

# すずかけ

すみだ女性センター

**特集** 元気をもらえる 地元のふれあい

- 2 巻頭インタビュー
- 4 **特集**  
元気をもらえる  
地元のふれあい
- 8 になりたい自分、になりたい未来  
すみだの  
「お仕事探訪」
- 9 今日の一字
- 10 すずかけ  
インフォメーション
- 12 こんにちは  
すみださん



巻頭インタビュー  
タレント  
渡辺 満里奈 さん

こんにちは すみださん  
すみだインターナショナル代表  
「すみだ街かど食堂」世話人  
荒川 春子 さん

表紙イラストは、  
すみだ女性センターの  
愛称である  
「すずかけ」の実です。



タレント

# 渡辺 満里奈さん

Marina Watanabe



お仕事や子育てについて教えてください。

夫、息子、娘の4人家族です。現在は家庭での時間を多く確保できるように、仕事の量を調整しながら働いています。結婚・出産にあたり、仕事をやめることは考えませんでした。高校生の時からずっと活動してきた私にとって、仕事は自分自身の一部だったの

で、出産後も仕事を続けたいと、長男が生まれて比較的早い段階で復帰しました。

第一子の誕生時から夫は育児にとっても積極的でした。当時、実家の母がはりきって赤ちゃんのお世話をしてくれ、私も「自分がやらなきゃ!」と動き回っていました。ある時、夫に「私たちが子どもの面倒をみるから大丈夫だよ」

と伝えてしまったところ、「自分もお世話できるようになりたいから、僕の仕事を取らないで!」と言われてハツとしました。それ以降、夫を育児から遠ざけることはせず、任せることは任せる、と決めました。沐浴やオムツ替えを始め、率先してわが子に関わってくれていましたね。

## Profile

東京都大田区出身のタレント。アイドルグループ「おニャン子クラブ」元メンバー。現在はテレビやラジオのレギュラー番組に出演するほか、雑誌・書籍等、他分野で活躍。週刊文春WOMAN連載「大人の女史会」によるこそも好評。夫はお笑いトリオ「ネプチューン」の名倉潤氏。1男(中学2年生)1女(小学5年生)の母。

家庭円満のために意識していることはありますか？

やはりコミュニケーションが大事だと思います。私は自分の不満や希望を言葉にするのが苦手で、結婚当初、夫に対して「なぜ察してくれないの？」とイライラしてしまうことがありました。そんな私に夫は「態度で示されてもわからないから、言葉で伝えてほしい」、「喧嘩をしたら、口をきかなくなるのではなく、その日のうちに話し合って解決しようよ」と言ってくれました。当時から私の考えや意見をしっかりと聞いてくれてありがたいですね。

親子間でたくさん話すことも大切にしています。最近息子とよくジェンダー関連の会話をします。

## 夫婦でも、親子でも、「話すこと」を大切にしています。

この前は「最近仕事が多いね。ママは家にいて、家事をしてくれれば良いのに」と言われ、その場で「その発言はダメだよ。私は仕事をしたい。家事はママの役割と決めつけるのはなぜ？」と、話し合いました。母親にそばにいてほしい、という子どもの気持ちもよくわかりますが、私はこう思っているよ、ということは伝えます。また、わが家では、息子も娘も家事ができるように教えています。「男らしく、女らしく」ではなく、自分らしく生きてほしいから、私もその支えになれるよう勉強していきたいです。

夫・名倉さんは、仕事を休みしていた期間がありましたね。

一昨年、首の手術を受けた際、術後の侵襲(※)をきつかけにうつ病になり、療養のため2か月間お休みしていました。当時は私も病院を探したり診察に同行したりしていました。本人だけでなく、一番身近なパートナーの視点から症状や服薬後の様子を医師に伝えたことで、適切な治療につながることができたので、一緒に行って良かったと思っています。うつ病を公表し、療養すると決めた時は、責め

られてしまうのではと心配していましたが、実際には「ゆっくり休んでくださいね」、「私もうつ病ですが、周囲に言えなくて苦しかったので、公表してくれたことが励みになりました」など、労りや共感の声をたくさんいただきました。仕事仲間や関係者の方々も「安心して休んでね」と声をかけてくれました。夫は、周りが理解を示してくれたことで本当に安堵していました。私自身、当時の夫に寄り添っていた経験から「仕事はもちろんだ事だけど、自分自身をケアすることもとても大切」と考えるようになった。

りました。辛い時は辛いと言える、お休みすることが出来る。そんな社会にしていけたら良いですね。

※医学において、怪我、病気、手術、医療処置等、生体の通常状態を乱す可能性のある刺激全般を意味する。



# たもんじ交流農園



## 問合せ

● NPO法人 寺島・玉ノ井まちづくり協議会  
事務局 小川 剛  
電話：080-3421-3115  
※ホームページ <https://teratama.tokyo>

# BIG SHIP



## 問合せ

● 本所地域プラザ BIG SHIP  
電話：03-6658-4601

これらの取材は2021年10月に行いました。

特集

# 元気

をもらえる

# 地元

のふれあい

長いコロナ禍の自粛生活で外出が減り、人と接する機会も少なく孤立してしまう人が増えました。そのため、心と身体に不調をきたす人も少なくありません。孤立を防ぎ生き生きと過ごすために、人とのつながりや交流の場がどんなに大切であったかということに、多くの人が気づいたことでしょう。

そこで今回は、様々な取り組みを通してふれあいと交流を大切にしている活動を紹介します。これを機に、地域の方々とつながる場を探してみたいかがでしょうか。



## 緑

の少ない墨田区に、地域の人々が安らぎを得られ、ふれあい、つながることのできる環境を創りたいと、NPO法人 寺島・玉ノ井まちづくり協議会が「すみだの夢応援助成事業」に採択され立ち上げたまちなか農園です。多聞寺さん提供の駐車場跡地(200坪)を、有志とボランティアで土壤改良し作りあげました。

訪ねた日は農園会員やボランティアさん15～6人が江戸東京野菜の寺島なすの世話や、農作業に精を出していました。グループで来ていた区画では、かぶや小松菜の種を撒いていました。その中の最年長の方は頻繁に来て世話をしているそうで「実家が農家やってたんでね…仕事帰りとかに来るんです」と話されました。区外に引っ越しても通われている方や、「ベランダでの土いじりとは全然違って、すっかりはまった」と嬉しそうに話される方。皆さん土と育てた野菜や花たちからエネルギーをもらい、ここに来ることが生きがいとなって心身ともに元気でいられると楽しそうでした。

毎週日曜日に共同で農作業。月に一度は指導者を招き、相談や学習会も行っています。コロナ自粛以前は収穫祭やピザパーティなど、いろいろな楽しいイベントも開催していました。

今後交流農園が目指しているのは、ビオトープに育てた虫をとばすこと、車いすでの作業を楽しめる可動型耕作地の設置、都市型農園の輪を広げることだそうです。

開放感と緑を満喫したい方は、ぜひ見学してみてもいいでしょうか。



## 本

所地域プラザBIG SHIPでは毎月第2・第4金曜日夕方5時30分から、みんなで一緒に晩ごはんを食べましょう・・・と「BIG SHIPの晩ごはん」を開催しています。

お料理の好きなBIG SHIPウェルネス・キッチン部の方たちが、近所に住むお年寄りや若い家族、地域で働く人たちに炊きたてのアツアツのごはんと“おふくろの味”と評判のおかずを用意して、ふれあいと交流の場になっています。毎回50食用意する晩ごはんは好評で、ほぼ完売します。

現在はテイクアウトのみになっていますが、「家族4人の晩ごはんです」と近くの病院に勤務する帰宅途中の人や、小さな女の子と一緒に訪れた若いお父さんは「いつも来ています」と話していました。



スタッフの方は、「来てくれた皆さんが同じテーブルで会話を楽しみながら、一緒に晩ごはんをいただく形に徐々に戻していきたいです」と話しています。

参加を希望する時は電話予約をして下さい。



# 元氣

をもらえる

# 地元

のふれあい

## 地域で体操

### 問合せ

● 立一ふれあい委員会、小地域福祉活動

墨田区社会福祉協議会

電話：03-3614-3900

● ラジオ体操

墨田区ラジオ体操連盟 岩田 道子

電話：090-8434-3015



## 湯処・語り亭

### 問合せ

「湯処・語り亭」の事業はそれぞれの浴場により内容や実施日時が異なりますので、詳しくは各浴場にお問い合わせください。



### 地域の交流・情報交換の場

八広地域プラザ吾嬬の里 ☎03-6657-0471

### 交流と学びの場

すみだ生涯学習センター(ユートリヤ) ☎03-5247-2001

### 子育ての交流・相談の場

両国子育てひろば ☎03-3621-6455

文花子育てひろば ☎03-5630-6027

### 子育てに関する相談・事業

墨田区子育て支援総合センター ☎03-5630-6351

「他」にもいろいろな  
場があります

## 立

川一丁目、立一ふれあい委員会の「健康体操教室」に参加しました。ソーシャルディスタンスを保つため、町会会館から屋外に移動して豎川遊歩道で行われています。介護予防サポーターの指導のもと開催され、月3回、午前10時から1時間、毎回20人ほどの参加があります。筋トレとストレッチの後、遊歩道をウォーキングします。参加者からは「近くに住んでいてもなかなか顔を合わせる機会が減り、ここに来るとおなじみの顔ぶれにほっとする」との声が聞かれました。

他にも各地域に自主グループがたくさんあります。年齢に関係なく参加できるグループや椅子に座っての体操を取り入れている教室もあるので、見学に訪れてみてください。

朝6時半から10分間のラジオ体操は、区内33カ所の会場でほぼ毎日行われています。生活のリズム作りにも役立ちそうです。

どちらも参加するうちに顔見知りも増えて、心身共に元気になれる活動です。

※ 立一ふれあい委員会は墨田区社会福祉協議会が支援・推進している小地域福祉活動支援団体です。小地域福祉活動とは、住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けられるよう、見守り・声かけ、ふれあいサロンなどを行う、住民同士の支え合い活動です。

## 区

内の幾つかの公衆浴場では、開店前の洗い場や脱衣場を利用して、地域の人たちの交流を深める「湯処・語らい亭」が行われています。「湯処・語らい亭」は主に高齢者の方が対象の墨田区の事業です。

輪投げ・ダーツ・歩き方教室・ダンス・講師を招いての音楽療法など、各浴場ごとに様々な内容で企画されていますが、本所二丁目の荒井湯では毎月2回ほど『やさしいヨガ』が行われ、ご近所の人たちが参加しています。

築70年の荒井湯は、瓦屋根の宮造りで昔ながらの趣のある浴場です。葛飾北斎のペンキ絵が描かれた洗い場に、ソーシャルディスタンスを保つため十分な間隔をあけてヨガマットを敷き、穏やかなインストラクターの指導の声に気持ちを和ませながら、集中してヨガに取り組んでいます。

「コロナ禍で家にいる時間が増えているので、毎回のヨガレッスンが待ち遠しい」「足腰が萎えてしまったので、ヨガをして体の筋がぴーンと伸びる感覚が気持ちいい」と皆さん楽しみながら良い汗を流しています。

※ 現在は、人数を制限して行われています。

墨田区の『地域活動ガイドブック』『すみだマナビ』などの情報誌もあります。

### 誰でも利用できる交流と相談の場

地域福祉プラットフォーム

(問合せは墨田区社会福祉協議会へ ☎03-3614-3900)

京島(キラキラ茶家) 毎週火・木曜日

本所(本所地域プラザ内) 毎週月・水曜日

八広(八広はなみずき高齢者支援総合センター内) 毎週火・木曜日



東京都江戸東京博物館  
学芸員

はやかわ のりこ  
早川 典子さん  
Noriko Hayakawa

#### Profile

公益財団法人東京都歴史文化財団に所属。江戸東京たてももの園や東京都美術館でも経験を積む。専門は近代建築で、江戸博では「東京建築展」等を手掛ける。現在は広報を担当。

## 博物館は、訪れる人を楽しませる場所

### Q. 仕事について教えてください。

江戸博(江戸東京博物館)では、江戸東京の歴史と文化を実物資料や復元模型等を用いて紹介しています。学芸員の業務としては、資料収集、保存・管理、展示、教育普及事業等があります。私は現在、広報担当として取材をお受けしたり、展示室での収録現場に立ち会ったり、SNSや動画等で展示会の情報発信をしたりしています。最近はTwitter等で展示やミュージアムトーク等への反応をすぐに知ることができ、ありがたいですね。

### Q. 学芸員を目指したきっかけは何ですか？

中学生の頃から歴史が好きで、博物館学芸員か歴史教員になりたいと考えていました。大学では史学科、大学院では建築学科に進み、工学修士の学位を取得しました。

専門は近代建築ですが、法隆寺や東京駅など歴史ある建築物を前にすると「かつての人々

も、今の自分と同じようにこれを眺めていたんだ...」と、歴史のロマンを感じます。仕事を通して、一般的にはケースの外から見ることしかできない歴史資料に触れ、そのずっしりとした重みを感じる時など、学芸員になって本当に良かったと思います。



### Q. どんな人が学芸員に向いていますか？

知的好奇心を満たすことに喜びを感じられる人でしょうか。勉強が好きかどうかはあまり関係なく、自分の関心を追求して常にアンテナを張ることができるかが問われますね。また、私は、博物館は人を楽しませる場所だと考えています。コロナ禍で一時期臨時休館し、再開した際、訪れた方々がとても楽しそうにしている、つくづく博物館はエンターテインメントなのだと感じました。そういう場づくりにも興味を持てる人に、ぜひ学芸員を目指してほしいです。



広報の業務内容を紹介する早川さん。最近では地域連携にも力を入れており、国技館やすみだ北斎美術館と広報連携や協働企画を行うことがあります。

### お仕事コンシェルジュ

学芸員を目指す場合、一般的には大学の学芸員養成課程を修了して資格を取得します。就職については、現在、任期付職員(非正規雇用)の募集が多い実態があり、地道な努力を続けることが求められます。



# あなたの 一文字 募集中!

# 今日の一字

老若男女、誰もが自分らしく、ハッピーでありたいですね。  
男女共同参画社会を目指し、みんながハッピーであるために、  
あなたが日々の暮らしの中で感じた思いを「今日の一字」に例えて教えてください。

## 気

グリーンさん

不安の多い今だからこそ「気」を高めて過ごしたい。病は気からと言いますね。プラス思考で頑張りましょう!

## 満

しょうゆラーメン  
半チャーセットさん

大好きなものを満腹になるまで食べて大満足です♡

## 楽

知人Bさん

コロナで大変な中でも、その中にある「楽しさ」を見つけるために日々生きています。

## 車

たっぷりチーズのミラノ風ドリア!! さん  
卒業間近! はやく免許をとりたいです。

## 区立旧安田庭園と、都立横網町公園に行ってきました!

夕刻前のひとときを、両国駅近くの公園で過ごす人々。  
旧安田庭園では、カワセミを探しに訪れた方にお話をうかがい、  
横網町公園では、愛犬を連れて集ったご近所さんグループに出会いました。

夫が亡くなり、寂しい時期もあったけれど、たくさんの友人に囲まれて、今は楽しく暮らしています。働くことが好きなので、元気に動きつつ、100歳まで生きることが私の夢ですね。

まりんままさん



みんなが幸福になりますように、という思いを込めました。福を呼び込むために、後ろ向きにならず、ポジティブに過ごしていきたいです。コロナも早く収束しますように!

カヨ子さん



「真心」、「初心」など、「心」のつく言葉は大事ですね。人生、思い通りになることばかりではないし、人間関係で思い悩むこともあります。人として生きているからこそ、心を大切にしていきたいです。

大川のカモさん



## 「今日の一字」を募集しています

### 【応募写真のテーマ】

手書きで紙に書いた、「今日の一字」の写真  
(1年以内に撮影したもの)  
※墨田区在住、在勤、在学の方。  
※罫線のない、無地の紙にお書きください。  
※スマホ等で撮影した写真も可。

### 【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) 応募者(撮影者)の名前(フルネーム、本名)
- 2) ペンネーム(掲載する際に使用)  
※記載の無い場合は本名を掲載します。
- 3) 一字字にのせた思いやエピソード、コメント等(50文字以内)
- 4) 連絡先(住所、電話番号)

### 【応募について】

- メールの件名を、必ず「すずかけ漢字投稿」としてください。
- 写真データは2メガバイト以内のJPEG形式をお願いいたします。
- お一人様何枚でも応募可能です。
- 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いません。
- 随時募集しています!

### 【応募先メールアドレス】

suzukake@city.sumida.lg.jp

### 【注意事項】

個人情報の取り扱いなど、詳細は右記QRコードより区ホームページ「今日の一字」募集ページをご覧ください。

その他詳細は  
以下のページを  
ご覧ください





## 墨田区男女共同参画推進委員



### を募集します

性別等による格差の解消などに取り組む「墨田区男女共同参画推進委員会」の委員を募集します。この委員会は、区民の皆さん等で構成し、区の施策に対し意見や提案を述べ、施策の啓発を行う機関です。

誰もが働きやすく住みやすい墨田区にしたい方、次世代に性別による格差のない墨田区を残したい方など、ぜひご応募ください。

#### 応募内容

募集人員	2名
応募資格	区内在住の成人の方
任期	令和4年4月1日から 令和6年3月31日まで (2年間)
主な活動内容	審議会への参加(平日昼間に年4回程度・各回2時間程度) ● 区の男女共同参画施策に関して検討 ● 男女共同参画や女性活躍推進に関する啓発活動
保育	一時保育あり(無料)
謝礼	審議会の出席1回につき、7,500円(税込) ※ 委員は、特別職の非常勤職員に位置づけられます
選考方法	応募書類の審査

#### 応募方法

提出いただくもの	応募用紙(住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別・職業・電話番号・応募動機を記入のこと) ※ 書式自由
提出締切日	令和4年1月31日(月)まで(必着) 持参・郵送・Eメール

#### 応募先・問合せ先

〒130-8640

墨田区吾妻橋1-23-20(区役所14階)

墨田区 総務部 人権同和・男女共同参画課  
男女共同参画担当

電話：03-5608-6512

Eメール：JINKEN@city.sumida.lg.jp



## 部会活動について

テーマごとに分かれて部会活動も行います。

### 👁️ プラン評価部会 ✍️

区の男女共同参画推進プラン進捗状況報告について、推進委員会としての第三者評価案を検討します。

### 💬 意見交換会部会 !

男女共同参画社会の実現について、区民の意見を反映させるため、意見交換会(講演とワークショップ)を企画し、実施します。

令和4年度は、男女共同参画推進プランの改定に向けて、推進委員会としてのプラン見直しに関する意見を検討し、まとめていきます。

※ 男女共同参画推進プランとは…男女共同参画社会の実現のために平成17年に制定された「墨田区女性と男性の共同参画基本条例」にある基本理念をどのように推進していくかを具体的に定めた行動計画のことで、5年ごとに改定しています。現在は、2019(令和元)年度～2023(令和5)年度の第5次プランが策定されています。推進プランの進捗状況については、毎年公表しています。

# すみだ女性センターPR動画を配信しています。

すみだ女性センターは、平成2年7月に開館して以来、皆さんに親しまれ愛される施設として多くの区民にご利用いただき、令和2年に開館30周年を迎えることができました。

それを記念して令和3年度にPR動画を作成し、墨田区公式YouTubeチャンネルにて配信をしています。すみだ女性センターの登録団体による活動風景やすみだ女性センターがわかる動画になっていますので、ぜひご覧ください。



## 視聴方法

### ① 墨田区ホームページにアクセスする場合

トップページ⇒施設情報⇒図書館・区民施設⇒すみだ女性センター⇒お知らせ⇒すみだ女性センター開館30周年記念すずかけまつり



PCやスマートフォンで!

スマートフォンやタブレットで!



### ② QRコードを読み取り、アクセスすることもできます。



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

### ◆アクセス◆

〒131-0045  
東京都墨田区押上二丁目12番7-111号  
TEL:03-5608-1771  
FAX:03-5608-1770

#### 電車の場合



京成押上線・都営浅草線・  
東京メトロ半蔵門線  
「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



## 編集委員からひとこと

新型コロナウイルスによる感染症が蔓延して、2年が経とうとしています。感染防止のため、人と会うことや集まるのが制限され、世界中の人たちが楽しい時間を過ごす機会を奪われてしまいました。ワクチンの接種が進んだ一方で、更に感染力の強い変異株が次々と現れ、なかなか厳しい状況が続きます。

新型コロナウイルス感染症のなかった頃と同じように人とのふれあいをもつことは難しいかもしれませんが、しかし、こうした状況下においても、なんとか人とのふれあいを保てるよう工夫し、試行錯誤をする人たちの姿に小さな希望を見いだせる気がします。

(横山)

すずかけ編集委員会「特集」P4～P7、「こんにちはすみださん」P12担当  
川嶋、木ノ内、五井、高林、三岳、横山(五十音順)

# 荒川 春子

さん

すみだインターナショナル代表  
「すみだ街かど食堂」世話人

あらかわ はるこ

## 食でつなげる

### ふれあいの輪



- ④ You → He or She is.
- ④ の 名 詞 文
- ⑤ の 子 句 文
- ⑥ 基本文の圖法形
- ⑦ の 名 詞 文
- ⑧ の 子 句 文
- ⑨ 基本文のナ形
- ⑩ 基本文 + 助動詞、イ、ア、ウ

荒川さんはご夫婦で学習塾を経営する一方、墨田区の食育など人々のつながりに幅広く携わる活動をしています。

平成4(1992)年に区内在住の外国の方々と交流を持ちたいと「すみだインターナショナル」を発足し、「世界の家庭料理講習会」を開くことにしました。「楽しみながら世界を広げよう」をモットーに、家庭料理を通じて世界を美しく知ってもらおう会です。講師を務めた方の国の映像も見ることなど交流を深め、友人のいなかった外国の方も道で挨拶を交わせるようになりました。子どもたちも参加していて、実際にその国の文化や人にふれあうことで、後日テレビで見ても「あー○○さんの国だよー」と関心が大きく広がったそうです。

平成25(2013)年に日本初のフードバンク、セカンドハーベストジャパンを知りその活動にも参加しています。セカンドハーベストは、賞味期限がありながら廃棄

されてしまう食品を引き取り、児童養護施設やひとり親家庭の方等にお渡しする活動をしている団体で、浅草橋に拠点があります。この活動で特に印象に残っているのがひとり親家庭の方に向けた箱詰め作業。それまではお腹がいっぱいになるような食品を詰めていたのが、お菓子が大量にフードバンクへ寄付された時に、お菓子も一緒に詰めて届けたところ後日お礼状が届きました。「普段は生活が大変でお菓子を買い余りがあるのでありませんでした。今回お菓子がたくさん届き子どもが喜んでいました。ぜひその

姿を見せたかったです」と書かれていたそうです。

こういった経験から曳舟の駅前広場で行われる「すみだ青空市ヤッチャバ」でフードドライブも始めました。

「食べきれないお土産でも何人かに分けることができます」と伝えると、買い物に来たおばあちゃんが広場と自宅を何度も往復して賞味期限のない砂糖や余ったお菓子などを届けてくれました。

また、平成28(2016)年からキラキラ茶家で月一回開いている「すみだ街かど食堂」は、子どもから高齢者まで何かしらの役割を担い、一緒にカレーを作って食べるという参加型の活動です。だれでも参加できて、一緒に食事を楽しめる場を目指していて、実際に2歳から80代の高齢者まで来ているとのこと。(現在はテイクア

### ウトのみ

一連の食に関する活動をしなから遠慮や我慢をする人々の存在を知った荒川さんは、食を通じて人々をつなげる活動をもっと広げたいと話しています。

荒川さんの夢は「健康でずっと楽しくボランティアができること」。同時に子どもたちへ「いろんなことを積極的に体験し世界を広げてほしい」というメッセージをいただきました。一時期止まっていた食育や人々のつながりは再び活気を取り戻していくでしょう。

(三岳)

