

ばらんす

第57号

編集発行

大田原市総合政策部
政策推進課 市民協働係
〒324-8641 大田原市本町1丁目4番1号
☎ 0287-23-8715
FAX 0287-23-8748
mail seisakusuishin@city.ohtawara.tochigi.jp

人生100年時代

男女ともに自らが健康であり、 自らの能力を発揮できる社会へ



内閣府が発行する「令和6年版男女共同参画白書」では、人生100年時代において、誰もが希望する生き方を選択できるためには「健康」が基盤となることが示されました。男女ともに、持続可能な形で、自ら理想とする生き方を可能にする社会の実現に向けて、フレイル予防や栄養に気を付け、健康を維持していきましょう。

2ページには、お手軽レシピを紹介しています。ぜひご活用ください。

※フレイル…「健康」と「要介護」の間にある状態のこと

「昭和モデル」

- ・家庭や健康管理は専業主婦の妻に任せ、夫は仕事にまい進する社会
- ・男性中心の職場環境
- ・長時間労働や転勤を当然とする雇用慣行

社会構造・ 人口構造等の変化

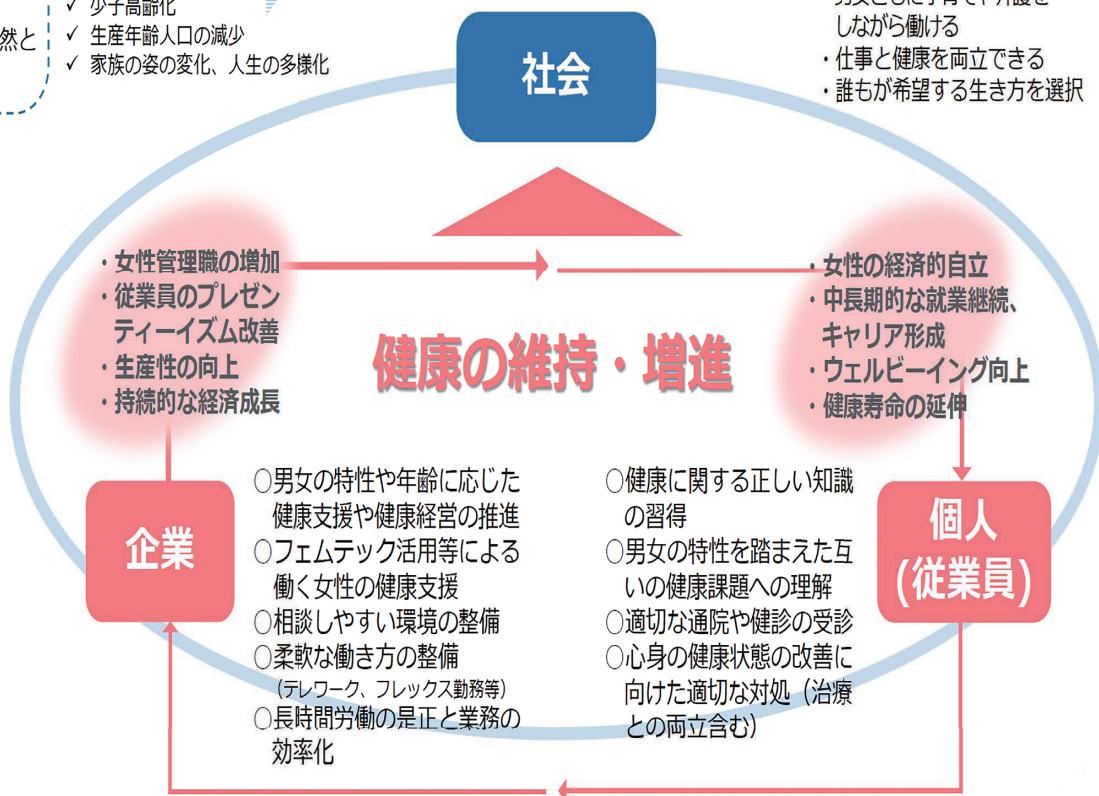
- ✓ 少子高齢化
- ✓ 生産年齢人口の減少
- ✓ 家族の姿の変化、人生の多様化

男女ともに希望する誰もが 生き生きと活躍できる社会

人生100年時代

- ・女性だけでなく、男性を含む全ての人が働き方を変革
- ・男女ともに子育てや介護をしながら働ける
- ・仕事と健康を両立できる
- ・誰もが希望する生き方を選択

全ての人が希望に応じて、家庭でも仕事でも活躍できる社会「令和モデル」の実現には、「健康」が基盤

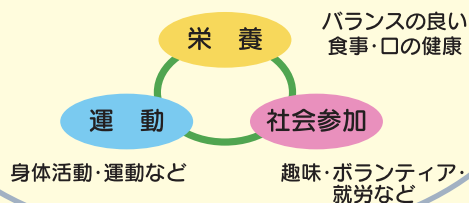


参考 内閣府男女共同参画局「令和6年版男女共同参画白書」令和6年6月発行

(記 藤沼)

だれもが健康で、自らの能力を発揮でき、生き生きと活躍できるようにしていくためには「健康」が基盤です。
フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

フレイル予防のポイント 健康寿命の3つの柱



- 1日3食バランスよく食べて低栄養を防ぎましょう。
- 筋肉をつくる「タンパク質」を摂るように心がけましょう。肉・魚・大豆食品・卵・牛乳などを食事に取り入れましょう。

～お手軽レシピを紹介します～

作る気力がない日にも
ご活用ください

● さば缶とわかめのみそ汁 汁物

エネルギー：97kcal たんぱく質：9.0g 脂質：4.6g 炭水化物：4.8g 食塩相当量：1.0g
カルシウム：142mg （1人分あたり）

材料(4人分)

・さばの水煮缶	1缶
・長ねぎ	1本
・みそ	10g
・乾燥わかめ	3g
・水	600cc

作り方

- ①鍋に水とさばの水煮缶を汁ごと入れ、火にかける。
- ②長ねぎを小口切りにする。
- ③①が沸騰したら火を止め、みそを溶き加える。
- ④②と乾燥わかめを加え、沸騰する直前まで火にかける。

✿ さばの水煮缶は汁ごと使うことで、うま味と栄養たっぷりの出汁になります ✿



● ツナと塩こんぶのもち麦ごはん 主食

エネルギー：358kcal たんぱく質：10.7g 脂質：8.3g 炭水化物：60.4g 食塩相当量：1.5g
カルシウム：15mg （1人分あたり）

材料(2人分)

・もち麦	50g
・米	100g
・水	250cc
・ツナ缶(油漬け)	1缶
・塩こんぶ	10g

作り方

- ①米は研ぎ、分量の水ともち麦を炊飯器に入れ、炊飯する。
(もち麦は30分浸水しておく、より一層美味しく召し上がれます)
- ②①が炊き上がったら、軽く水分を切ったツナ缶と塩こんぶを加え、切るように混ぜる。

✿ 包丁・まな板いらずの混ぜご飯です。塩分を減らしたい場合は減塩の塩こんぶを使用しましょう ✿



(記 藤沼)

一人ひとりが輝く大田原のつどい 講演会 テーマ「だれもが ゆるやかに つながるまち」

8月24日
開催



はまのまさゆき

講師：一般社団法人えんがお 代表理事 濱野将行氏
会場：大田原市役所 市民協働ホール（76名参加）
主催：大田原市女性団体連絡協議会

家族や地域で助け合っていた社会から、単身世帯が増加したこともあり、孤独な人が増えた社会になりました。孤独な状態だと、死亡率が2倍近く高くなるデータがあるとのこと。助けるのは、家族でなくても、誰でも良いので、家族機能を社会化して、声掛け、助け合っ、ゆるくつながっていくことが地域社会で求められているとの内容でした。



講演会の様子右端が講師の濱野将行氏

【参加者の声】

- ・自分はどんな協力ができるか、考えるチャンスになりました。地域にできることはあると思いました。
- ・少子高齢化が進む中、地域がつながることの大切さを感じています。特に過疎地域は切実な課題です。
- ・一人ひとりが孤独を感じない社会を育むために、誰かに任せるのではなく、自分たちが自分事としてできることから始めていくことが大切だと感じました。

（記 岩元）



大田原市地域女性活躍推進事業 小中学生理工系チャレンジ講座 「練り香水作り～自分の香りを作ってみよう～」

9月7日
開催

講師：帝京大学理工学部バイオサイエンス学科 平澤孝枝先生、高山優子先生
会場：大田原市生涯学習センター 研修室 D（児童生徒 19 名、保護者 13 名参加）



★第1部めざせリケジョ（理系女子）

実験「練り香水づくり」

「香りのもと」は小さい分子と呼ばれるもので、そこから化学構造、化学反応に触れてみようという講座内容でした。参加者は 20 種類の「香りのもと」から3種類を選び、1 滴ずつ調香し、自分だけの香りをカスタマイズ。ワセリンを混ぜて練り香水を完成させました。参加者は楽しくチャレンジし、完成させた自分だけの香りを保護者や他の参加者に体験してもらっていました。生活の中の科学に触れたひと時でした。

★第2部トークタイム（哲学的対話をしてみよう）

テーマ「なぜヒトは働くのか」

参加者は円座になり、講師から哲学的対話のルール「討論や議論と異なり、解決策を求めない。優劣や白黒をつけない。相手を尊重し、相手の話に耳を傾け、話を深める。」について説明を受けてから、テーマについてトークが始まりました。児童からは「働かなくてよいなら働かない」「好きなことをする」。保護者からは「人の役に立ちたい」「社会に還元したい」等の意見が出ました。答えを出す話し合いではないため、色々な思い、考えを述べてお開きに。自由に語り合い、よく話を聞くことで相手を知る。これも理数的思考につながるのかもしれません。



実験中の様子



参加者の感想

- ・カガクっておもしろい。
- ・材料を集めてまたやりたい。
- ・「香りのもと」がおなじでも違う香りになることに驚いた。

トークタイムの様子



（記 江馬）

DV相談窓口



24時間
受付

【ホームページ <https://soudanplus.jp/>】

【TEL 0120-279-889】

配偶者やパートナーからの暴力(DV)について、専門の相談員と一緒に考えます。一人で悩まずご相談ください。

- ◆24 時間体制の電話相談
- ◆チャット(10 の外国語に対応)やメールでも相談できます。
※ご利用には通話料がかかります。

こころの健康相談統一ダイヤル

もしあなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。
あなたに寄り添い、聞いてくれる人がいます。

おこなおう まもろうよ こころ

【TEL 0570-064-556】

- ◆電話をかけた所在地の都道府県、政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」などの公的な相談機関につながります。
※相談対応の曜日、時間は都道府県によって異なります。
※ご利用には通話料がかかります。

令和6年度大田原市男女共同参画推進事業者表彰

市では積極的に男女共同参画推進に取り組んでいる事業者を募集し、表彰します。

【表彰の対象となる取り組み】

- 性別にとらわれない能力活用又は女性の職域拡大のための取り組み
- 仕事及び家庭生活、その他活動との両立を支援するための取り組み
- 男女の人権に配慮し、男女が共に働きやすい職場の環境づくりのための取り組み
- その他、男女が共に参画できる社会づくりに向けた取り組み

募集期間

令和6年11月1日(金)～29日(金)

※対象や応募方法等の詳細は、市ホームページに掲載しています。



受賞事業者の取り組みについて、市広報紙や市ホームページ等に掲載し、広く市民に紹介します！
ご応募お待ちしております！



市ホームページ
募集QRコード



令和5年度
受賞事業者

お問い合わせ先：政策推進課市民協働係 ☎23-8715

編集委員 (五十音順)

天沼 明美 岩元 利孝 江馬 久美
相馬 和恵 藤沼 久子

国際医療福祉大学
森越 美香 沼澤 広子

問い合わせ

政策推進課市民協働係
☎23-8715



編集後記



今年の夏も猛暑でした。皆さんどのように過ごしていましたか。
『ばらんす』編集委員は、毎月の編集会議に「今日も暑いね～」から始まり、熱い議論を交わしていました。

今年度から、熱い魂を持った『ばらんす』編集委員に仲間入りさせていただきました。よろしくお願いします。

『ばらんす』って、素敵な言葉ですね。辞書を引くと、均衡、調和、相応、適合、ぴったり等々の意味が記載されています。あなたは『ばらんす』という言葉を知ると、どの意味を浮かべますか？

多様な現代社会において、バランスの取れた生活を送ることは難しくなっているように思います。私たちと一緒に素敵なバランスについて考えていきませんか。あなたの生の声を私たちに届けてください。お待ちしております。

(記 相馬)