



長野県連婦だより

イクボス・温かボス推進を

長野県連合婦人会会長 中條 智子



色とりどりのコスモスの花が秋風にゆれながら、精一杯咲いています。婦人会員の皆様には日頃、県連婦事業、地域の婦人会活動にご活躍いただき心より感謝申し上げます。

さて、来年（平成30年）11月1日（木）・2日（金）にかけ、全国地域婦人団体連絡協議会の関東ブロック会議が長野県で開催されます。県連婦としての大きな大会です。会員の皆様が一致団結して会議の成功を願い、絆を深めてまいりたいと思います。

今年度は「ウイミンセミナーながの”2017”」、「2017年世界をひとつに平和のつどい」、「第36回信州婦人健康のつどい」等、多数の皆様のご参加により終了することが出来ました。この事業を通して多くを学ぶことが出来たと思います。今年のテーマは「学びから実践へ」です。活動することの喜びを高めていきたいと思います。

今、県と連合婦人会が推進している「イクボス・温かボス」の活動は、少子化で労働人口が減りつつある中で、未来を指向し平和で明るい生活を営むことに於いて「男女を問わず」職場、労働者、働く人すべての課題です。家庭での育児、介護、その他スタッフの生活事情全般への理解を示し、個人も組織もみんながハッピーになる環境をつくる「イクボス・温かボス」の存在が大切になってきています。「温かボス」とは、相手のことを考え、思いやる心をもった人すべてのことです。誰でもが「温かボス」になれるのです。

私たち婦人会員は率先して「温かボス」となり、女性の活躍が地域をつなぎ、明るい未来をつくる原動力となることが期待されています。婦人会員の絆を深め、「温かボス」（あったかボス）で「学習から実践へ」の一步をふみ出しましょう。

浜岡原子力発電所見学

期日：平成29年4月25日(火)～26日(水)

1日目は、中部電力100%出資の、中部ウイング㈱を見学しました。「社会との共生」の具体化として、社会的に就労が進んでいない重度身体障害者や知的障害者の雇用促進を目的に、厚労省の認可を受けて設立されました。事業内容は、商事課、印刷課、園芸課、ビジネスアシスト(文書集配、コピー)、オフィスサポート、環境整備(清掃)の6課に分れて、それぞれの障害の程度とそこにあった仕事をうまく組みあわせて、皆いきいきと仕事をしていました。

4人に1人が指導者で、くり返し教えることで生産性が上がり、仕事の意味をしっかりと教えることで、ミスも少なくなるそうです。

2日目は、浜岡原子力発電所を見学。敷地は50万坪。1,2号機は廃止措置中、3,4号機は適合性確認審査中、5号機は海水流入事象に伴う対応中です。福島第一原子力発電所の事故の教訓から、地震や津

波等様々な事態に対処するために防波壁、盛土等、安全性向上対策工事が行われていました。また2030年時のエネルギーミックス(安定供給、経済性、環境適応を考えた電源構成)は、原子力29%→20～22%、再成可能エネルギー10%→22～24%、石炭、天然ガスを各26～27%に、エネルギー自給率6%→25%、電力コストを下げ、温室効果ガス排出料26%削減等、資源の乏しい我が国では、安定エネルギー確保のため、原子力発電が必要であるとのお話でした。



ウイミンセミナーながの2017

期日：平成29年6月1日(水)
会場：長野市生涯学習センター

婦人会活動と地域の課題

松本大学 総合経営学部

観光ホスピタリティ学科 教授 白戸 洋氏

最初に「婦人会は、長野県の地域作りに欠かせない団体です。皆さん自信を持っていいのですよ」とおっしゃっていただきました。

婦人会の活動として、どんな仕事ができるのか？そしてどんな事を必要とされているのか？そんな疑問を持っている私に、ユーモアたっぷりの先生のお話は「なるほどー」と思えることが満載でした。

そんな中いくつか紹介しようと思います。

- ・意識は行動を変えることはないが、行動は意識を変えることができる。
- ・百人の一步よりも一人の百歩が大事。まず自分で行動してみる。百歩進んで誰もついてこなかったら戻れば良い。
- ・女性は現実的であるが、しっかりと未来を見ている。有意義なお話をたくさんいただきました。

須坂市連合婦人会 篠塚 みち子

● 白戸 洋先生 レジュメ

① 地域づくりと言うけれど

①-1 地域をどう考えるか

なぜ長野県で一番小さな小布施町に人が押し寄せるのか？／地域づくりは人づくり／大震災で見たもの／何が生死を分けたのか／日ごろのつきあいから／人と人とのつながりをどう作るのか／石巻大街道地区への支援／利害調整ができなかったために／浅間温泉の山林火災でおばちゃんたちがどうしたか？

①-2 地域の再構築

地域づくりはいらない??／自らがそこに生きていくところ／暮らしと仕事は別々／地域の中の経済活動が流出して地域がだめになった／都会では会社という村ができた／きしむ経済と行政という歯車／都会の村が壊れた／新しい「むら」をどうつくるか／地域の再構築

①-3 地域の真ん中に共通の目標を置く

地域とは異質とともに暮らす場／住民自治とは嫌な奴と一緒に暮らすこと／一緒に暮らすための共通のプロジェクト

② 何から始めるか

②-1 具体的に始めよう

やりながら考える／行動が意識を規定する／「百人の一步ではなく一人の百歩」／困っているか、儲かるか、面白いかじゃないかと人はやらない／困るためには何かをやらないと駄目／運動会はなぜ人が集まらない??

②-2 自分から始めよう～学習型の地域づくり

ひとりひとりの課題から出発／何をやるかではなく何に向かってやるか／お互いに考えていることは自然には分らない／学習とは一人一人の問題をみんなの問題にするこ

と／横田老後を考える会の話／信州に根づく学習の気風

②-3 地域課題+資源+ヒト=地域づくり

泣かされているものにこそ活かすべきものがある／身近な財産を探そう／行政のモデル事業が駄目な訳／駄目な地域はない／必ず人材がいる／あると思ってみるか、ないと思ってみるか／地域の中の資源を探そう／松本一本ネギの話

③ 女性が地域を変える

③-1 女性の視点が欠かせない

女性は元気でも街は?／男のロマン、女の不満／現実的でも未来が見える／なかなか信用しないが本当にやる／地域と大学を結んだ新村婦人会／商店街振興組合女性部は街の公民館役員会／女性が動けば街は変わる

③-2 動脈社会から静脈社会へ

成熟した社会には新しい発想が必要／上土でのまちづくり／来街者や売上げを伸ばす方がいいのか／新しい商店街のあり方を女性が創る／増田写真機店の話／少子高齢社会で求められるのは?／人と人との交流・会話の場をどうつくるか／大きな依存ではなく小さな依存関係を／子ども、高齢者の居場所づくりとしてのカフェあげつち／役割を持ったことでおばちゃんたちが元気になってまちづくりを語りだした!!

③-3 婦人会に期待すること

信州の農村女性が学習に取り組んできたからこそ／Aとa～一般化すると問題解決を難しくする／公民館と保健補導員、農村集団検診、減塩運動、生活改善、食生活改善…／大峽美代志さんの話／住民の力を伸ばす／まちづくりは人の心を変えること

「健康寿命を延ばすために」

公益社団法人長野県栄養士会

会長 園原 則子氏

介護予防（サルコペニア対策）は、筋肉の維持・増強と栄養改善から始めましょう。

・運動機能・栄養状態のチェック

サルコペニア（筋肉減少症）をチェック。

チェック1 まずBMIを知りましょう

チェック2 下腿周囲長を計りましょう。

計り方：ふくらはぎの一番太い所を計ります。

運動と栄養で、サルコペニアの予防を！

○日常生活と運動

まず、座っている時間をへらす。

日常に動く習慣をつける。

ちょっとだけきつい運動をする。…インターバル足歩など筋トレ（スクワット）をする。

ヒバクシャ国際署名へのご協力をお願いします。

講師は自身が被爆者3世の大学生林田光弘さん。今は大学を休学し、このヒバクシャ国際署名のキャンペーンリーダーとして活動に取り組んでいる。2020年に開催される核拡散防止条約締結国会合に向け、全世界に呼びかけヒバクシャの共通の願いである再びヒバクシャを作らない、その保障として核兵器を禁止し、廃絶する条約をすべての国が結ぶよう訴える国際署名活動の講演。

話が始めると、核兵器とは、NPTってなんだろう、と、何か難しい言葉が出てくる。核兵器とは国際法で禁止されていない唯一の大量破壊兵器で非人道兵器。NPTとは核不拡散条約のこと。1970年（昭和55年）3月に発行され、すでにその時点で、アメリカ、

○栄養改善

加齢に伴う食事摂取量の減少で、70歳以上の男性・女性ともにエネルギー摂取量の減少がみられます。低栄養状態は筋肉の低栄養状態を加速させ、筋力の低下につながるため十分な注意が必要

- ★食事は主食・主菜・副菜3色バランスよく。
- ★肉・魚・卵などの良質たんぱく質を欠かさずに。
- ★牛乳・乳製品でカルシウム・ビタミンDを補給。
- ★筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を（卵・マグロの赤身・大豆類・牛乳）。

日常の栄養の取り方、大豆製品のお豆腐は簡単に手に入るが、材料の良いものを選んで食べるよう注意されました。大事なことです。

バランスの良い食事の大切さを学び、元気でがんばりましょう。

上田市連合婦人会 田中 晃子

フランス、イギリス、ロシア、中国の5か国が保有し認められ、その他の保有国であるインド、パキスタン、イスラエル、北朝鮮の4か国はその後、5か国だけが認められているこの体制は不平等だと主張し、核不拡散条約体制に参加していない。今、隣国では、目覚ましい軍事力を備えてきている。それも一歩間違えばどこに落ちてくるかわからないミサイルの発射実験を行っている。日本政府は、核兵器禁止条約締結に棄権された。なぜなのでしょう？

被爆者自ら2020年という区切りを持って始まったこのヒバクシャ国際署名活動、国、宗教関係なく全世界に呼びかけている。全地婦連でも呼びかけているこの署名活動、長野県連合婦人会でも引き続き取り組みを行っているところです。

上水内連合婦人会 小林 一子

安心・安全の目印Sマークとは？



理容店・美容店・クリーニング店・めん類店・一般飲食店

Safety.....安全であること
Standard.....安心であること
Sanitation.....清潔であること

Sマークのお店をご利用ください。

平成29年度 一般社団法人長野県連婦役員・郡市会長

下飯 伊那郡	諏訪市	岡谷市	塩尻市	安曇野市	箕野市	上田市	千曲市	長野市	上水内郡	須坂市	郡市会長	監事	理事	会長	県連婦役員
平森	中村	上田	内田	小林	小島	奥田	竹中	祖山	小篠	篠原	矢野	高見	平松	篠塚	中塚
和子	サカ	喜美	はづ	美代	繁子	晃子	富美	律子	一子	みち	里子	恒子	和子	みち	智子

2017年 世界をひとつに 平和のつどい

期日:平成29年8月9日(水) 会場:千曲市 あんずホール

「日本の平和を守るために」

講師:元防衛大臣 北澤 俊美 氏

本日8月9日は、72年前の長崎原爆投下被害の日であります。

朝日新聞出版刊の『きけわだつみの声』は、私の座右に置く大切な書であります。第2次世界大戦で若くして散った学徒動員の皆さんの声であり、安曇野市出身の上原良明さんは、その第1頁で心に響いております。この書を多くの皆さんに読むようお薦めしています。



昭和22年5月3日に施行された日本国民憲法は、国民主権、基本的人権、平和主義の3大柱が基にあります。

憲法9条は、その柱で軍事力による平和支配などアメリカ型の大国主張とは趣きが異なると思います。我が国を取りまく現今の安全保障に関して地政学的な位置から中国とロシアとの関係が微妙であり、北朝鮮の脅威、そして中国の潜在的脅威も、この面からも考慮する必要があります。現状はきわめて危険な状態であります。要は日本国憲法によって対処することが大切であります。

現今の安倍内閣の平和に対する政治について不安があると述べられました。小諸市出身のジャーナリスト青木理著『安倍三代』によると安倍首相は、ブレインに引きずられている、もっと広く意見を聞くことが必要であると記しています。

特に集団的自衛権については、憲法9条は交戦権を認めないので自衛隊は専守防衛であります。我が国の安全保障のためには、自衛である事が肝要であります。

今問題になっている陸自の日報に関する稲田大臣の答弁である「報告がない」という事は、防衛大臣に関してはありえません。自衛隊では特にシビリアンコントロールの基本として情報公開は重要です。防衛大臣時代は、夜中でも携帯電話が鳴り、あらゆる情報が即時に報告されたと話されました。

絵本の朗読「千曲川のほとりで」

千曲市連合婦人会

大太平洋戦争の末期、昭和20年5月のことです。

大空襲された東京では、ほとんどの国民学校児童は地方へ疎開しました。世田谷にある日本でたゞ一つの肢体不自由の公立学校の都立光明学校は、取り残され学校の防空壕に現地疎開して危険をさけていました。松本校長先生の大変な努力でやっと決まった疎開先が、上山温泉の上山田ホテルでした。

児童、看護婦、保母さんと付き添いの父母など大部隊でした。上山田ホテルの皆さんと地域、婦人会の方々の協力で4年目にもなる集団疎開のホテル学校の生活が始まったのです。その10日後空襲で光明学校は全焼してしまいました。

あの時から70年が過ぎました。東京へ戻った光明

学校の皆さんはその後ずっと上山田ホテルと交流を深めていたのです。

そして平成29年5月、光明学校の皆さんが協力して作られた「信濃路はるか」の謝恩の碑が除幕されたのです。82才になられた作者の今西美奈子さんも同席されました。肢体不自由児の学童疎開!! 身近にあったお話を心をこめて朗読されましたことに大変感動しております。

平和をもっと口に出して活動を続けていかなければ、若者たちに伝わらないのではないかと思います。

平和の存続を語り継ぎ、草の根運動をこれからも続けて行きたいと思いました。



コンサート「平和の輪をつなげよう」

シンガーソングライター 清水 まなぶ 氏

清水さんは、戦後70年の2015年4月から約1年半をかけ、県内77市町村のお年寄りから、戦時中の貴重な体験を聞きとり、「追いかけた77の記憶」という活動を行いました。

『祖父の戦争体験を曲にした「回想」』『金属供出を題材にした「石の鐘モノガタリ」』

戦争体験者から聞きとった話を歌詞・曲にして、歌い、語り、戦争時の悲劇さを教えられました。

命の大切さ、平和の大切さ、戦争は決してあってはならない!!

清水まなぶさんの心からの訴えに、共感しました。戦争を知らない若者たちにも、この「平和の輪」をつなげて行って欲しいと願っています。

最後のステージでは、会場の皆さんと一緒に「ふるさと」の歌を大合唱して、平和のつどいの幕が閉じられました。平和で楽しかったコンサートでした。

清水まなぶさん!! ありがとう

千曲市連合婦人会 竹内 富美子