



提言書をわたす小汀会長と落合委員

男女共同参画の 推進に向けて

「男女共同参画の推進に関する 提言書」が提出されました

出雲市男女共同参画推進委員会（小汀泰之会長）では、平成27年度の取組として、「男女共同参画の推進に関する提言書」をまとめ、市長へ提出されました。

提言は、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進」と「男女間の暴力の防止と被害者への支援」で構成されています。特に仕事と介護の両立支援につ

～提言の内容～

提言Ⅰ ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進
～仕事と介護の両立支援に向けて～

◇介護離職予防に向けた啓発資料の作成、経営者等への啓発

提言Ⅱ 男女間の暴力の防止と被害者への支援

◇相談支援体制の強化

◇DV防止に向けた啓発活動の実施

◇若年層へのDV予防（防止）に向けた啓発活動の充実

市民有志で構成される「出雲市男女共同参画まちづくりネットワーク会議」（竹田和彦会長）では、団塊の世代全てが75歳以上となる「大介護時代」の到来を見据え、「STOP! 介護離職」と題し、仕事と介護の両立に向けたセミナーが開催されました。セミナーには若手企業経営者を含む市民38名の参加があ

出雲市男女共同参画 まちづくりネットワーク会議

いて、「介護は誰もが直面する課題であり、終わりがわからない。離職という選択により本人はもとより、職場・社会にも大きな損失となる」とし、今こそ働き方を見直し、仕事と生活の両立を目指す「ワーク・ライフ・バランスの実現」が期待されると明記されています。

市では、この提言も参考にしながら平成28年度において「第4次出雲市男女共同参画のまちづくり行動計画」と「第3次出雲市DV（配偶者等からの暴力）対策基本計画」を策定する予定です。

出雲市男女共同参画まちづくり ネットワーク会議とは...

地域や職場において男女共同参画のさまざまな活動をしている団体・個人で構成されています。男女共同参画のまちづくりに向けた啓発イベントの企画・実施や情報交換を行っています。

おたすね／出雲市男女共同参画センター
☎22-2055

り、基調講演、介護の現実に関する報告を受けたのち、介護離職予防に向けた参加者同士の意見交換を行いました。



「STOP! 介護離職」セミナーの様子

男女共同参画についてのおたすね／市民活動支援課 ☎21-6952

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

みんなで食べるとおいしいね ～家族そろって楽しい食卓を～



「共食」という言葉を聞いたことがありますか？共食とは、誰かと一緒に（共に）食事をすることです。家族や友人と食事をする事で、楽しい食事の時間を過ごすことができます。一方、「共食」と逆の言葉に「こ食」があります。ライフスタイルの変化に伴い、食事のスタイルも変化している現代。食べる時間や内容もさまざまで、いろいろな「こ食」が問題となっています。

いろいろな「こ食」

- 孤食：ひとりで食事をする
- 個食：同じ食卓でそれぞれが違うものを食べる
- 固食：同じもののばかりを食べる
- 子食：子どもだけで食事をする
- 粉食：パンやパスタなど粉を使った主食ばかり食べる
- 濃食：味の濃いものを好んで食べる
- 小食：食べる量が少ない

共食のメリット

- ・食卓がコミュニケーションの場となる
- ・食事マナーやあいさつの習慣が身につく
- ・規則正しい時間に食事を食べることができる
- ・楽しい食事の時間を過ごすことができる

みんなで一緒に食べると
心もからだも元気に!!

第2次出雲市食育のまちづくり推進計画では、「家族そろって楽しく食事をする機会を増やしましょう」を重点目標のひとつに掲げ、推進しています。家族だんらんの楽しい食事の時間を過ごせるよう意識してみませんか。

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

OH!

地産地消コーナー まいがな出雲!

Vol.2 シジミを食べて健康生活!

地元でとれる食材のおいしさを再発見して、積極的に消費してもらいたい!地元食材や生産者に親しみをもって、地域への愛着を深めてもらいたい!との思いで、毎月いるいるな情報をお届けしています。

今月の担当 水産振興課 ☎21-6795

宍道湖のヤマトシジミは、2014年に漁獲量日本一を奪還し、全国的に知られています。ここ出雲市では、宍道湖のほかにも神西湖、神戸川でも産出され、体に良い食材として親しまれている出雲を代表する特産品のひとつです。

シジミといえば、「肝臓に良い」「二日酔いに効く」食材として知られています。これは、シジミに含まれる必須アミノ酸が疲れた肝臓の肝細胞を修復してくれるからです。また、シジミは低脂肪なため消化・吸収が良く、肝臓への負担も小さいのです。そのほかにも、タウリンが肝細胞の再生をうながし、肝臓の解毒作用を活性化させたり、グリコーゲンが肝臓の疲労回復を早めたりと肝臓に良いさまざまな栄養成分が豊富にバランスよく含まれているのがシジミなのです。

それだけではなく、必須アミノ酸のひとつのオルニチンは美肌にも良いと言われています。島根県が美肌県日本一を4連覇できたのも普段からシジミを食べる食生活が影響しているかもしれませんね。

シジミの旬はこれから。6～7月の初夏が産卵前で、ふっくらプリプリの身を味わうことができます。地元産の旬のシジミを是非ご賞味ください!



シジミ漁の風景



大粒のシジミは旨みたっぷり!

注目 シジミの保存方法

- ・シジミの保存には冷凍保存がおすすめです。
- ・1回で使う量ごとに小分けにして、冷凍保存をしておきましょう。
- ・シジミは冷凍されると旨み成分である、「コハク酸」が増加して、よりおいしくなります。