

# くすのきプラザから発信!

## 家庭・地域・教育現場・職場への男女共同参画の取り組み

市では、平成18年3月「出雲市男女共同参画のまちづくり行動計画」を策定し、家庭・地域・教育現場や職場のあらゆる場面・分野での男女共同参画のまちづくりを進めるために、出雲市男女共同参画センター(愛称「くすのきプラザ」)を拠点に啓発講座・イベントのほか、各地域へ出かける出前講座など行っています。今年度行った講座の中から、男女共同参画マネジャーお薦め講座をいくつか紹介します。

### パパのためのベビーマッサージ講座

子どもと触れ合いたい気持ちは誰にも負けない!!!でも、現実には仕事、仕事、仕事...そんなパパ&ママのために、短時間で簡単に濃密なコミュニケーションがとれる「ベビーマッサージ講座」を開催しました。年6回開催した講座は毎回多数の申し込みがありました。どの会場もパパとベビーの幸せそうな笑顔で一杯でした。



### 男女共同参画の拠点「くすのきプラザ」



▲四季の花々がみなさんをお迎えます。ぜひ遊びにきてください

### ワーキングウーマンのためのステップアップ講座

仕事、家庭、育児...忙しい毎日を送る女性のためのステップアップ講座を「コミュニケーション」「プレゼン術」「時間管理術」の3回シリーズで開催しました。土曜日の午後、自分のために時間を使うことも時には必要ですね。



▲思いを効果的に伝えるプレゼン術



▲大人気! 籠池講師の「時間管理術」

### いきいきシニア・プロデュース塾 これからが男のセカンドライフ



仕事人間から家庭人・地域人として、自分らしい充実したセカンドライフのための新しい居場所づくり、仲間、ネットワークづくりを先輩シニアから学びました。この講座を通してシニアグループも誕生しています。



男女共同参画に関する出前講座を行っています。地域・職場・教育現場など、どこへでも出かけます。男女共同参画センターへお電話ください!

### 出前講座

乙立幼稚園へ出前講座にいきました。宍道たんぼぼの会・光田浩己さんに講師をお願いし「おかあちゃんがライバル」と題し、光田さんの子育て体験を通し、家庭のあり方、子育てについて考えました。光田さんの楽しいお話を聞きながら、参加いただいたお父さん、お母さんたちも、家庭において、それぞれがお互いを認め合う気持ちの大切さを再認識しました。



●おたすね / くすのきプラザ(男女共同参画センター)  
☎22-2055  
ホームページ くすのきプラザ | 検索

# 食育 だより



「出雲ブランド食の祭典2009」で、魚のおろし方教室を開催します

- と き: 3月22日(日)10時~14時
- と ころ: 出雲ドーム「食の祭典」食育コーナー内
- 講 師: 漁業協同組合JFしまね出雲地区女性部の皆さん
- 参加費: 100円
- ~どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。~

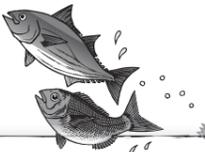
## 豊かな海の恵みを食卓に...旬の魚を食べましょう!

出雲市の北部と西部は日本海に面し、四季折々の魚介類が獲れる海の幸の宝庫となっています。特に「十六島のり」や「小伊津のアマダイ」は関東や関西の市場でブランドとして確立されており、また、島根県の魚「トビウオ」は「あご野焼き」として出雲の特産品にもなっています。

出雲にはこうした豊かな海と全国に誇れる自慢の海産物がありますが、魚料理は手間がかかる、調理の仕方がわからない、肉より割高、食べる時骨をとるのが面倒などといった理由で敬遠されがちで、家庭では魚を食べることが減ってきています。平成19年度水産白書によると、1人1年当たりの魚介類消費量(純食料ベース)は、平成13年(40kg/年)をピークに、18年には32kg/年(概数)にまで減少し、魚離れが進んできていることがうかがえます。

魚は、カルシウムをはじめとするミネラルのほか、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など栄養素が豊富です。魚を多く食べると心筋梗塞になりにくい、認知症などを予防するといった調査結果も報告されています。まさに、「健康長寿の秘訣は魚食にあり」といったところですよ。

また、野菜に旬があるように、魚にも旬があり、旬の魚は脂が乗ってとても美味しいですよ。魚を購入される時には旬のものや産地もチェックして、おいしい魚を食べましょう。



### 新鮮でおいしい島根の魚をどうぞ!

漁業協同組合JFしまね出雲地区女性部  
藤井 多津江さん(多伎町)に聞きました。

島根の魚は新鮮でとてもおいしいですよ。私たち漁協も皆さんにおいしく安全で安心な魚を食べていただけるように、鮮度の保持や衛生管理の徹底に努めています。出雲地方では、特にブリ(成長につれて呼び名が変わる。ツバス→ハマチ(ワカナ)→マルゴ→ブリ)が特産で、1年中獲れます。ブリなどの青魚はDHAを多く含むため、頭が良くなるといわれていますので、小さい頃から魚を食べ、子どもさんに魚好きになってもらいたいですね。

また、魚の旬を教える、旬の魚を食べるのも食育だと思います。昨年12月にJFしまねが中心となって立ち上げた島根県魚食普及推進協議会でも、産地ごとのイベント開催や地域に講師として出かけていく活動を広げることで、魚に親しんでいただき、もっと皆さんに魚を食べていただけたらと考えています。



### しまねの旬の魚

- 春** マアジ・アカムツ・マダイ・キダイ・メダイ  
メバル・サワラ・ニギス・スルメイカ・イワガキ  
ワカメ・サザエ
- 夏** マアジ・イワシ類・メダイ・トビウオ・シイラ  
ケンサキイカ・サザエ・アワビ・イワガキ  
ヤマトシジミ・エッチュウバイ
- 秋** イワシ類・アカムツ・メダイ・カレイ類・シイラ  
ニギス・カマス・ケンサキイカ
- 冬** ブリ類・アカムツ・メダイ・カレイ類・カワハギ  
アカアマダイ・サワラ・ニギス・アンコウ  
カマス・スルメイカ・ズワイガニ  
ベニズワイガニ・ワカメ・イワノリ・アワビ

おたすね: 食育推進室 ☎21-6829