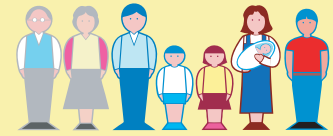


# Duo デュオ



発行：美唄市男女共同参画推進協議会（愛称：「デュオ」の会）事務局（美唄市役所企画課内）  
〒072-8660 美唄市西3条南1丁目1番1号 TEL 0126-62-3137  
FAX 0126-62-1088 e-mail kikaku@city.bibai.lg.jp

\* 「デュオ」とは、イタリア語で「二重唱」、「二重奏」を意味する言葉です。 会員募集中！（年会費1,000円）

## おやじグルメ活動に参加して

「おやじグルメ倶楽部」OB滝田さんに今回の記事を書いて頂きました。滝田さんありがとうございました。

平成14年4月から、男性の料理教室があると美唄市の広報に案内があり、会社の退職を契機に、料理ぐらいは少し覚えていた方が良のかなという単純な動機から応募しました。名称は「おやじグルメ倶楽部」と言って一期生で8名の参加者があり、皆さん初めてみる顔の人が大半でした。期間は4月から9月の6ヵ月間で、月1回、時間は午後6時30分から8時までの活動時間です。

グルメ活動のレシピは、保健センターの担当者が企画し食生活改善推進員（女性）4名程、調理の材料の手配、調理方法の指導等をするシステムです。グルメと言っても特別な料理を作るのではなく一般的家庭料理の内容でした。私は、会社で働いている間は、食事は全て家内任せで料理は一切したことはありませんでした。料理教室を始める前に必ず毎回体重、血圧、体脂肪を計測し、個人記録表に記載します。私の場合高血圧で毎月病院で計っていますので血圧については数値的に把握していましたが、体重計も体脂肪を計る機器もありませんでした。



計測の結果、身長168cm、体重76kg、体脂肪28%と肥満タイプです。これを2ヵ月経過しても、体重体脂肪に変化がなく、意識としては、多少夜8時



以降の間食は控える様にはしていました。しかしこれを「きっかけ」に6月から体重計に体脂肪計もついたタイプを買って自分の家でも計る様にしました。それまで食事のカロリーの事など気にしていませんでしたが、保健センターの栄養士さんから、高齢になると基礎代謝機能が低下しエネルギー消費が少なくなるので一日2,000kcal以内にと健康的によいとのお話もあり、意識が何となく変化していきました。調理実習も塩分控えめ、体脂肪にも良いヘルシーな内容でした。初めの4月は、煮魚、胡瓜もみです。8名の生徒は、予め役割分担を決め「ワイワイガヤガヤ」やるのは本当に楽しいものです。生徒の皆さんは包丁さばきも上手な人が多かった。

（次のページへ）

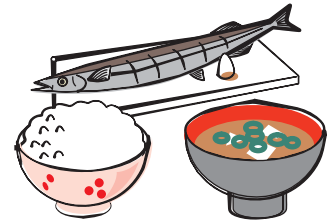
(前ページより)

6カ月間いろいろ実習したことを家でも数回試みました。餃子とサツマイモの天ぷらは家内に良い評価を貰いました。食事も栄養バランスを考え野菜多めで間食も極力、控える様になりました。

卒業時には、体重4kg、体脂肪は2%減少しました。今は、基礎代謝、内臓脂肪、骨量も計れる機器を買って家内と個人記録帳を作り、毎日データを記入しその数値の推移を見ています。

まだ、体重68kgと多く、内臓脂肪も数値

は標準10に対し14と高め、その他、基礎代謝、体脂肪、はほぼ正常値です。



料理教室に行ったことが思わぬ方向に進むものだと今でも不思議です。結果的に私の場合、料理教室に行って仲間も増え良かったと思います。

蛇足ですがこれはダイエットの方法の一部を紹介している訳ではありません。それは始めた動機と目的が違うからです。

(滝田)

### 会員リレートーク No.9

(会員 近藤 肇子)

今日、読んだ新聞に白鷗大学で、社会学を教えている教授の話が載っていました。女性の社会進出について、「女性が社会に進出したと言うよりも、社会が女性の進出を求めたのだ。」と説明していますと。

そうなのだ、地球の半分を支えているのは女性だもの、進出しなきゃと思った。私も今年より町内会の会計を担当している。会長曰く、町内会50年以來の初の女性会計なのだそうです。市内の中には今や町内会長をして活躍されている女性もいる。



ある研修会に参加した。50名程の女性がみんな生き生き、元気いっぱいでした。ボランティアで活動しているこの陰で応援してくれている夫達がいるからだと思う。我が家三世代家族、お義母さん、時々外出するが、その間お義父さん、掃除、洗濯なんでもこなす87才なのだ。私はもちろん夫の支えのおかげで、地域社会で活動してもらえる。三人の子達の家庭でも夫達が、協力している。若者には男だから女だからのこだわりは少ないのかも。

世の中まだまだ男性社会だが少しずつ動いている。

男女共同参画の社会に向かって…。



身近な男女共同参画についての情報や「Duo」の感想などを事務局までお寄せください。お待ちしております。

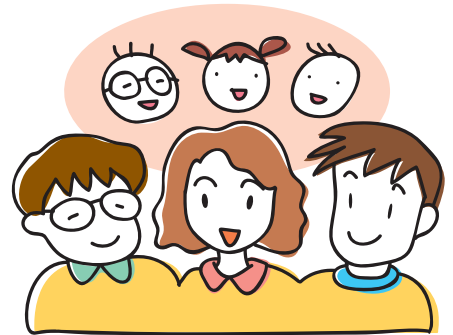
\*事務局: 千072-8660 美唄市西3条南1丁目1番1号 美唄市役所企画課内 (担当: 森川、桜井)  
TEL 0126-62-3137 FAX 0126-62-1088 e-mail kikaku@city.bibai.lg.jp  
\*会報「Duo」は、美唄市の男女共同参画ホームページ (<http://www.city.bibai.hokkaido.jp/danjo/>)  
の中で「市民団体の取り組みの紹介」として掲載されています。

最近は男女共同参画、男女平等、色々言われていますが、性差別と性差が混同されて使われているケースが多く感じられます。

古来から「男性は外で仕事、女性は家を守る」という役割分担があった中で、現在は社会の形態が大きく変わり、多くの女性が社会進出することで、従来までの役割分担の考え方が変わってきている過渡期なのかもしれません。その為、多くの男性が従来の価値観で女性に接するため、新たな価値観を持って社会に出てきた女性からすると、男性中心の社会で女性が生きていくのは厳しいと感じられ、さらに性差別が発生してしまうのではないのでしょうか。



男性と女性の性差については現実として生物的、科学的にも差があるのは事実であり、この差はどちらが「優れている・劣っている」ということではなく、性別からくる平均的な特性の違いであり、男女の違いによる差別とは違うものです。性差別を含めて全ての差別は個人個人（男性と女性）がお互いの違いを認め合い、人間として互いを尊重しそれぞれの意見、価値観を認めてお互いに助け合えば無くなるものであると信じています。



## 「デュオの会」屋外活動

「デュオの会」の存在と活動の理解を深めてもらうことを目的として、当市の「歌舞裸祭り」で会報を配布し、PR活動を行いました。



当日は、天候も良く、多くの方が祭りの会場に訪れており、会報もみなさんに快く受け取って頂きました。

これからも「デュオの会」の活動について、もっと市民の皆さんに理解を深めてもらえるよう頑張っていきたいと思います。

## 配偶者暴力相談窓口について

配偶者からの暴力で困っている方などの相談を受ける窓口を設けています。このような方については「配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する法律」により、専門の相談や必要に応じて一時保護をする施設の入所、配偶者の接近禁止などの申し立て制度ができています。この法律についてのお問い合わせや相談がありましたら、市役所の女性相談窓口または女性相談援助センターまでお気軽にご連絡ください。

- \* 女性相談窓口 美唄市役所企画課 62~3137 (直通) (受付・・・月~金、8時45分~17時15分)
- \* 道立女性相談援助センター(札幌) 011~666~9955 (受付・・・月~金、9時 ~17時)

## 男女平等参画出前セミナーを終えて

昨年8月26日、美唄市総合福祉センターにおいて開催された男女平等参画出前セミナーは、講師に札幌国際大学助教授の林美枝子先生をお迎えして、「医療におけるジェンダー問題」をテーマにご講演頂きました。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、60名余りの聴衆の皆さんにお集まり頂きました。「医療におけるジェンダー問題」という分かりにくいテーマで、どんなお話を聞かせていただけるのかと不安と期待の入り交じった気持ちでおりましたが、講演の内容はとても分かり易くまた面白いもので、先生の熱心な話ぶりに、私たちもどんどん引き込まれ、大変楽しく、また有意義な時を過ごすことができました。

「ジェンダー」という、まだまだ、一般的になっていない言葉は、文化人類学という学問分野で命名された言葉で、女性と男性の性差には生まれつきの生物学的な性差いわゆる「セクス」と成長過程で慣習などによって刷り込まれる社会文化的な性差「ジェンダー」があること。そしてこの社会文化的な性差であるジェンダーは、教育や政治、医療と様々な分野での課題を解決する新しい視点になっていることを知りました。

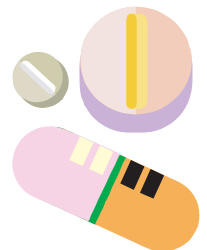


例えば、医療におけるジェンダー問題としては、新薬の治験者はほとんどが男性であるため、男性には出てこない副作用が女性に出ることがあること、同じ病気でも男性と女性では病状やその予後に違いがあることなどがあげられていました。最近、女性専門外来を開設する病院が増えてきましたが、これなどは医療現場でジェンダーという視点から治療に取り組もうとする現れではないでしょうか。

男性と女性は、体の仕組みが違っていますがその違いを認めただけで、男だから、女だからと決めつけるような考え方をせず、一人一人の個性や性質にあった生き方をしていけば良いのではないのでしょうか。男性の保育士さんや看護師さんもいますし、女性の硬式野球チームやサッカーチームもあります。今はだんだん、これは女性の職業、これは男性のスポーツといった既成の枠組みが取り払われてきています。男だから女だからという生き方でなく、私に向いている生き方を選んだ方が人生はもっと楽しくなるように感じた講演会でした。

男性と女性は、体の仕組みが違っていますがその違いを認めただけで、男だから、女だからと決めつけるような考え方をせず、一人一人の個性や性質にあった生き方をしていけば良いのではないのでしょうか。男性の保育士さんや看護師さんもいますし、女性の硬式野球チームやサッカーチームもあります。今はだんだん、これは女性の職業、これは男性のスポーツといった既成の枠組みが取り払われてきています。男だから女だからという生き方でなく、私に向いている生き方を選んだ方が人生はもっと楽しくなるように感じた講演会でした。

この講演会は、美唄市、デュオの会、北海道立女性プラザ・北海道女性協会の共催で行われたものです。



## 編集後記

お正月番組に数多く登場の超人気占い師さん。「男は男らしく！妻や子どもを食べさせるために働きなさい。」これでは映画のタイトルではないけれど、男はつらいのでは？東京大学大学院助教授である瀬地山角先生のお話を思い出した。一頭立て馬車体制は二頭立て馬車より

リスクが大きい。女性は「経済的な自立」をし、男性は「生活の自立」を果たして、夫婦で馬車を引っ張っていく制度を前提とすることが男女共同参画社会につながると。二頭立て馬車社会への移行で、男も女もお互い楽になりた

(T)

