

えるのあ

目次

ケアメン講座 開催報告 …………… 1	かでの2・7各センター紹介ほか ……… 3
もっと女性プラザ …………… 2・3	インフォメーション …………… 4

ケアメン講座 開催報告



介護などのケアを担う男性を応援する「ケアメン講座」を3月4日(土)に開催しました。第一部では「男性が介護する時代～ケアラー支援の視点～」について、さっぽろ社会福祉士事務所代表の大島康雄氏がお話されました。

ケアラーとは、心や身体に不調のある家族、知人などを無償でケアする介護者のこと、そしてケアラー支援とは、介護者自身が望む生活や人生を生きることができるよう支援していきこうという考え方です。北海道では令和4年4月にケアラー支援条例が制定されています。

男性ケアラーの数は、1970年ごろは1割ほどでしたが、それから50年経過した現在は3～4割まで増えています。昔は子の妻である女性(お嫁さん)が介護を担うケースが多かったのですが、世帯構成の変化に伴い高齢夫婦二人暮らしという世帯が増え、それに伴い夫が妻を介護する割合も増加しています。

大島氏は、北海道や同条例を全国で最初に制定した埼玉県による調査結果をもとに、ケアラーが必要としている支援には、介護にあたって役立つ情報や支援ツールの提供、相談対応の機会などのほか、ただ自分の話を聞いて欲しいという要望も多いことを紹介。参加者の共感と呼んでいました。また緊急時でも安心して預けられるショートステイサービスの充実を求める声が多い一方で、常時混雑していてなかなか利用できないといった課題を抱えているとし、体制整備へ行政による支援の必要性も指摘しました。

男性ケアラーは、高齢者虐待や介護殺人の加害者となるリスクが高く、虐待の5割強、介護殺人だと8割が男性という状況にあります。大島氏は男性の特徴として「まじめな人が多く、

介護を効率的、合理的に行おうとする一方で、融通を利かしたりすることは苦手。相手が認知症だと、その人に合わせなければならぬことがストレスになりがち」と指摘。「介護を続けていく上で大切なのは心の余裕を持つこと。余裕を持つには自分の時間を作ることが必要。介護は始まって1年未満が虐待や介護殺人のリスクが一番高く、慣れるまではできるだけ介護サービス使うなど無理をしない。そして認知症という病気を理解することも大事」とアドバイスしました。

また男性介護者のストレス要因をみると、家事が上位を占めています。経験不足により家事が苦手な人は多く、一番負担と感じている家事は調理というデータも。そこで第二部では「お手軽♪簡単!和食づくり」と題して調理講習を行いました。講師は株式会社なごみの食卓代表で料理研究家の坂下美樹さんです。



この日、調理したメニューは3品。まな板やお皿などを極力汚さず、レンジで加熱して、家にありそうな調味料でサッと作れるものばかりです。坂下さんは、「電子レンジは真ん中に熱が強く入るので、しっかり熱を通す必要があるものを中心にのほかに置いて」など調理器具の基本的な使い方や食材に含まれる栄養素の説明なども交えながら調理を実演。手際のよいプロの技を見学した参加者からは「簡単そうで魔法のよう」との感想もあがっていました。調理した料理は参加者全員で試食し、その後の交流会では皆で介護について日頃の悩みなどを語り合いました。



調理メニュー ・豚しゃぶと春キャベツの生姜煮
・韓国風茶わん蒸し
・ご飯のお供～ぶりそぼろ



もっと女性プラザ

令和5年度の主な事業（予定）

区分	4～9月	10～3月
講演会／講座・セミナー等		
えるのす連続講座 ～女性大学～	第1期（10回）	第2期（10回）
男女共同参画週間講演会	6月27日（火）	
えるのす参画講演会 （地域団体との共催事業）	募集	全道5カ所で開催
あなたの街に女性プラザ （市町村等との連携事業）	募集	全道6カ所程度で開催
男性参画講座		ケアメン講座・交流会 3月
他団体との連携講座	<p>プレママ・プレパパ産前産後のりきりセミナー こころストレッチ講座 毎月第2水曜（6月、10月、12月は第2土曜）</p> <p>女性の健康、起業促進などに関するセミナー など</p>	
女性プラザ祭2023 開催期間： 11月6日（月）～11日（土）		<ul style="list-style-type: none"> ・DVD上映会 7日（火） ・講演会 ・女も男もワイワイセッション ・プラザマルシェ等 ・他団体共催セミナー等 9日（木）
相談事業		
女性のための法律相談	面接による相談（1ヶ月前からの予約制） 毎月第2・4水曜日午後 一人30分 ※札幌市外にお住いの方のため、オンライン相談も新たに開始します。	
女性の活躍支援センター	・総合相談（面談、電話、メール、オンライン） ・専門相談 ・メンター相談など	
男女平等参画関係法律相談	6地域	室蘭、函館、旭川、北見、帯広、釧路 で開催
交流フロアのイベントなど	<ul style="list-style-type: none"> ・パネル展（男女共同参画週間、女性プラザ祭） ・他団体による様々な展示 ・体操講座や女性の癒し関連の催し ・女性の社会参画応援イベント ・男女平等参画や女性関連記念日、各地域での取組、図書などの紹介 	

情報提供フロアからピックアップ書籍 令和4年度新着図書から

カルトの花嫁
宗教二世
洗脳から抜け出すまでの20年



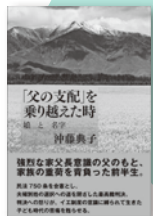
冠木 結心 著
合同出版

上野千鶴子が
もっと文学を社会学する



上野千鶴子 著
朝日新聞出版

「父の支配」を
乗り越えた時
娘と名字



沖藤 典子 著
現代書館

日本史の13人の
怖いお母さん



真山 知幸 著
扶桑社



もっと女性プラザ

女性プラザ～Tsumugu～ in ツキイチマルシェ

女性プラザでは一般社団法人North-Womanさんとともに、女性起業家さんによる出展イベント「ツキイチマルシェ」を4月から毎月1回開催しています！

かでの2・7の6階「女性プラザ」の交流フロア等を会場に、女性起業家さんたちがチャレンジする場、つながる場として、毎回様々な商品やサービスを出展します。セラピーやリフレクソロジー、ハンドメイド作品などワンコイン(500円)メニューを揃えていますので、お気軽にお試しください。5月の開催日は15日(月)、6月は12日(月)の予定です。

タイトルの『Tsumugu』は、人と人がつながり、想いを紡いでいけるイベントとなって欲しいと名付けました。これから何かを始めたい方や、新年度新しい出会いが欲しい方、春休みのお疲れを取りたい方…等々、皆様のご来場お待ちしております！



North-Woman代表
繁富 奈津子

こころストレッチ講座のご案内



お申し込みは
QRコードからどうぞ！



日時：毎月第2水曜(6月、10月、12月は第2土曜)
10時～11時30分 <女性限定>

会場：北海道立女性プラザ(かでの2・7 6階)
又はオンライン(Zoom)

ファシリテーター：志堅原郁子、岡田裕美

参加費：1,000円

※託児あり(先着順・1週間前までに申込を)

主催：NPOピーチハウス/北海道立女性プラザ

社会・文化環境における性差を「ジェンダー」と言い、すべての人にとって「自分ごと」です。ジェンダーによる思い込みや偏見は「枠」となって、私たちの考え方や行動を縛り、不平等や、暴力を生み出しています。ジェンダーを知らないより、知っている方がはるかに「生きやすく」なります。「こころストレッチ講座」ではジェンダーの視点から、モラハラ、パワハラ、DV等に通底する暴力の構造を紐解き、「こころ」の柔軟性を高めていきます。女性の皆さま、是非ご参加ください！



かでの2・7 各センター紹介

かでの2・7には道民の学習やボランティア活動などを支援する施設もあります。

北海道立市民活動促進センター(8階)

市民活動に取り組んでいる方々の活動の場・交流の場として、テーブル席をご利用いただけるほか、コピー機・印刷機・紙折機・パソコン・プリンターなどをご用意しております。要予約、又は有料の機器がありますので、詳しくはホームページをご覧ください。

また、市民活動に関する様々な相談をお受けしています。



- ・開館時間：月～金 9時～21時
土日・祝 9時～18時
- ・休館日：年末年始(12月29日～1月3日)

◆お問い合わせ先

TEL：011-261-4440

FAX：011-251-6789

URL：http://www.do-shiminkatsudo.jp/

E-mail：center@do-shiminkatsudo.jp

北海道立生涯学習推進センター(道民カレッジ 情報交流広場(まなびの広場)9階)

道民カレッジは、情報交流広場を拠点に「学びたい」という意志を唯一の入学資格とする生涯学習の場です。

入学は無料です。道民カレッジから紹介する講座の他、各種団体等が主催する講座を1時間受講毎に1単位を認定します。取得単位に応じて称号・学長奨励賞が授与されます。入学ご希望の方は道民カレッジホームページからお申込みください。

(詳しいご案内は道民カレッジ事務局までお問合せください。)



道民カレッジホームページ



◆道民カレッジ事務局

TEL：011-204-5780

MAIL：college@manabi.pref.hokkaido.jp

えるのす参画講演会 (地域開催)

共催団体募集

女性協会では、男女平等参画についての講演会を札幌市以外の道内5地域で開催することとし、この事業を共催する民間団体を募集しています。

市町村等連携講座「あなたの街に女性プラザ」

実施希望「市町村」 「男女平等参画関連施設」 募集

女性プラザが道内市町村や男女平等参画関連施設と連携し、あなたの街で行う男女平等参画に関する講演会や講座を支援する事業です。

応募方法

令和5年5月15日(月)までに、それぞれ所定の申請書にてご応募ください。

*詳しくは女性プラザのホームページ・チラシをご覧になるか、お電話でお問い合わせください。

地域の皆さんへ
耳より情報



女性のための相談室～無料法律相談～

世の中が複雑化するにつれ、日常生活にも様々な問題や悩みごとが多く出てきます。法律に関しましてわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。女性の弁護士が相談に応じます。遠方にお住まいの方はオンラインによる相談も可能です。



相談料 無料

相談日 毎月第2・第4水曜日

(ただし、12月27日は12月20日に振り替えます。)

時間 午後1時15分から午後3時45分まで(1人30分)

申込方法 予約制(相談日の1か月前より予約受付開始)
電話、女性プラザ受付窓口、メール
(online@l-north.jp 遠方にお住まいでオンライン相談をご希望される方)

受付時間 月～土 9:00～17:00

男女共同参画週間講演会

演題

暴力のないジェンダー平等社会の実現に向けて
どう変わる、どう変える、女性の回復支援

講師

特定非営利活動法人 女のスペース・おん
理事 **近藤 恵子 氏**



“売春防止法を廃案に、新たな女性支援法を”という20年の取り組みが結実し、2022年5月18日「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が成立しました。ジェンダー立法として画期的な法律であり、新法の施行によって日本の女性支援の枠組みが大きく転換することになりました。「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」も第五次改正案が今国会に上程され、性犯罪に関する刑法の改正も進んでいます。女性の人権施策がどのように転換するのか、させられるのかを、私たちの課題として考えていきたいと思えます。

日時：令和5年6月27日(火)
10:00～12:00

会場：かでの2・7 4階 大会議室

参加料：無料

【お申込方法】

電話かEメール又は女性プラザ窓口で直接お申し込みください。

TEL：011-251-6349

9:00～17:00(日曜・祝日は除く)

*Eメールの方は、

①講演会参加希望 ②お名前 ③電話番号 を明記し、
info@l-north.jp (llは小文字のL)へ送信してください。

*諸事情により、中止や変更となる場合がございます。

男女共同参画週間講演会のDVD貸出中です。

女性プラザでは、毎年6月に実施している男女共同参画週間講演会のDVDを作成し、希望者に無料で貸し出しています。平成30年度から令和4年度までに実施した講演会の内容がDVDでご覧いただけます。自治体や団体での啓発イベントや各種研修などに是非ご活用ください。

*各年度のDVDの内容については
ホームページをご覧ください。

無料で
貸し出します。

●「えるのす」「道立女性プラザ」に対するご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。

●「えるのす」は女性(Lady)の頭文字と、北(North)の造語です。

発行／北海道立女性プラザ(指定管理者:公益財団法人北海道女性協会)

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 6階 ☎(011)251-6329・6349

【ホームページアドレス】<https://l-north.jp/>

(休館日：日曜・祝日・年末年始) (開館時間：月～金9:00～21:00、土9:00～17:00) *お問い合わせは9:00～17:00にお願いします。