言葉もありました。



若者交流支援セミナー

11/7

講師：山崎 俊幸 氏

「水郷イルミネーション 竹明かりづくり」

誰もが参加できる地域・社会活動の推進のため、毎年たくさんの方で賑わう「水郷イルミネーション」の一角に飾られている【竹明かり】を土浦市内在住・在勤の若者中心に、小町の里で作成しました。

普段手にすることの無いドリルを片手に、2人一組で共同作業を行いました。出来上がった竹明かりは、イルミネーションを彩り、より一層地域に愛着が持てるきっかけになったと思います。



10/13

女性のための創業セミナー

女性のキャリアアップのための能力育成、女性自身の意欲を高め能力を開発できるような学習機会の能力を高めるとともに、起業する女性に対してセミナーを行いました。

11/10



講師：柳澤 奈津子 氏
創業セミナー（計2回）

「明日から起業できる力を身につける起業入門コース」を行い、自分に合った起業スタイルのノウハウを、2日間にわたり、教えていただきました。参加者からは「自分のやりたいことが見えてきました」との意見が出ていました。



11/22



講師：大内 みさき 氏
女性起業家講演会

「お客様の心をつかむ接客術」では、自らの経験をもとにした、接客方法などをお話いただきました。参加者からは「経営者になる覚悟が伝わってきました」などの声が上がっていました。



12/4

男性の料理教室



講師：石塚 ナツコ 氏

「ごはんで作るパタパタサンド」
「クリーミーなポテトサラダ」



男性の家事参画推進のため、「手軽で簡単！ワンコイン」をテーマに料理研究家の石塚ナツコ先生ご指導のもと、男性の料理教室を行いました。海苔の上にご飯と具材をのせてパタパタと重ねるだけで、簡単で美味しいランチセット（お弁当）が出来、参加者からは、「インスタ映えする簡単レシピで感動しました！」など、うれしい声も上がっていました。



医療法人社団 希望会
鳥山診療所

医師 今高國夫 山口晶子

訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
鳥山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386
☎029-843-0331

浄化槽サービス(株)

代表取締役 鈴木豊

浄化槽の点検・修理・清掃

下水・排水詰まりはおまかせください!

土浦市西根南 2-11-24

TEL : 029-801-0312



女性の活躍を応援します



ビルメンテナンス

高橋興業株式会社

土浦市大町12-1



TEL : 029-824-2211



おとう飯レシピコンテスト



「おとう飯」とは...

土浦市では、男性の家事参画促進のため、内閣府で実施している“おとう飯はじめようキャンペーン”に合わせ、「おとう飯レシピコンテスト」を実施しています。

令和3年度で2度目の開催となっており、今回は「我が家の自慢のおかず」をテーマとして、レシピを募集した結果、総勢16名の方からエントリーがありました！各受賞者の方と、その作品についてご紹介します。

各賞受賞者・受賞作品



←レシピはこちら



グッドディフド賞

田中 翔太さん
「離乳食も一緒につくるそぼろ肉じゃが」



〈材料〉二人前

豚ひき肉	150g
にんじん	1本
たまねぎ	2個
じゃがいも	2個
豆腐	半丁
水	400ml
しょうゆ	大さじ2 (離乳食用は数滴)
砂糖	大さじ1.5 (離乳食用は少々)
粉末だし	適量

〈作り方〉

- 1 ひき肉を炒める。
- 2 じゃがいも、にんじん、たまねぎをそれぞれ適当な大きさに切って炒める。
- 3 ①、②で用意したものに、水、しょうゆ、砂糖、だし、豆腐を加えて、15分から20分程度煮詰める。

グッドデリフちうら賞

岡部 恒文さん
「鶏肉のれんこん炒め物」



〈材料〉二人前

れんこん	200g
鶏胸肉	150g
パプリカ	1/4個
ピーマン	2個
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
[A] スープの素(市販のもの)	大さじ1
湯	100ml
[B] 片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

〈作り方〉

- 1 A・Bはそれぞれ合わせておく。
- 2 れんこんは皮をむき、細めの拍子切りにする。パプリカ、ピーマンは、れんこんと同じ大きさに切る。
- 3 鶏肉は3cm幅に切り、少量のごま油をもみ込む。
- 4 フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りが出たら、鶏肉を加えて、炒める。
- 5 ④にれんこんを加えて炒め、火が通ったら、パプリカ、ピーマンを加えて、強火で炒める。
- 6 Aを加えて更にしょうゆ、オイスターソースを加え、味付けしたら、Bを加えて、とろみをつける。
- 7 器に盛り付けて終わり。

グッドアイデア賞

松井 修一さん
「レンコンの土浦漬け」



〈材料〉二人前

レンコン	小1節
ショウガ	1片
万能ネギ	1本
漬物の素	200cc
コーラ	200cc

〈作り方〉

- 1 レンコンは、皮をむき縦半分に切り、スライサーで厚さ2mm程度の半月切りにして水にさらしておく。
 - 2 ショウガは皮付きのまま縦半分に切り、薄くスライスする。
 - 3 ジッパー付のビニール袋にレンコンとショウガを入れ、同量(200cc)の漬物の素とコーラを入れて漬け込む。(15分~20分)
 - 4 器に盛りつけて、きざんだ万能ネギをちらし、できあがり。
- 【ポイント】
ショウガが厚いと辛いので、できるだけ薄く切る。長時間漬け込むと味が濃くなりすぎるので注意。(長くて40分~50分)

佐々木 勝雄さん
「簡単揚げ天」



〈材料〉二人前

油揚げ	3枚
レンコン	50g
パック納豆	1個
長ネギ	適量
てんぷら粉、水、サラダ油、 ポン酢、大根おろし、爪楊枝	

〈作り方〉

- 1 油揚げは半分に切り、袋状にする。
- 2 レンコンは皮付きのまま、粗みじんに切る。
- 3 納豆は箸で混ぜておく。
- 4 長ネギは、みじん切りにしておく。
- 5 ③、④を混ぜて、1/2にしておく。
- 6 袋状の油揚げに、粗みじんのレンコンを適量入れ、爪楊枝で閉じる。
- 7 ⑤を油揚げに分け入れ爪楊枝で閉じる。
- 8 てんぷら粉を水で溶き、具材の入った油揚げを入れる。
- 9 サラダ油を170℃に熱し、油揚げをてんぷらのように揚げる。揚げたら爪楊枝は取る。
- 10 器に揚げたレンコン2個と納豆入1個を盛り付け、大根おろしを添え、ポン酢をかける。

グッドテイスト賞

大内 翼さん
「シャキシャキれんこんタコライス」



〈材料〉二人前

温かいご飯	どんぶり2杯分(400g)
合いびき肉	200g
レタスの葉	大2枚
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ニンニク	1かけ
サラダ油	大さじ1
れんこん	30g
〈調味料〉	
チリソース(市販)	大さじ2
カレー粉(パウダー)	小さじ1と1/2
お好みでタバスコ	少々

〈作り方〉

- 1 レタスを水洗いし水気をとり、手で食べやすい大きさにちぎる。
- 2 トマトを水洗いし、縦半分に切る。さらにくし形切りにする。
- 3 玉ねぎは、皮をむき、2mmほどのみじん切りにする。
- 4 れんこんは、皮をむき、水に1~2分さらし、水気をとって、歯ごたえが残るよう4mmほどのみじん切りにする。
- 5 ニンニクは、皮をむき、1mmほどのみじん切りにする。
- 6 フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎ・れんこん・ニンニクを入れて炒める。火が通ったらひき肉を加え、木べらでほぐし炒めていく。
- 7 ひき肉の色が変わったら調味料をフライパンに入れ混ぜ合わせる。
- 8 汁気がなくなったら器にご飯を盛り、炒めたひき肉を盛り付け、レタスとトマトを添える。

土浦市 女性の専門職資格取得等支援事業

土浦市では令和3年7月から、新規事業として、出産や育児・介護などで離職した方の復職や、働いたことがない方の就職、非正規雇用から正規雇用への転換を目指す方を応援するため、就職につながる資格や免許取得にかかる経費の一部を助成しています。令和3年度申請のあった資格としては、「介護職員初任者研修」「RPA技術者」「メディカルクラーク」「福祉用具専門相談員」「登録販売者」「幼稚園教諭」「保育士」などがあり、申請時に就業状況や、資格取得後の目指す姿をうかがってみると、育児にひと段落着いたので働きに出たい、今の仕事に活かせる知識を広げたい、パートから正社員にステップアップしたい、など、様々な理由があり、仕事に対する熱意溢れる方ばかりでした。まだまだ、コロナ禍での就業に対する厳しい状況は続いています。こんな時だからこそ、女性が生き生きと働くことの出来る支援を行っていきたく思います。興味がある方は、気軽に男女共同参画室へお問い合わせください。

どんな人が対象になるの？

土浦市に住民登録がある女性で、次の要件を全て満たしている方。
 ・資格等を取得した方。 ・市税を滞納していない方。
 ・資格等を取得するにあたり、他の補助金の交付を受けていない方。
 ≪最終学歴（通信制大学を除く）の卒業または中途退学の年度末から5年を経過していない方は対象外。≫

どんな資格が対象になるの？

厚生労働大臣が指定する教育訓練講座で取得可能な国家資格、公的資格、民間資格等（お仕事に関係のない趣味的な講座などは対象外です）

いくら補助してくれるの？

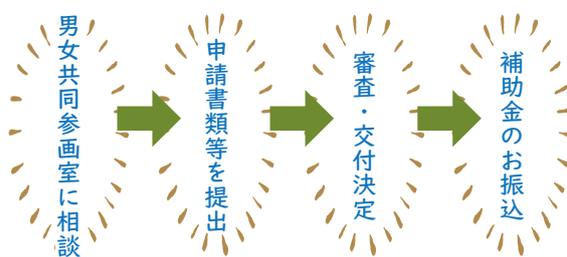
補助対象経費の2分の1（上限5万円）※千円未満切り捨て

どこの部分が対象になるの？

資格等を取得するために支払った 入学金・受講料・受験料

補助対象の資格や申請方法、必要書類については、事前に男女共同参画室へご連絡ください。その際、現在の就業状況等についてお話を伺っています。補助金受給後、資格取得後のお仕事に関するフォローアップ調査もお願いしています。予算額に達した場合は、受付を締め切ります。

申請の流れ



令和4年度 男女共同参画センター事業案内（予定）

講座・セミナー等

事業名	開催時期
◎家庭の生活セミナー「男性料理教室」 性別による固定的な役割分担意識を解消するため、男性に向けた料理教室を開催します。	5月予定
◎父と子のクッキング 家庭生活への参画を促進するため、生活の基本である料理を父子で体験します。	6月予定
◎夫婦でスマイルクッキング 夫婦一緒に料理を楽しみながら、ワークライフバランスを学びます。	7月予定
◎女性の起業支援セミナー 起業の心構えや起業支援情報などを学びます。	9・10月予定
◎土浦市男女共同参画都市宣言10周年記念事業 都市宣言から10周年を記念して、講演会等を開催します。	10月予定
◎若者交流支援セミナー 共同作業を通して若者同士で交流する場を提供します。	11月予定
◎男女共同参画×市民協働フェスティバル 市民参加により男女共同参画社会の実現に向けた啓発セミナー等を開催します。	1月予定

女性のための各種相談

対面・秘密厳守・無料・予約制 お電話で予約してからお越しください。
☎ 029-827-1107
 受付:月～土 (祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

○フェミニスト相談
 ジェンダーの視点を持った専門の女性相談員が、夫婦や親子といった家族に関することなど、様々な悩み事について相談に応じています。
 【日時】 毎週火曜日 午前11時～午後3時40分
 毎月第2土曜日 午前10時～午後2時40分

○一般相談
 女性を取り巻く広く一般的な悩みごとについて、女性相談員が相談に応じています。
 【日時】 毎月第2・第4金曜日 午後1時～午後4時

※新型コロナウイルス感染状況等により内容が変更になる場合があります。日程・申込方法など、詳しくは「広報つちうら」・「土浦市HP」で随時お知らせします。

男女共同参画センターをご利用ください

土浦市男女共同参画センター（市役所2階）では、資料室・研修室を設置しています。
資料室では、男女共同参画に関する本のほか、話題の本などの閲覧や貸し出しも行っております。

研修室の利用について

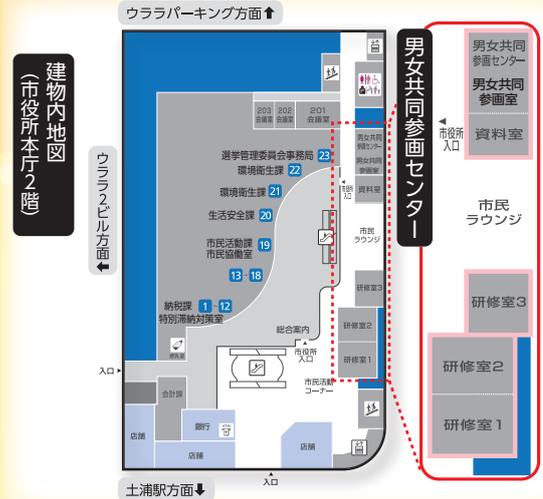
- ・利用可能日 年末年始以外
- ・利用可能時間・使用料 右側の表のとおり
- ・申し込み方法 事前予約になります。男女共同参画室へ直接お越しいただくか、お電話にてお問い合わせください。
電話 029-827-1107（直通）

資料室の利用について

- ・利用可能日時 日曜、祝日、年末年始以外（9：00～16：30）
- ・図書の貸し出し（無料）1回につき3冊まで14日以内に返却

区分	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:30)	夜間 (18:00~20:30)
研修室1	1,835円	2,140円	1,835円
研修室2	1,630円	1,935円	1,630円
研修室3	610円	710円	610円

※男女共同参画を目的とした利用は無料。駐車料金は自己負担です。



新着図書のご案内



駒子さんは出世なんてしたくなく、碧野圭 著
「えっ！私が部長になるの!？」
出版社で働く管理課長の駒子に突然降りかかった辞令。しかもそれは、もう一人の女性課長との競い合い…女性の出世にまつわるお仕事小説。



ふつうのおんなの子のちから 中村桂子 著
小さいころから慣れ親しんだ児童文学のヒロイン達から「ふつうのおんなの子」の生き方を取り出し、そこから見えてくる世界と可能性について語る、自伝的エッセイ。



倒産続きの彼女 新川帆立 著
「元彼の遺言状」の続編
彼女が転職するたび、企業は必ず倒産する。婚活に励むぶりっ子弁護士と、高飛車な弁護士がタッグを組み、謎の連続殺「法人」事件に挑む、ミステリー小説。



女らしくなく、男らしくなく、自分らしく生きる 露の団姫 著
落語家で僧侶の露の団姫さんのライトエッセイ。「女だから…男だから…」ではなく、「自分らしく!」みんなが「当たり前」と思っている枠にとらわれない生き方をご紹介します。

その他の新着図書

・52ヘルツのクジラたち/町田そのこ 著 ・在宅ひとり死のすすめ/上野千鶴子 著 ・岸恵子 卵を割らなければオムレツは食べられない/岸恵子 著 ・母/青木さやか 著 ・琥珀の夏/辻村深月 著 ・マチズモを削り取れ/武田砂鉄 著 ・阿佐ヶ谷姉妹のほほんふたり暮らし/阿佐ヶ谷姉妹 著 ・李王家の縁談/林真理子 著 ・子どもの命と未来を守る!「防災」新常識~パパ、ママができる!!水害・地震への備え~/奥村奈津美 著 ・野望の屍/佐江衆一 著 ・老いの福袋 あっぱれ!ころばぬ先の知恵88/樋口恵子 ・少女たちの戦争/中央公論新社 編 ・性差事変 平成のポップ・カルチャーとフェミニズム/小谷真理 ・母の待つ里/浅田次郎 著

土浦市男女共同参画センター



〒300-8686 土浦市大和町9番1号 ウララビル2階（土浦市役所本庁舎内）
TEL：029-827-1107 FAX：029-827-1234
URL：https://www.city.tsuchiura.lg.jp/ MAIL：josei@city.tsuchiura.lg.jp
開館時間：午前8時30分～午後5時15分 休館日：日曜日・国民の祝日・年末年始
■編集・発行 土浦市市民生活部市民活動課 令和4年3月発行

