

はもりあ

「はもりあ」とは造語で、女性と男性の協働という素敵な“ハーモニー”が奏でられる“中核エリア”という意味です。
2006年10月に公募で決定した男女共同参画センターの愛称です。

2019年8月発行

さんかくカレッジ2019市民企画講座 受講者募集中

『子どもの生活力アップ講座 小学生で身につけたい生活力はコレ!』 《四日市友の会》企画・運営

第1回 8/17(土)「決めた時間に自分で起きる」
第2回 8/24(土)「糸と針でつくりましょう」
第3回 9/14(土)「明日の準備」
第4回 10/13(日)「身の回りのかたづけ」
対象 市内在住の年長から小学生で全4回参加できる人
(小学2年生以下は保護者同伴)

場所 本町プラザ3階 会議室・調理室
時間 10:00~13:00 定員 12名(先着順)
参加費 全4回通して子ども1人1,000円
講師 四日市友の会会員
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
上靴(スリッパ可)、水筒

申込み 参加者名・学年・住所・電話番号・託児希望の場合は預ける子の名前と年齢を電話かFAX、またはEメールで「はもりあ四日市」まで ☆無料託児有(6ヵ月~小学2年生、託児締め切り8/7まで)
電話 354-8331 FAX354-8339 ✉kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp



女性のための自己尊重講座参加者募集中

わたしを知り、自信に変えるために

講師：石田 ユミさん
フェミニストカウンセラー
公認心理師、臨床心理士

	日付	時間	内容
第1回	9/28 (土)	10:00 ~ 12:00	「はじめまして! 仲間との出会い」 ~人の中での私~
第2回		13:00 ~ 15:00	「自分を大切にできていますか」 ~自分を尊重することを学ぶ~
第3回	10/5 (土)	10:00 ~ 12:00	「私が言いたいことは」 ~なぜ気持ちを言葉にできないか気づく~
第4回		13:00 ~ 15:00	「自己表現してみましよう」 ~言葉にできることで自信が持てる~
第5回	10/12 (土)	10:00 ~ 12:00	「自分らしく生きる」 ~自分も他者も大切に生きる方~

場所 本町プラザ5階 第3会議室
対象 全5回参加できる市内在住、通勤・通学の女性
定員 30人 参加費 無料
弁当 9月28日、10月5日の弁当(580円)の注文を受けます
託児 有(6ヵ月~小学3年生程度) 無料・先着10人程度
申込 住所・名前・電話番号・託児希望の場合は、預ける子の名前と年齢を、電話かFAXかメールで「はもりあ四日市」へ

8月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 働く女性、働きたい女性のための 就労相談
11	12	13	14	15	16	17 さんかくカレッジ 「子どもの生活力アップ講座」①
18	19	20	21	22	23	24 さんかくカレッジ 「子どもの生活力アップ講座」② 男性電話相談
25	26	27	28 働く女性、働きたい女性のため の就労相談	29	30	31

「K子ばあばの暮らしのヒント」～生活智恵子の衣食住～

その5

食の巻、暑い夏の熱い「焼きナス」

電子レンジを助手に2分で涼しく！



材料(4人分)

ナス・・・中4個(大なら2個)

花かつお・・・適量

<かけ汁=土佐醤油>

醤油・・・小さじ4

水・・・大さじ3

粉末だしの素・・・小さじ1

すりおろし生姜

(市販のチューブ入りでもよい)

作り方

- ① ナスは、へたを取り、ピーラーで縦に皮をむき、水に10分位つける(変色を防ぐため)。ぬれたまま、1個ずつラップで包む(水気切り禁止)
- ② ラップにつつんだナスを1個ずつそのままレンジに入れ1分加熱、ひっくり返して1分加熱。合計2分加熱したら水を張ったボールにラップのままナスを入れ冷ます。同じことを1個ずつ、計8分で出来上がり
- ③ ナスが少し冷めたら、ラップのまま水気をしぼり、ラップをはずして、手で縦に半分に裂き、これを横半分に切って、皿に盛りつけ、花かつおをかける
- ④ ご飯茶碗くらいの大きさの容器に<土佐醤油>を合わせて、レンジで30秒加熱。仕上げにすりおろし生姜を加えて混ぜ、ナスに小さじ1杯強をかけていただく

男女
共同

さんかくeye^{あい}

このコーナーでは、はもりあ四日市のスタッフが、本を読んだり、映画を観たり、お話を聞いたり、また、日々の生活の場面で感じたことを綴っていきます。もちろん、『男女共同参画』の視点^{あい}を通してね。

4月から夫が単身赴任になり、ようやく生活用品もそろい落ち着いたので、先月、夫の単身赴任先へ行ってきました。

夫は、学生時代に一人暮らしをしていたこともあり、それほど生活の心配はしていませんでしたが、「仕事との両立はどうかなあ」と思い、行ってみたらしっかり自分の生活スタイルを作り上げていました。

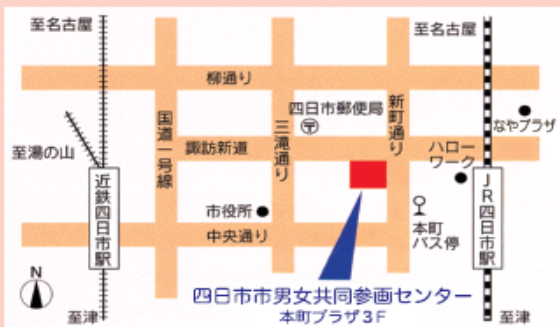
どちらかと言うと、整理整頓の好きな夫で、わが家では、掃除もほぼ夫がしていたので、赴任先の夫の部屋は、すっきり片付けられ、掃除もしっかりしてありました。

料理は、ほとんどしていないようですが、通勤時間が短く(車で5分)、時間に余裕があるからと、毎日ごはんを炊き、朝食もしっかりとって出勤しているそう。まだ単身生活が始まったばかりですが、自分なりに両立をしている夫を見て、とりあえず、ひと安心しているところです。【帰ってくると掃除にダメだしされる担当者：S】

○●◎あとがき◎●○

今回のお盆休みは、カレンダー通りであれば9連休となる方もみえるようです。内訳は、お盆が8月13日(火、お盆入り)から16日(金、お盆明け)の4日間で、前には10日(土)、11日(日、山の日)、12日(月、振替休日)、後には17日(土)、18日(日)となります。(市の施設はお盆休みなし)

私は、先月初めて墓石を水洗いしました。長年の汚れが蓄積しており、洗っても洗っても濃い茶色の水が途切れず大汗をかきました。これで、お盆に帰ると言われる祖先も、少し喜んでくれるかなと思います。



四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市)

〒510-0093 四日市市本町 9-8 本町プラザ3F

TEL.059-354-8331 FAX.059-354-8339

●開館時間 AM9:00～PM9:00

●休館日 日曜日、月曜日、祝日、年末年始

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

http://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.shtml

