

## 改正男女雇用機会均等法の主な内容

- ①性別による差別禁止の範囲の拡大**
  - ・男性に対する差別も禁止
  - ・禁止される差別が追加、明確化
  - ・間接差別（※）の禁止
- ②妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止**
  - ・妊娠・出産などを理由に解雇、その他不利益取扱い禁止
  - ・妊娠中・産後1年以内の解雇は妊娠・出産等による解雇でないことを事業主が証明しない限り無効
- ③セクシュアルハラスメント対策**
  - ・男性に対するセクハラも対象
  - ・事業主に対して職場でのセクハラ対策の措置義務
  - ・調停や企業名公表制度の対象に追加
- ④母性健康管理措置**
  - ・事業主に対して妊娠中や出産後の健康管理に関する措置義務（内容は改正前と変わりません）
  - ・調停や企業名公表制度の対象に追加
- ⑤ポジティブ・アクション（男女間の格差解消のための積極的取組）の推進**
- ⑥過料の創設**

※間接差別…直接性別により差別するものではないが、結果的に男女どちらかが差別を受けることとなるような措置を合理的な理由なく講ずること

昭和60年に誕生した「男女雇用機会均等法」が改正され、今年4月1日から施行されます。成立当時は女性への差別禁止のための法律でしたが、今回の改正では、女性だけではなく男性も含めた性差別の禁止をうたっています。



平成19年4月1日スタート

# 男女雇用機会均等法が

# 変わります

## 多様化する雇用形態にも対応

昭和60年に成立した男女雇用機会均等法ですが、改正は平成9年に続き2度目となります。今後、人口減少社会が進むにつれ、雇用環境の整備は重要な課題となってきました。さらに「パート、契約社員、派遣社員」など、雇用形態は多様化しています。今回の改正はそういった社会状況も踏まえ、きめ細かな内容になっています」と改正に至った背景を語るの、東京労働局雇用均等室・金崎幸子室長。

金崎さんによると、改正の大きなポイントは「①適用範囲が女性から男性にも広がりを持つ

## 男女正社員募集

- 身長170センチ以上
- 体力に自信のある方

合理的な理由なしに、労働者の身長、体重などを採用要件にしたり、転勤経験を昇進要件にしたりすることなどは間接差別にあたります。



東京労働局雇用均等室 室長 金崎 幸子さん

## 労働に関する相談

- ◇均等法、育児・介護休業等に関する相談  
(月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)  
東京労働局雇用均等室 ☎3818-8408
- ◇総合労働相談 (月曜日～金曜日 午前9時～午後5時)  
東京労働局 ☎3814-5329
- ◇労働問題全般相談  
(月曜日～金曜日、午前9時～午後5時)  
東京都労働相談情報センター 亀戸事務所 ☎3637-6110
- ◇男女共同参画相談 (性差別など) (要予約)  
(第1水曜日、第3火曜日、午後1時～4時)  
江東区男女共同参画推進センター ☎5683-0341  
※3月20日(火)は午前10時～正午に時間変更

たこと、②間接差別という概念が初めて盛り込まれたこと、③妊娠・出産に対する保護部分の強化、④セクシュアルハラスメント(セクハラ)の位置づけ強化の4つが上げられます。同じく4月1日からは、労働基準法も一部改正され「女性の坑内労働」が、一定の業務を除き行えるようになります。

また、行政が事業主と労働者の間に入って問題を解決する紛争解決援助では「妊娠・出産を理由とする退職勧奨、解雇など」がトップを占め、今回の均等法改正は、こういった深刻な実態も背景にあります。

東京労働局雇用均等室では均等法などに関して事業主、労働者などからの相談に対応していますが、平成17年度に寄せられた均等法に関する相談は約3000件もありました。そのうち、女性労働者からの相談件数は3分の1にのぼり、中でも「セクハラ」に関する相談が過半数を占めました。

「これまで均等法に関する紛争解決援助は、労働者の場合は女性に限定していましたが、改正後は男性労働者もその対象となります」と、金崎さん。

均等法は企業の雇用管理のあり方を定めた法律。職場で働く人たちが差別されることなく、その能力を十分に発揮できるような雇用環境の整備が、事業主には強く求められています。

【1面】男女雇用機会均等法が変わります  
【2面・3面・4面】大丈夫ですか？あなたのココロとカラダ（女性・男性の更年期ほか）  
【5面】2007男女共同参画フォーラム6月24日(日)開催・地域でイキイキ活動グループ「スマイルママ」ほか  
【6面】江東のひと・男の料理談義・バルカレッジ案内

特集

# あなたのココロとカラダは大丈夫ですか？



現代はストレス社会。ストレスは気分を憂うつにさせるだけでなく、からだに不快な症状を引き起こしたりする厄介な存在です。さらに、男性も女性も50～60歳になるとホルモンバランスが乱れ、更年期症候群をはじめ、治療が必要な病気にかかるリスクも高くなってきます。人生80年時代。一生付き合う自分の心とからだを、ちょっと見つめ直してみませんか。

## 女性ホルモン

### エストロゲン(卵胞ホルモン)

- ◇女性らしい丸みを帯びた体をつくる
- ◇子宮、卵巣、膈、乳房などの成熟を促す
- ◇子宮壁を厚くし、受精卵が着床できる状態をつくる
- ◇規則正しい月経をおこす
- ◇コレステロールの増加を抑制
- ◇骨を健康に保つ
- ◇自律神経を安定させる

### プロゲステロン(黄体ホルモン)

- ◇妊娠を維持する
- ◇乳腺の発育をうながす
- ◇排卵を抑制する
- ◇体温上昇作用

### 更年期症状チェックリスト (簡略更年期指数)

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

- 0～25点** 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26～50点** 食事・運動などに注意をはらい、生活習慣なども無理のないものにしましょう。
- 51～65点** 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。
- 66～80点** 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点** 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

深川安江クリニックの先生から、更年期の不安やストレスとの関わりが深いこと、女性ホルモンは心の不安やストレスとの関わりが深いこと、**「更年期」は卵巣機能が低下し、卵巣から出ていた女性ホルモンのひとつエストロゲン(卵胞ホルモン)が減少し、さまざまな身体的・精神的症状を引き起こします。症状は顔のほてりや発汗が最も多く、動悸、イライラ、不眠、憂うつなど人によって異なり、個人差もあります。更年期の範囲は一般的に47～55歳くらいで、閉経の前後5年くらいを指しますが、60歳を**

## 『女性の更年期』 ストレスの影響を受けやすい 女性ホルモンが関係しています



と深く関係しています。最近の傾向として、30～40歳代の比較的若い人が月経不順や停止により、更年期症状を訴えるケースも増えてきました。いわゆる「プチ更年期」と呼ばれるものです。

女性ホルモンは心の不安やストレスとの関わりが深いこと、**「更年期」は卵巣機能が低下し、卵巣から出ていた女性ホルモンのひとつエストロゲン(卵胞ホルモン)が減少し、さまざまな身体的・精神的症状を引き起こします。症状は顔のほてりや発汗が最も多く、動悸、イライラ、不眠、憂うつなど人によって異なり、個人差もあります。更年期の範囲は一般的に47～55歳くらいで、閉経の前後5年くらいを指しますが、60歳を**

超えて続く人もいます。

また、卵巣の機能が落ち始める30歳代後半から40歳代前半にあたる、更年期前の微妙な期間を「プレ更年期」ということでもあります。最近の傾向として、30～40歳代の比較的若い人が月経不順や停止により、更年期症状を訴えるケースも増えてきました。いわゆる「プチ更年期」と呼ばれるものです。

深川安江クリニックの場合、まず漢方薬や対処療法を行います。それでも改善しないときは、ホルモン補充療法を行っていき、閉経前の状態に戻すホルモンの補充は、子宮がんや乳がんになるのではないかと、ホルモン療法を拒む患者さんもいます。確かにリスクは少しだけ上がりますが、薬を飲んだからといってがんになるわけではありません。深川安江クリニック



教えてくれた先生  
女性の更年期・子宮がん・乳がんについて  
深川安江クリニック  
ひびのまのり  
日比野 正憲 院長

では、ホルモン療法を行っている人は、年に一度、乳がんと子宮がん検診を受けてもらっています。テレビや雑誌、人づての情報だけをうのみにせず、不安や疑問は医師とよく相談すること

とが大切です。更年期の50歳前後は、日頃から睡眠や休養と適度な運動を心がけ、ストレスをためない生活を送りたいものです。

## 『子宮がん』

### 若年化が進む子宮頸がん 不正出血は早めに受診しましょう

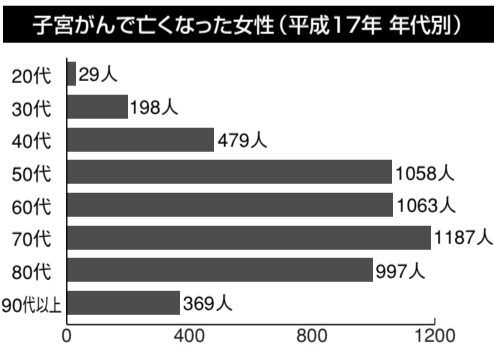


「子宮がん」は子宮の入口付近に発生する「子宮頸がん」と、子宮内に発生する「子宮体がん」の2つに分けられます。50歳代以降の人に多い子宮体がんは比べ、子宮頸がんは若年化が進み20～30歳代でなる人も少なくありません。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)が原因といわれています。このウイルスは性行為で感染するため、若い人の発生が増えているのが特徴です。区の子宮がん検診は、この

子宮頸がんを検査します。一方、子宮体がんはエストロゲンが影響しているといわれ、閉経の遅い人や出産回数が少ない人に多い傾向があります。どちらも症状は不正出血ですが、子宮頸がんの場合、初期には全く症状がないうえに、乳がんのようにセルフチェックができません。検診は子宮肥大や子宮筋腫など、他の病気の発見にもつながるため、やはり年に一度の検診が重要になります。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)が原因といわれています。このウイルスは性行為で感染するため、若い人の発生が増えているのが特徴です。区の子宮がん検診は、この



**○子宮がん検診**  
年度内に20歳以上の偶数年齢に達する女性区民を対象に、区内指定医療機関で子宮がん検診を実施しています。検診は無料ですが、精密検査が必要となった場合は保険診療(有料)となります。検査内容/問診、視診、細胞診(頸部検査)  
※平成18年度検診終了。平成19年度対象者には5月末頃受診券を郵送します。

# 『乳がん』

日本人女性の30人に1人  
月1回のセルフチェックが大切です



## ◎浴室で毎月セルフチェック

乳がんは表面に近い部分に発生するため、自分で見つけられる数少ないがんのひとつです。早期発見のために、20歳を過ぎたらはじめてみましょう。入浴時に行うのがおすすめです。

### Check 1 指で触れてチェックする方法

石鹸やオイルなどをつけて、指がすべりやすい状態でいきます。

指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くように動かします。しこりや部分的に硬いところはありますか。わきの下から乳首までチェックしましょう。

乳房や乳首をしぼるようにして乳首から分泌物がないかどうか調べます。

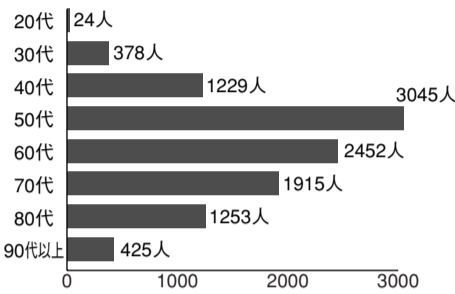


### Check 2 鏡の前でチェックする方法

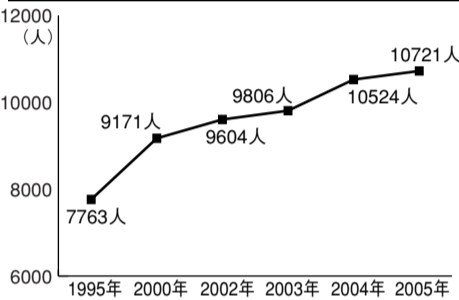
腕を上げて、乳房のひきつれ、くぼみ、乳輪に変化がないか、乳首のへこみ、湿疹などがどうかチェックしましょう。少しでも変だと感じたら、ためらわずに専門医の診察を受けましょう。

今、女性がかかりやすい病気  
でいちばん注目されているのが  
「乳がん」です。乳がんは乳腺  
にできる悪性腫瘍で、2005  
年に乳がんで亡くなった女性は  
約1万人。これは日本人女性の  
30人に1人の割合です。

乳がんで亡くなった女性(平成17年 年代別)



乳がんで亡くなった女性(年次別)



※厚生労働省 平成17年人口動態調査より

重要です。35歳を過ぎたら年に一度は検診を受け、月に一度のセルフチェックも大切です。検診方法は視診、触診の他にマンモグラフィ(乳房X線撮影)

乳がんは早期発見できれば、かなり高い確率で完治できる病気です。乳房にしこりや痛みを感じたら、早めの受診を心がけましょう。

と超音波検査があります。マンモグラフィ検査は、乳房を上下左右から押さえてX線で映し出す方法のため、妊娠中の人は受けれないほか、授乳中の人も適しません。この場合超音波検査を受けるようにします。

## ○乳がん検診

年度内に40歳以上の偶数年齢に達する女性区民を対象に、区内指定医療機関で乳がん検診を実施しています。自己負担2,000円(生活保護受給中の方は申請により免除)。精密検査が必要となった場合は保険診療(有料)となります。検査内容/問診、視診、触診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)

※平成18年度検診終了。平成19年度対象者には5月末頃受診券を郵送します。

## 知っていますか? ピンクリボン

「ピンクリボン」は、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える、乳がん啓発運動のためのシンボルマークです。日本よりも乳がん患者の多いアメリカで、1980年代に始まったもので「乳がんで悲しむ人をなくす」という願いが込められています。日本では行政、企業、市民団体などが、啓発のためのキャンペーンを全国で開催しています。

※DV(ドメスティック・バイオレンス)

## 骨粗しょう症「3つの予防法」

### ◆カルシウムの摂取

手頃なカルシウム摂取には牛乳がおすすめ。カルシウムが豊富な食品は他にチンゲン菜、モロヘイヤなどの緑黄色野菜、チーズ、ヨーグルト、小魚、海藻など。カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い食品には、干しいたけ、きのこ、レバーなどがあります。



### ◆定期的な軽い運動

運動はウォーキングやラジオ体操など苦痛にならない範囲で、毎日30分歩くだけでも違います。運動は骨の血流や細胞の動きを活発にし、筋肉をきたえることにより転倒防止にもつながります。

### ◆日光浴

日光浴は10～15分程度で十分です。日光浴はカルシウムの吸収を助けるビタミンDを増やす働きがあります。夏は木陰でも大丈夫です。



とるということです。

切です。

高齡化社会が進み、平均寿命が伸びてからクローズアップされはじめたのが「骨粗しょう症」です。加齢によりカルシウムなどの量が減り、骨密度が低く骨がスカスカの状態になり、骨がもろくなったり折れやすくなる病気です。圧倒的に女性に多い病気です。日本には1000万人以上の患者がいるといわれています。

骨粗しょう症の恐いところは、痛みや骨折をするまで自覚症状が少ない点です。症状が現れやすい場所は腰、首、大腿骨など、圧迫を受けやすい部位に集中しています。大腿骨を骨折すると寝込むことが多く、高齡者の場合は運動不足から寝たきりになることもあります。しかし、早期発見で骨粗しょう症も恐い病気ではなくなりました。以前は骨密度を維持する治療法が主流でしたが、今は骨密度を回復する画期的な薬もあります。手遅れにならないよう、とくに閉経を迎えた女性は定期的に骨密度の測定を行ない、自分の骨量を知っておくことが大切です。

## ○骨粗しょう症予防健診

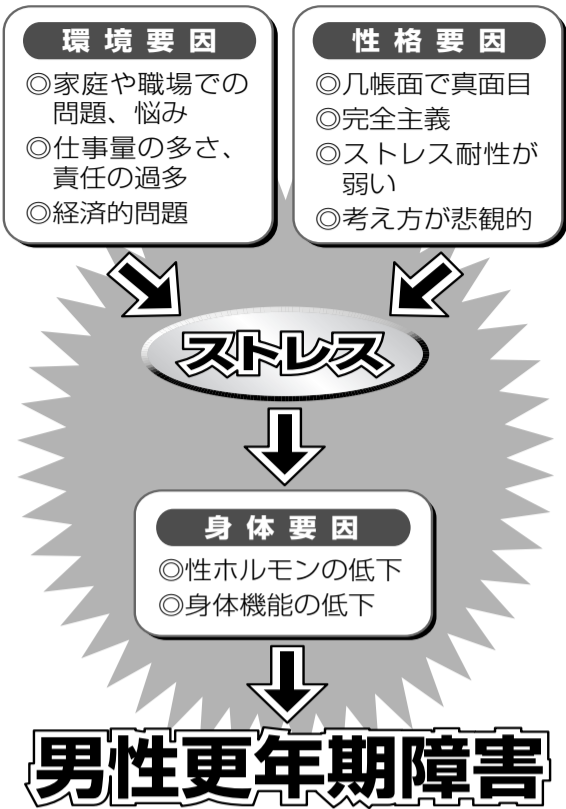
満65歳未満の区民の方を対象に実施しています。問診、食生活調査、超音波測定器による骨密度測定、および保健師、栄養士による個別相談を行います。深川保健相談所・城東保健相談所では偶数月、深川南部保健相談所・城東南部保健相談所では奇数月に実施しています。日程や申し込み方法については、毎月1日号の江東区報をご覧ください。

## 『骨粗しょう症』

閉経後に急速に悪化  
骨密度測定しましょう



教えてくれた先生  
骨粗しょう症について  
魚住 葵 院長  
魚住 整形外科  
うおすみ あおい



**男性の更年期は どうして起るの？**

更年期とは「成熟期から老年期への移行の過程で性腺(睾丸)機能が衰えることに対して、身体や精神が適応する時期」が本来の意味です。つまり、その時期に起こるホルモン環境の変化に、心とからだがついていかずに心身の不調をきたす症状が更年期障害です。

こうしたホルモンの低下に加え、更年期障害が起こりやすい性格として、真面目で几帳面、完全主義、責任感が強い、考え

方が悲観的、凝り性、物事にこだわる、熱中しやすいなどがあげられます。

また、大きな影響を与えるのがストレス。更年期にあたる40〜60歳代前後は、子供の独立といった家庭面に加え、仕事上でもストレスがかかる年代。そうしたストレスが、更年期障害を触発するといわれています。

男性更年期障害の症状として、疲れやすい、ほてりや冷え、肩こり、動悸、めまい、排尿障害以外に、精神的には抑うつや不眠、気力低下、性的には性欲低下やEDなどの症状が

現れます。このほか、少ない例ではありますが自己破壊感や自殺念慮を伴うこともあるので、注意しなくてはなりません。

**『男性の更年期障害』**

40〜60歳代前半の男性に起こる原因不明の心身の不調。その原因は、もしかしたら更年期？ 近年、増加している「男性更年期障害」に迫ってみました。



教えてくれた先生  
白河クリニック  
越川 法子 院長

**男性更年期障害のサインは性欲減退!?**

男性は、女性の閉経のような急激なホルモン変化はありませんが、男性に特徴的なのは、性欲減退やEDなどの症状で、これが女性の閉経に当たるサインともいえます。

それに加え、「疲れやすい」「イライラする」「記憶力や判断力が悪く

**自分でできる「男性更年期障害」チェックリスト**

1	性欲低下あるいは勃起能力の減弱がある	Yes	No
2	やる気が出ない、おっくう	Yes	No
3	顔がほてったり、汗をかきやすい 動悸、息切れがある	Yes	No
4	夜よく眠れない	Yes	No
5	疲れやすく根気が無い	Yes	No
6	めまい、ふらつき、脱力感がある	Yes	No
7	尿が近い、尿切れが悪い、尿が出がたい などの排尿障害がある	Yes	No
8	肩こり、頭痛、腰や背中が痛む	Yes	No
9	不安、イライラ、怒りっぽい	Yes	No
10	手足のしびれ、冷感、熱感などがある	Yes	No

●4つ以上「Yes」がある場合、あるいは1ないし7を含み、「Yes」の数が3つ以上の場合、男性更年期の疑いがあります。

**更年期を元気に乗り切るために**

更年期を健康に乗り切るために過労は禁物です。体力に合わせる仕事量を調整し、体調を整

なり仕事があまくいかない」といなどという症状が出てきたらご注意。老化現象ではなく、男性更年期障害かもしれません。左記のチェックリストで当てはまる項目が多かったら、早めに心療内科、または泌尿器科などの医師に相談しましょう。

えます。食生活も栄養のバランスを整え、暴飲暴食を止めましょう。過労や身体的な疾患があると更年期障害が起こりやすく、悪化させたり、治りにくくなります。また、心理的要素も大きく関係するので、ストレスはできるだけ避けることが大切です。

更年期が訪れる時期は、男女で多少差がありますが、更年期における心身の変化は女にも男にも同様に訪れるものです。この変化にきちんと向かい合い、パートナー同士協力して乗り切っていくことが大切です。

**気になることば?! 今どきの言葉**

**メタボリックシンドローム**

内臓に脂肪が蓄積し(腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上)、かつ脂質、血圧、血糖値のうち2項目以上が標準値を超えている状態。生活習慣病を発症するリスクが高まります。カロリーコントロールと適度な運動による生活習慣の改善を図りましょう。



**このほかにもある? 男性特有の病気**

喉頭がんや前立腺がんなどの男性特有の病気。気になる症状があったら、早めに専門医に相談しましょう。

**◆ 喉頭がん ◆**

10:1で圧倒的に男性に多い病気です。非喫煙者では1:1と性差がなくなることから、喫煙習慣がある男性は特に注意が必要です。発病のピークは60歳代後半で、声が出ない、声がかれたという症状が出たら、まずは声を使わずに安静にしましょう。1週間以上続いたり、症状のひどい場合は医師に相談を。

**◆ 前立腺がん ◆**

中高年の男性において注意すべき病気のひとつ。加齢による男性ホルモンバランスの変化が影響していると考えられています。早期のうちは無症状ですが、進行すると頻尿や、排尿の勢いが弱くなったり、排尿に時間がかかるようになってきます。進行は比較的ゆっくりなので早期発見が大切です。

## 2007 男女共同参画フォーラム

6月24日(日)開催!

男女共同参画フォーラムは、毎年6月に男女共同参画推進センターで開催され、男女平等の視点を持って、江東区内で活動する学習団体の活動発表・交流の場となっています。

昨今の社会的関心は少子化・ニート・団塊世代・介護問題とさまざまですが、2007年のテーマは「多世代のコミュニケーションに、新しい風を」としました。このテーマには子どもからお年寄りまで、多世代が暮らしやすい社会となるように、という思いが込められています。「輝こう私、広げようみんなの“わ”」をキャッチコピーに5人の実行委員が昨年11月から運営しています。現在は、企画参加団体が決定し順調に準備を進めているところです。区民の皆さんが参加しやすい

▼昨年の男女共同参画フォーラム



区民の皆さんが参加しやすい

## 「離婚のメリット・デメリット」を開催

梅の便りが亀戸天神から届きそうな2月3日(土)、男女共同参画学習事業の公開講座として「離婚のメリット・デメリット」を亀戸文化センターで、開催しました。

男女共同参画推進センターでは、女性法律相談・カウンセリ

フォーラムを目指しています。6月24日(日)のフォーラムでお会いしましょう。

- 【実行委員】
- 坂井 優子さん 島崎 愛さん
  - 手嶋 愛子さん 橋本 巴さん
  - 三森 道子さん

ング相談・男女共同参画相談を行っているが、女性法律相談の中で大きな割合を占めるのが離婚相談です。4月から「離婚時に年金分割が出来る」ことから離婚が増えるという予想もされています。若い世代だけでなく、長年連れ添った熟年世代までが、離婚について考え始めている現在、離婚するようになるのかを、法律の面から女性弁護士にお話ししていただきました。

さまざまな離婚の実際とこれからの女性の生き方について学習するには、駆け足の2時間で

したが、前半は「離婚とは」「離婚と子ども」「財産」「慰謝料」「年金と退職金」「DVについて」「女性と自立」などについての講義。休憩を挟んで後半は、講師が受講生のみなさんからの質問に答える有意義な時間となりました。

公開講座後も相談についてのお問い合わせが入っています。今回、参加できなかった方も推進センターの相談事業を気軽にご利用ください。

デリケートなテーマでしたが多くの人が参加していただき、また講師の明るい人柄で会場は和やかな雰囲気になっていました。

## 男女共同参画推進センターの講座案内

◆季節は春、何か始めてみませんか?◆

### 男の厨房・ビギナーズ

作ってみたい気持ちはあるものの、いったい何から、どうやって……?

そんな料理初心者のための短期集中クラスです。



### ヘルシークッキング

スリム&ヘルシーの基本は食生活から! 毎日作られて食べられる、おいしくてカロリーの低い

色には、こころを癒してくれる力があります。本講座では、色が持つ力をこれからの自分の生活に活かしていくため、体験を通して楽しく学びます。色が語る言葉にあなたも耳を傾けてみませんか?

### カラーセラピー

自分を知り、自分を活かす! い家庭料理のレシピをご紹介します。



## 男女共同参画審議会(第2期)が始まりました

男女共同参画審議会は、江東区男女共同参画条例に基づき設置された審議会です。

審議会では、男女が、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる

社会の実現に向け、区の行動計画の進捗状況等の意見を述べていただく

ています。昨年の2月には、第1期審議会から男女共同参画プラン21の見直しについて提言をいただきました。

昨年10月23日に、第2期委員として、学識経験者、公募者を含め、女性9人、男性6人の15人が委嘱され、平成20年3月までが任期となっています。

会議は傍聴できます。開催日時等は江東区報、ホームページでお知らせしています。また、ホームページでは、会議内容の要旨をご覧いただけます。



ホームページはこちら  
<http://www.city.koto.lg.jp/>

## 地域でイキイキ活動グループ紹介

### 江東区子育て応援隊

## スマイルママ

代表 玄内真由美

5年前に子育て中のママが集まり、活動をスタート。地域交流、コミュニケーションの大切さを考え、イベント開催や遊びの場、交流の場を提供しています。

私たちスマイルママは、顔見知りからお友達へ……。そんなお手伝いが出来たらと思っています。会員制イベント・キッズクラブも開催しています。

また、スタッフ・お手伝いの出来る人を募集しています。



▲2月14日開催した「中井貴恵さんの大人と子どものための読みかきせの会」(男女共同参画推進センターにて)

HP:[http://www.geocities.jp/smilemama\\_gh/](http://www.geocities.jp/smilemama_gh/)  
Eメール:smilemama\_gh@yahoo.co.jp

講座・講師名	曜日 回数	時間・開講日～閉講日	募集 人数	受講料 教材費
～ハーモニーで伝えたいこと～ はじめてのゴスペル ヴォーカルグループ「サーカス」メンバーJ&O 原順子・叶央介	木 5	19:00～20:30 4/26～5/31	30	5,500円 500円
～木と描くアート～ ウッドパーニング 日本ウッドパーニング協会クラフトマスター 保坂推求	日 5	14:00～16:00 5/13～9/30	20	9,500円 10,500円
～自分を知り、自分を活かす～ カラーセラピー ハート&カラー派遣講師 馬目佳世子	水 6	19:30～21:00 5/23～6/27	25	6,000円 5,000円
～撃退!メタボリックシンドローム～ ヘルシークッキング 女子栄養大学生涯学習講師 浅井咲子	木 5	13:30～16:00 5/17～10/18	32	5,000円 5,000円
男の厨房・ビギナーズ※ 女子栄養大学生涯学習講師 小山朝子	土 2	13:30～16:00 4/28・5/12	24	2,500円 1,000円
ブラッシュアップ英会話 イングリッシュインストラクター 遠藤マリリン	水 12	14:30～16:00 5/23～9/12	20	12,000円 3,000円

※は男性のみの講座です。その他は男女問いません。



【保育について】 推進センターでは受講生が学んでいる間お子さんをお預かりしています。

・対象: 1歳6か月～就学前幼児 ・保育料: 300円(おやつ代含む)  
・申込み: 講座申し込み時要予約 (保育は推進センターのみで受け付けます)

講座の申込み・問合せは男女共同参画推進センターまで。申込みメチ3/27(火)  
〒135-0011 江東区扇橋3-22-2  
☎5683-0341 FAX.5683-0340 <http://www.kcf.or.jp/suisin/>  
【交通案内】 地下鉄新宿線・半蔵門線「住吉駅」より徒歩12分

東の江の日本科学未来館の舞台裏で活躍するスペシャリスト



日本科学未来館 科学技術スペシャリスト 森田 由子さん

プロフィール 1970年生まれ。茨城県在住。学生時代に基礎生物学を学び、虫好きが高じて昆虫の理学博士を取得。趣味はスノーボード、ガーデニング。最近ではスキューバにも挑戦中。

現在、未来館には約20人のスペシャリストと呼ばれるスタッフがいて、研究者として企業や大学などに勤務していた理学出身者や、アート・編集・デザイン

江東区青海にある日本科学未来館は、年間約70万人が訪れる人気の科学館。昨年12月にリニューアルされたばかりの「生命の科学と人間」コーナーを訪ねると、展示解説を担当するボランティアの皆さんの中に、



ボランティアの皆さんに説明をする森田さん

の世界で活躍していた人たちが構成されている。博物館などにある学芸員のような立場だが、科学と人をつなぐ架け橋として「いかにして最先端の技術を伝えるか」という大きなミッションを背負っている。

「研究をずっと続けることだけがサイエンスではありませんが、伝えるという作業はやっぱり難しいです。でも、子どもたちが私の展示を見て一生懸命メモしてくれたり、展示物を触っていると嬉しいですよ」と、森田さん。

初めて手がけた仕事は、今年2月まで開催していた企画展『65億人のサバイバル』。森田さんは食糧問題を取り上げ、人工光で育つ植物、遺伝子組み換え技術などを通して、食の未来を語りかけた。今は秋の企画展の準備に忙しい。

男の料理談義

子どもに食べた味を娘にも！

「料理が苦手な人でも簡単に作れる、おいしいフルーツポンチです。夫婦で共働きしているので家事は分担していますが、実は料理はあまり得意ではなく、もっぱら後片づけ担当です。このフルーツポンチは子どものころ、誕生日会やクリスマスなどのパーティに母が必ず作ってくれた一品。フルーツや缶詰めにジュースを注ぐだけの簡単レシピですが、誕生日会に来た友達からは好評だったのを覚えています。しばらく忘れていましたが、自分にも子どもが生まれて、娘の誕生日に思い出して作ってみました。ポイントは炭酸ジュースを使うことです。甘ったるい缶詰めもサッパリ食べられます。また、写真には写っていませんがキウイを入ると彩りがきれいです。」



お父さんのフルーツポンチ



今回の料理人

片山 寛之さん (木場在住)

材料 フルーツ・フルーツ缶詰め・ジュース

- 【作り方】 ①フルーツはイチゴ、キウイ、バナナなど好きなもの。 ②缶詰めはミカン、モモ、サクランボなど。 ③ジュースは個人的にファンタオレンジがおすすめ。 ④缶詰めの汁は全部使うと甘過ぎるので、加減をみながら入れる。



いま、変わるとき！ ～自分流ハッピーマネージメント～

達人から技を学び、仲間と共に自分づくり、社会づくりに役立てませんか？

第15期江東区パルカレッジ受講生募集中

キラキラ女性コース (全14回) 30人 4,000円

イキイキ男性コース (全10回) 30人 5,000円 (食材費込)

時間：午前10時～正午 会場：豊洲文化センター (豊洲2-2-18) ※9/8のみ午後2～4時 男女共同参画推進センター

時間：午後2時～4時 会場：男女共同参画推進センター (扇橋3-22-2)

Table with 4 columns: 日程 (Date), 曜日 (Day), 内容 (Content), 講師 (Instructor). Rows include dates from 4/24 to 10/23 and topics like '開講式 私が輝くために' and '私のバランス・家族のバランス'.

Table with 4 columns: 日程 (Date), 曜日 (Day), 内容 (Content), 講師 (Instructor). Rows include dates from 5/12 to 10/13 and topics like '開講式 見つめてみたい"男の居場所"' and '料理に挑戦② 自分でつくるおつまみ'.

各コースとも保育付 (1歳半～就学前幼児、無料申込時要予約)

3月20日(火) 午前10時～11時半 豊洲区民館 (豊洲シeltaワー2階) 体験&説明会「はじめての保育」親子15組 先着順無料



各コース共通

申込 窓口、電話、はがき、FAX、インターネットにて。はがき、FAXの場合、江東区パルカレッジと記入の上 ①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④電話を明記。 ※保育希望の方は、子どもの氏名、生年月日、性別、男女共同参画推進センター保育室利用経験の有無も記入 締切 3月31日(土) 必着 (応募多数の場合は抽選) 申込・問合せ先 男女共同参画推進センター 〒135-0011 江東区扇橋3-22-2 ☎5683-0341 FAX5683-0340 http://www.kcf.or.jp/suisin/

