

すみだのまちをやさしく見守るすずかけの木のように
ほっといやされる場所でありたい…

墨田区男女共同参画情報誌

すずかけ

No.79
2015



巻頭インタビュー

プロフィギュアスケーター

鈴木 明子 さん

2

特集

すくすく育て!!

今どきの保育所

4

すずかけ インフォメーション

8

すみだに暮らす外国人に聞きました
□コミ! 比較文化論

10

イクメン カジダン 投稿写真

11

People Voice こんにちは すみださん

安城 洋子 さん

12





プロフィール
フィギュアスケーター



鈴木明子さん

今が辛くても口角を上げていれば、
それも経験だったと笑える日が
絶対に来ると思います。



profile 鈴木 明子 Akiko Suzuki

昭和60年3月28日生まれ、愛知県出身。6歳からフィギュアスケートを始め、15歳で全日本選手権4位となる。一時は体調を崩したが、平成16年に見事復帰。バンクーバーオリンピック及びソチオリンピックで8位入賞。平成26年に引退後は、振付師を目指しながらプロとしてショーに出演するほか、講演会や執筆活動を通してフィギュアスケートの魅力を伝えている。

どんな思いでフィギュアスケートをされていますか？

自分の気持ちをスケートで表現したいと意識してきました。もともと頑張ることが好きで、頑張っている自分も好きでした。だから順位よりも、練習してきたことがちゃんと本番でできたらうれしい、という思いでいました。大きな舞台に出るためには点数で競うことが必要ですので、アスリートとしての部分は後からついてきた感じですよ。

摂食障害を経験されたと聞きました。

フィギュアスケート選手にとって体型維持はすごく大事です。特に女性は思春期に体の変化が起きやすく、みな苦労します。でも私は親が食事や体調管理に気を遣ってくれていたおかげで高校時代に大きな体重の変化がなく、ほかの選手やコーチからうらやましがられたり、ほめられたり…。でも、それが「太ったらいけない」というプレッシャーにつながってしまったのです。大学は親元を離れ、一人で仙台に来ていたので、管理も全て自分の責任だと思ってしまうました。「ちゃんとしよう」、「うまくならなくてはい」と必死で、全てが「○○しないといけない」という考えになってしまい、「頑張ること」が自分の許容量を超え、スケートの技術向上という本来の目的を失ってしまったのです。

当時の私は今以上に完璧主義だったので、何もできない自分を認められず、摂食障害そのものも、なかなか受け入れられなかったのです。病気と向き合い、乗り越えられたのは、母のおかげ。母が病気も含めてそのままの私に寄り添ってくれたことで「こんな私でも良いんだ」と思えるようになったのです。摂食障害になったそもそもきつかけはスケートなんだからやめれば良いのに、という意見もありましたが、私の軸はスケート。諦められませんでした。スケートがあるから頑張れる気がしましたし、それが私にとっては暗いトンネルの中の光でした。だから、ここで立ち止まるわけにはいかないと考えたのです。

病気を経験して世界観が変わりました。氷の上に立てること自体が「幸せ」、そう強く思うようになりました。辛くて明日が見えなくても、それも



経験だったと思える日が、絶対に来ると思います。

オリンピックに2大会出場されました。違いはありましたか。

バンクーバーの代表は、とにかく夢中でつかみとったものでした。一方で、ソチは周囲から「代表になれるだろう」と思われてい

る中での戦いでした。年齢的にも厳しかったですし、追われる立場は、本当に辛く、怖かったです。

また、ソチから初めてフィギュアスケートの団体戦が行われ、そのキャプテンを務めました。ペアとアイスダンス、男女シングルを行い、チームとしての成績を争う競技です。男女年齢それぞれ異なるメンバーをどうまとめたら良いのか考えましたが、初種目だからみんなで一致団結、と変に背負うのではなく、みんながいつも通り演技に集中できるように心がけました。

本当は、オリンピックはバンクーバーが最初で最後だと思っていたのですが、選手として上向きだったので、続けることにしたのです。期限の無いものに対して頑張り続けることは難しいものなので、ソチに行けても行けなくても、そこが区切りだと決めて、取り組んでいました。何かを達成するときに苦しみはつきものですが、それに

打ち勝てたのは、その先に自分がかみたいものや、輝いているものがあつたらだと思えます。

現在、講演会やテレビ出演など、様々な活動をされていますね。

人生、何があるかわからないですね。まさかここまでこういう仕事をするとおは思っています。私は石橋を叩きすぎて渡れないタイプなので、最初は不安でいっぱいでしたが、最近は、できる可能性があるからお仕事をくださるのだと前向きに考えています。今までの狭い世界から、たくさんの人と出会いたいという思いで様々な活動に取り組んでいます。

それから、私が意識して実践しているのは、眉間にしわを寄せるのではなく、口角を上げることです。笑っていれば脳も良いほうに錯覚するそうです。それって、すごく大事なことだと思います。

今後の目標や、活動を通して伝えていきたいことは何ですか？

私は振付師のクリエイティブな部分に興味があつて、少しずつ挑戦しています。必ずしもこれが自分の天職ではないかもしれないかもしれませんが、表現することが好きなのです。

私はフィギュアスケートを嫌いになったことがありません。大好きなスケートが日本で人気なのがうれしいですし、私が広い意味での広報役をして、もっともっと魅力を広めていきたいです。

何かを始めるのに遅いということはありません。一生懸命やることは、何にも勝ると思います。世界中の人がオリンピックを見て感動するのは、そこに一生懸命な人しかいないからではないでしょうか。頑張っている人を見れば、子どもも一生懸命になると思いますし、そうして目がキラキラした人が増えるのと良いなと思っています。

すくすく育て!!

今どきの保育所



今年の4月から子ども・子育て支援新制度がスタートしました。私たちは、全ての子どもがのびのびと元気に育っていくことを願っています。それには、保育にふさわしい環境を整えることが必要です。

働く親が安心して子どもを預けられる場所が必要となります。が、保育所の数は充分とは言えません。そのために様々な保育事業が展開されています。

子育て家庭ばかりでなく、地域に暮らす人々があたたかい気持ちで子どもたちを見守っていききたいものです。

保護者が仕事や家族の介護など、いろいろな理由で保育できない場合にまず考えるのが保育所です。そのほかにも様々な保育サービスがあります。

区内には現在、認可保育所が区立23か所、公設民営6か所、私立が26か所あります。そのほかに認証保育所10か所、小規模保育所が5か所あります。

また、保育所の送迎が時間

的に難しい場合や、保護者自身が病気になったときなどに、一時的に保育を頼むことができる支援事業もあります。

地域の子育て支援としては、会員制の、すみだファミリー・サポート・センターが設置されています。

子育てに理解のある方が自発的に支援している例もあります。困っている家庭があれば声を掛け合って、まちぐるみでサポートしていききたいものです。



こんなにある いろいろな保育所

認可保育園(所)

国が定めた設置基準を満たし、認可を受けた保育施設です。

【対象年齢】 0歳～就学前

※受入可能年齢は各保育園により異なります。

【基本保育時間】 7:15～18:15

認証保育所

東京都独自の設定基準を満たし、認証された保育所です。

【対象年齢】 0歳～就学前

※受入可能年齢は各保育所により異なります。

【基本保育時間】

7:00 または 7:30 より 13時間以上

区では認証保育所から認可保育園に移行することを支援しています。それを受け、一部の施設で認可化の準備が進められています。

小規模保育所

墨田区が定めた基準により認可した定員19名以下の保育施設です。

【対象年齢】 0歳～2歳

※受入可能年齢は保育所により異なります。

【基本保育時間】 7:15～18:15

保育ママ(家庭的保育事業)

区が認定した家庭的保育者が、自宅などで保育を行う事業です。

【対象年齢】 0歳～2歳

【基本保育時間】 8:30～17:00



保育所の1日

	0歳	1歳	2歳	3歳～5歳
7:15	順次登園			
9:00	*健康チェック *持ち物整理 *おむつ交換	*健康チェック *持ち物整理 *おむつ交換	*健康チェック *持ち物整理	*健康チェック *持ち物整理
	クラス保育			
10:00	*授乳	おやつ	*歯磨き	戸外あそび・さんぽ・課題あそび
	*歯磨き *おむつ交換	*歯磨き *おむつ交換	*歯磨き *トイレ	
	戸外あそび・室内あそび			
	*おむつ交換 離乳食・授乳 *歯磨き	*おむつ交換 *手洗い	*トイレ *手洗い	*うがい *手洗い *トイレ
11:30	*沐浴 *おむつ交換	食事	*歯磨き	
	昼寝	*歯磨き *おむつ交換 *トイレ	*トイレ	*トイレ *手洗い
12:30		昼寝		食事 *歯磨き *トイレ
	*順次めざめ *おむつ交換 離乳食・授乳		*トイレ	昼寝
14:30	おやつ	*順次めざめ *おむつ交換	*順次めざめ	
14:45	*歯磨き *おむつ交換	*手洗い	*トイレ *手洗い	
15:00		おやつ		*順次めざめ *トイレ *手洗い
	室内または戸外あそび			おやつ
17:00	*おむつ交換 *持ち物整理	*おむつ交換 *トイレ *持ち物整理	*トイレ *持ち物整理	*歯磨き *トイレ *持ち物整理
	順次降園			
	18:15～ 延長保育(満1歳の誕生日から)			

※季節・その他によって(特に0歳児は月齢によって)生活時間が異なります。

病後児保育

病気の回復期にある子どもを保護者が家庭で保育できない場合に、病院・保育所等の専用スペースで保育したり、家庭に訪問し、保育を応援します。

相談先

子育て支援総合センター
TEL 03-5630-6351

すみだ子育て支援ネット「はぐ(Hug)」

養成・認定した病後児サポーターがお宅を訪問し、家庭で保育を支援します。

※利用には、登録が必要です。
(登録料1,000円)

- 対象 生後43日目から 小学校3年生まで
- 対応日 月～土曜日
- 時間 7:00～19:00
- 連絡先 TEL 03-3616-5371

私立 わらべみどり保育園

病後児の専門スタッフと看護師が、保育園で一時的に預ります。

送り迎えを希望の場合は、すみだファミリー・サポート・センターに依頼できます。

(P7参照)

- 対象 区内保育施設、幼稚園等を利用している 1歳児から就学前まで
- 対応日 月～金曜日
- 時間 8:30～17:30
- 連絡先 TEL 03-5638-1551



花育の様子

「花育」とは花や緑に親しみ育てる機会を通して、子どもたちにやさしさや美しさを感じる気持ちを育む活動です

Interview

「ちやのま保育園」代表
みやむら ゆい
宮村 柚衣さん



代表の宮村柚衣さん(右)ご家族と一緒に

「開園するならば、地域密着型の保育園をめざしたかったんです」ちやのま保育園の代表・宮村柚衣さんはうっすらと涙を浮かべながら話されました。「お母さん、お父さんたちが応援してくれるんですよ。うちの保育園はすごくいいんだと。お母さんたちの口コミが広がって、開園2週間で定員(19人)になりました。ご近所の方や、このマンションの大家さんも励ましてくださり、本当にありがたいことです」。

宮村さんが保育園を立ち上げたきっかけは、自分自身が「花育」とは花や緑に親しみ育てる機会を通して、子どもたちにやさしさや美しさを感じる気持ちを育む活動です

当時2歳児と1歳児の待機児童の母親として困ったから。ならばいつそのこと、安心して預けられる保育園を自分の手でと考え、2014年10月に無認可保育園としてスタートしました。制度変更に合わせて、2015年4月からは墨田区が認可した小規模保育所として0〜2歳児を預かる保育園となりました。

園の名前は「子どもと働くお母さんにとって、実家のお茶の間のような存在でありたい」という思いで命名したそうです。保護者が安心できるようにと、ごはんは手作り。食育にも力を入れていきます。職員は全員有資格の保育士で手厚い保育をしています。取材当日は、近所のお花の卸業者さんがボランティアで「花育」をしていました。このように「ちやのま応援団」という子育てを手伝う地域の方々と一緒に温かい保育をめざしています。

思いきり遊んでいます

子どもは3人とも保育園育ちです。給食はほとんど手作り。薄味でバランスもよく、うちの昼食よりバラエティにとんでいます。子どもが食べられる分だけ自分で分量を決めて、残さないようにしているようです。

園でのどろんこ遊びが大好き。着替えも持たせているので、思いきり遊ばせてくれます。しつけもきちんとしてもらって、ありがたいです。

1〜2歳になると、朝泣かれましたが、しばらくすると元気に遊んでいると聞いて安心しました。

近隣の人とは、挨拶をしたり、園の催しに招待したりと交流があり、温かく見守ってもらっています。

(3児のママ・39歳)

生活リズムが整ってきました

保育園に慣れるまで1か月ほどかかりましたが、慣れたらそこからの成長が早いように思えます。保育園ではたくさん食べているとのこと。お友達と一緒に遊ぶのが好きです。社交的にもなったし、自立心も芽生えてきたかなと。あと、早く寝てくれるようになったのが、何より。おかげで、私たちの生活のリズムも整ってきました。

(1歳3か月の女の子の
パパ・36歳)

墨田区の
パピママインタビュー

いつのまにか
いろいろ覚えてきます

下の子ですが、いつのまにか保育園で「アナ雪」を覚えてきて、歌っているのを聞いたときは、びっくりしました。言葉もいろいろと覚えてきます。トイレができるようになったのは、本当に助かっています。うちの子はお散歩が大好きなんですよ。保育園がお休みの日でも、お散歩に行くって、朝から大変です。(笑)

(4歳と2歳6か月の女の子の
ママ・28歳)

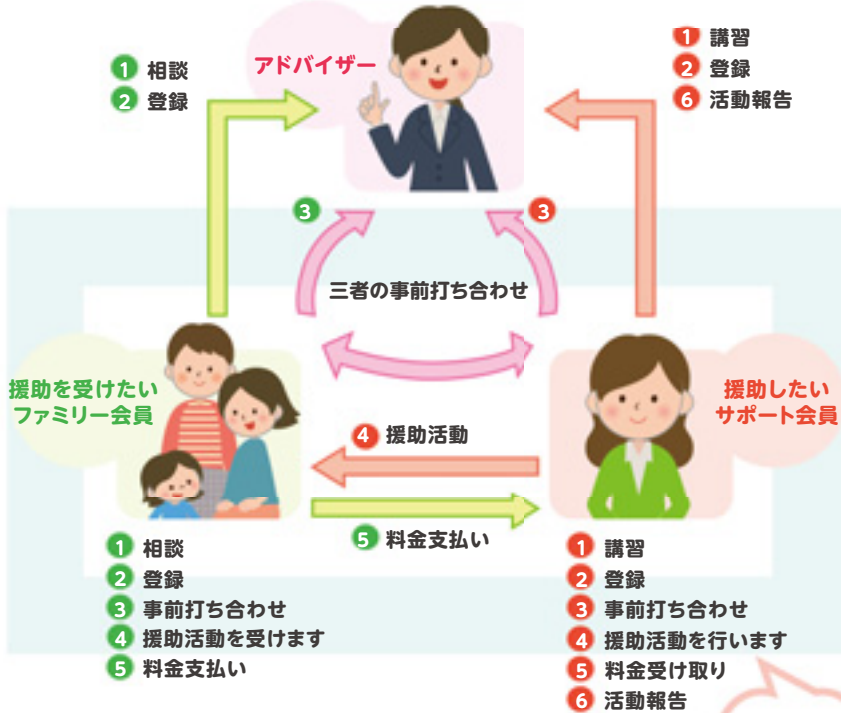


すみだファミリー・サポート・センター

我が子が初めて笑ったときのうれしさ、そして子育ての悩みを知っているあなた、また子育てを応援したいあなたに、今何かできることがあるのではないのでしょうか。

活動内容

- 保育園・幼稚園・小学校・学童クラブなどの送迎や預かり
- 保護者が買い物等で外出する時の預かり
- 保護者が病気や急用の時の預かり
- 生後43日から6か月未満の乳児の見守り



ファミリー会員

- センター事業の趣旨に賛同し、生後43日から小学校6年生までの子どもの保護者で、育児の手助けを必要とする方。
- 墨田区在住の方。

サポート会員

- センター事業の趣旨に賛同し積極的に活動できる方。
- 満20歳以上で心身ともに健康で子育ての援助に理解と熱意のある方。
- 墨田区在住の方。
- 指定の講習を受講できる方。

■ 問い合わせ先：すみだファミリー・サポート・センター
TEL 03-5608-2020

曜日・時間帯	利用料金(1人あたり)
月～金曜日 7:00～19:00	1時間あたり 800円
月～金曜日のその他の時間、土曜日、日曜日	1時間あたり1,000円
祝日、年末年始(12/29～1/3)	1時間あたり1,000円

グランドシッター

椎名 啓治 さん



退職後は地元で貢献したいと考えていました。民間のグランドシッター養成講座を受講し、子どもの世界に引き込まれました。菊川保育園で午前中5時間働いています。仕事は、朝の交通整理や園の整備、遊びの見守りなどです。遠足や散歩につきそうときは全体の安全に気を配っています。未知の世界でしたが、子どもたちはかわいいし、先生たちにも頼りにされるなど毎日が楽しく充実しています。

サポート会員

岡本 玲奈さん



趣旨に賛同して、第3子の就学を機に登録をして3年目です。現在は、通級*から普通学級への送迎、保育所の迎えと自宅

での預かり、妊娠中の母親に代わっての外遊びなど4人のサポートをしています。サポートは1～2時間以内、移動も徒歩圏内で無理なく続けられます。この制度が、もっと浸透してほしいですね。

* 通級による指導…普通学級に在籍しながら、個別に特別支援教育を受けられる制度

編集後記

平成27年度から「すずかけ」をリニューアルしました。時を同じくして4月から、「子ども・子育て支援新制度」が始まりました。今回の新制度が、子どもたちのすこやかな成長はもちろん、おとなたちが負担を感じることなく、子育てできるよう優しくサポートしてってくれるものになればと願っています。

(横山)



Information
すずかけ インフォメーション

すずかけリニューアル

すみだ女性センター啓発冊子「すずかけ」は、昭和61年9月に創刊され、区民である編集委員が企画・取材・編集を行っています。

また、平成16年から発行している墨田区男女共同参画情報誌「にじ」では、男女共同参画に関わる最新の国の動きや区の取り組みなどをお伝えしてきました。今年度、すみだ女性センターが25周年を迎えるにあたり、「すずかけ」と「にじ」を統合し、墨田区男女共同参画情報誌「すずかけ」としてリニューアルしました。

内容も充実し、ますます魅力ある情報誌にしていきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひします。

すみだ女性センター開館25周年事業のご案内

すみだ女性センターは、男女共同参画を推進するための拠点施設として、平成2年に開館し、今年で25周年を迎えました。

当時各分野で活躍していた女性の区民が委員となった「墨田区婦人問題を考える会」が創造的な地域社会を切り開く活動及び交流の拠点の必要性を区長に提言したことにより開設されま

した。開館当初から区民の方が積極的に運営に係わるという協治（ガバナンス）の先駆けとなった施設です。

女性センターでは、今年度、25周年事業を年間を通じて開催します。その都度、区報や区ホームページ等でお知らせします。多くの区民の皆様のご来館、ご参加をお待ちしています。

今後の
事業予定

25周年
「すずかけまつり」
(9月26日/
土曜日実施)

25周年
シンポジウム
(すずかけ大学
オープンカレッジ)

イクメン講座

男の生き方
セミナー

働く女性応援
セミナー
(女性の活躍推進事業)

女性のための
再就職支援セミナー
(女性の活躍推進事業)



運営委員



協力委員

◎運営委員会

- 委員長 岩田 道子
- 副委員長 角田 妙子
- 委員 加藤 寿男 武市 海里
- 小 木 曾 清 三 中 野 俊 子
- 衛 藤 早 笑
- 木ノ内 真知子(すずかけ編集代表)
- 黒澤 多美(女性のひろば代表)
- 小 林 光 子(すずかけ講座代表)
- 坂 根 慶 子(情報資料代表)

すみだ女性センター 新委員の紹介

平成27年4月にすみだ女性センター運営委員・協力委員の改選が行われました。任期は2年です。

◎すずかけ編集委員会

- 代表 木ノ内 真知子
- 委員 柿下 真紀子 木村 美穂
- 五 井 秀 子 佐藤 美代子
- 瀬 戸 満 智 子 戸 嶋 浩 子
- 原 田 順 雄 緑 川 賀 寿 子
- 横 山 恵 美 吉 川 道 子

◎女性のひろば委員会

- 代表 黒澤 多美
- 委員 足立 起 佐 子 大石 あつ子
- 大 関 光 子 柴 田 薫
- 高 橋 美 佐 子 竹 内 さ え 子
- 田 中 直 子 星 眞 弓
- 横 山 た か 子

◎すずかけ講座委員会

- 代表 小林 光子
- 委員 石井 充子 宇田川 幸子
- 伴 野 温 子 松 浦 節 子
- 村 田 幸 子

◎情報資料委員会

- 代表 坂根 慶子
- 委員 石井 敏子 宇田川 明
- 奥 山 糸 子 二 村 法 子

女性のためのカウンセリング & DV 相談

自分自身の生き方、夫・子どもや家族との関係
パートナーからのあらゆる暴力、性被害、セクハラなど…
カウンセラーが気持ちの整理や解決の糸口を探すお手伝いをします。
ひとりで悩まずにどうぞお話しください。
秘密厳守、相談料は無料です。



- 相談日時 月・火・水・金曜日と第2土曜日(年末年始・祝日除く)
午前10時～午後4時
- 利用方法 予約制ですので、必ず事前にお電話でご予約ください。
【予約電話番号】 03-5608-1771
- 相談方法 面接または電話(相談室専用電話 03-5608-1772)
- 費用 無料

墨田区男女共同参画推進拠点施設

すみだ女性センター～すずかけ～

【開館時間】

月曜日～土曜日 午前9時～午後9時
日曜日・祝日 午前9時～午後5時
〒131-0045 東京都墨田区押上二丁目12番7号
セトル中之郷内受付2階
TEL : 03-5608-1771 FAX : 03-5608-1770

【電車の場合】

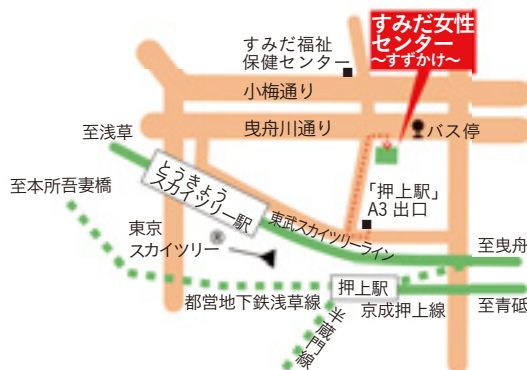


京成線(都営浅草線)・半蔵門線
「押上駅」下車A3出口徒歩5分
東武スカイツリーライン
「とうきょうスカイツリー駅」下車
徒歩10分

【バスの場合】



都バス(錦40)南千住東口駅～
錦糸町駅
「向島三丁目」バス停前徒歩1分
墨田区内循環バス(北西部ルート)
「女性センター」バス停前下車
徒歩1分



すみだに暮らす
外国人に聞きました

ココミ！
比較文化論

ロシア出身のジェーニャさんとベトナム出身のトンさん。おふたりとも、日本語がとても上手。「いえいえ」と謙そんされる仕草まで、完ぺきに日本流です。

ロシア系の旅行会社にお勤めのジェーニャさんと、玩具や食器などの安全性を検査する財団法人にお勤めのトンさん。それぞれのお国事情から見てくる文化の違いを紹介していきたいと思えます。

取材協力：ひらがなネット株式会社

ロシア連邦

ヴォルコワ エヴゲニャさん
Ms. Volkova Evgeniya
愛称 ジェーニャさん



2010年、同棲していた彼が日本へ転職になり、それを機に結婚して来日したというジェーニャさん。ロシア第3の都市と言われるノボシビルスクの出身です。当初は日本語が全くわからなかったものの、現在は日本人と一緒にバリバリ仕事をされています。

ベトナム社会主義共和国

ポー ゴックトンさん
Mr. Võ Ngọc Tôn



子どもの頃から日本が大好きで、いつか日本で働きたいと思いつけてきたというトンさん。技能実習生として日本で3年働いた後、帰国。縁あって2013年に再来日となりました。昨年、ご家族（妻・長男）も来日し、秋には待望の第二子が誕生予定だそうです。

Q 墨田区での暮らしは
どうですか？

ジェーニャさん：最初は本所、今は両国の相撲部屋の隣に住んでいます。街全体にお相撲さんの匂い（まげを結つたための「びんつけ油」の香り）がしてびっくりしたけど、今は大好き。お相撲さんが自転車に乗っていたりコンビニで買物していたり、面白い街です。

トンさん：日本の暮らしは最高！ずっと夢見ていましたから。でも、妻は英語教師だったので英語は話せますが日本語はわからない。当初は僕の帰宅が遅かったりもして、つらかったよつです。最近、公園で知り合ったママ友と英語でしゃべりして、ランチなんかも楽しんでるよつです。予防注射や医療費など、日本の子育てサポートは素晴らしいです。

Q 結婚後、仕事や家事などはどうされていますか？女性と男性で違いなどがありますか？

ジェーニャさん：ロシアでは共働きが普通ですし、出産を理



由に仕事を辞めることもありません。女性の管理職も多いです。私の父の上司は、私と同じ年の女性だそうです。

家事は一般的に女性がやることが多いかな。両親が共働きだったので、料理や子どもの面倒は、祖母が主にしてくれていましたね。私の夫は家事も一緒にやってくれます。

トンさん：ベトナムでも地方卑の思想が残っていますが、ホーチミンなど都会では、男女平等の考えが浸透してきています。ベトナムでも夫婦共働きが多くて、女性の管理職も少なくありません。出産してもみんな仕事に戻ります。子どもは祖父母が面倒をみたり、シッターさんをお願いしたり。テレビの影響で、ベビーシッターのことを「おしん」と呼んだりもするんです。子どもの教育にかける思いは強くて、これは地方でも都会でも同じ。借金しなくても良い教育を受けさせた



女性の政治家は、イリーナ・ハカマダ（袴田）*が有名です。大統領選に出馬したこともあるの。

トンさん：ベトナムでは政治的には男性が多いですが、国家主席が男性なら副主席は女性というふうになっています。日本でも、少し無理しなくても、政治的に女性が入る仕組み、枠をつくっていくことが必要かもしれませんね。

* イリーナ・ハカマダ …… ソ連に政治亡命した袴田陸奥男とロシア系ユダヤ人の母の間に生まれる。政治家であり、作家、デザイナーとしても活躍。

イクメン

カジダン

投稿写真

イクジイ
也大歓迎!

待ち遠しい夏 吉岡 進さん

日差しが強くなってくるとワクワクします。
プールにスイカやカキ氷、孫の好きな
季節の3回目がやってきました。



パパとおべんきょう カヨコママさん

我が家ではみんなパパとの勉強時間を楽
しみにしています。ママよりパパのほうが
教えるのが上手です。



ボクのスペシャルベッド いっくんさん

生後2か月。パパとご機嫌で遊びます。
抱っこですぐ寝てくれるので助かってい
ます。

応募規約

イクメン・カジダンの 写真を募集しています!!

作品の応募にあたっては、「応募規約」をご確認いただき、同意の上で応募ください。

募集写真 のテーマ

イクメン/カジダン/イクジイの写真(1年以内に撮影したもの)
※応募者または、被写体が墨田区内に在住、在勤、在学の方
※子育て、家事をしている男性(子どもがいない方も可)

応募方法

作品の応募は電子投稿(Eメール)のみとします。
以下の内容を記載し、Eメールで応募してください。

- 1) 写真のタイトル
- 2) 応募者(撮影者)の名前(フルネーム、本名)
- 3) ペンネーム(掲載する際に使用)
※記載のない場合は、本名を掲載します。
- 4) 写真についての50字以内のコメント
- 5) 被写体との関係(本人/友人/夫など)
- 6) 連絡先(住所、電話番号)

応募に ついて

- メールの件名を、必ず「写真投稿」としてください。
- 写真のデータは2MB以内のJPEG形式でお願いいたします。
- お一人様何枚でも応募可能ですが、被写体1人につき1枚の応募とします。
- 応募1回につき添付する画像は1枚とします。
- 郵送による投稿の受付は行っておりません。

注意事項

- 応募作品は、著作権や肖像権、プライバシーを侵害するおそれのないものに限り、写真に写っている方に、必ず承諾を得てください。肖像権その他の権利は、応募者の責任において処理いただいた上で応募ください。
- 応募作品の著作権は応募者に帰属しますが、応募者は区に対し無制限の使用権を許諾するものとします。(区の他事業等にも使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。)
- 応募が多数の場合は選定のうえ掲載させていただきます。
- 選定結果についての問い合わせにはお答えできません。
- 掲載枠の都合上、写真やタイトル、説明文等について、こちらで加筆や修正、トリミングをさせていただく場合があります。
- 本応募に起因して生じる損害に付き、区は一切責任を負わないものとします。

投稿先

suzukake@city.sumida.lg.jp



←区モバイルサイトへはQRコードを読み込んでアクセス

※接続時にポケット通信料がかかる場合があります。

東京第一友の会

あんじょう ひろこ

安城 洋子 さん

家事を管理して

生活にゆとりを



だれにとつても、毎日の生活に欠くことのできない家事。この家事や暮らしの知恵を何十年もかけて積み上げ、実践している「友の会」という団体があります。NHKの朝の情報番組で紹介され、大きな反響を呼んでいます。

したが、家事はそれほど得意というわけではなく、全般的に何となくこなしているという感じでした。家計簿もつけていましたが、全体がつかみきれていない不安感がありました。

通勤・通学に便利だからと菊川に越してきて20年。今は一人娘も独立して夫婦二人暮らしです。結婚当初から専業主婦で

そんな時に「友の会」の家事家計講習会のチラシを目にして、軽い気持ちで出席しました。そこでは、ある家庭の全家計が報告されていてびっくりしました。この家計簿を使えば、我が家の家計について知らなかったことすべてが分かるかもしれないと思い、すぐに購入し「友の会」にも入会しました。つけることで食生活や生活全体のバランスが見えてきて、以来28年間つけ続けています。

生活する中で、大切なことは時間の使い方です。計画を立てておけば悩まずにすむという考え方で、一日の時間割と年間の「家事ごよみ」を作っています。「家事ごよみ」では、できたことにシールを貼り達成感を得ると同時に、すべきこと

を明確にすることができます。これで大掃除も不要です。スケジュールを決めることで自分の時間を楽しむこともできます。

「友の会」とは
羽仁もと子創刊の雑誌「婦人之友」愛読者から生まれた団体。昭和5年に設立され、現在海外も含め全国に約2万人の会員がいます。

衣食住に係わるデータを分析・数値化し、きちんと管理することによって気持ちよく生活することができます。

住まいの近い人が作る「最寄」というグループで集まり、月2回、衣食住、家庭経済、暮らしのこと、子どものことなど、健全な家庭からより良い社会をつくりたいと願って活動しています。

東日本大震災の支援活動、福祉施設や老人ホームへの物品支援や奉仕もしています。全国的な組織なので各地から生の情報が入り、必要とされているものが分かります。

「友の会」で得た知恵を実践し、スッキリと充実した毎日を送っていらっしやるのがうかがえる素敵な笑顔の安城さん。

墨田区でも講習会を開催したいとのことでした。

(木ノ内)