

かがやき



活動紹介 加入団体

J Aはが野芳賀地区女性会（会長 小林 功子）
会員が毎年味噌づくりをしています。麹の仕込みから行っています。
手づくり味噌、わがやの味、守り続けたいですね。



主な内容

- 総会
- 日本女性会議2012仙台
- かがやく町民のつどい～病気にならない体づくり～
- 一年を振り返り

副会長 小山 佳子

今年度のかがやく町民のつどいは「病気にならない体作り」をテーマに竹井真澄先生をお招きしお話を聞きました。その中で、タンパク質とビタミンB群を壊す砂糖は使わずに日本の伝統食の麹の甘さけを使うことを勧められました。芳賀町では味噌を作っている方も多い、麹も身近なので、すんなりと受け入れることができました。

次の日県内の別の場所で竹井先生の講演があり、甘さけを持って参加しました。皆さん甘さけに砂糖が使われていないことに驚いて地域による環境差を実感しました。つどいのアンケートに「さつそく甘さけを作ります」などの意見があり嬉しく思いました。せっかく恵まれた環境にいるのですから、一人でも多くの方に実践して欲しいと思います。

かがやく町民のつどい

こんな試食品をつくりました

春巻チーズ

- ・春巻の皮（小）
- ・クリームチーズ
- ・甘さけ
- ・みそ
- ・ツナ

} 中身

- ①中身をよくまぜ合わせる
(みその塩分などを見ながら、甘さけ・みそは少量)
- ②フライパンに少量の油をひき、焼き色がつくまで焼く
あるいはオーブンで180℃～200℃で焼く

ポテトサラダ

- ・じゃがいも
- ・かぼちゃ
- ・きゅうり
- ・ハム
- ・玉ねぎ（少々）

マヨネーズを使わない

- ①いつもどおりのポテトサラダの具を用意
- ②マヨネーズのかわりをつくる

みそ 1	} を混ぜた
甘さけ 1 ½	
オイル 1 (グレープシードオイル)	
酢 1	

みたらし団子

- ・団子の粉

- ・しょうゆ

- ・甘さけ

- ①団子をつくる

- ②しょうゆと甘さけを混ぜてたれを作りあえる

たれ 甘さけ 1	} を混ぜた
しょうゆ 1	

甘さけの作り方



- ①お茶碗大盛り1杯のご飯
残りご飯で可…200g
- ②水100ccを入れご飯をよくほぐす
ご飯粒をつぶさないように
- ③更に水100ccを入れ混ぜる
- ④麹（こうじ）200gを入れ混ぜる
乾燥麹の場合は水350～400g必要
- ⑤電気炊飯器の「保温」を利用し保温
- ⑥炊飯器のふたを開けたまま、タオルなどをかけて約8時間置く（ときどき混ぜる）
- ⑦とろーりと、甘くなっていることを確認
- ⑧容器に移し、冷蔵庫で保存
2週間程保存可 長期の保存は冷凍で
※炊飯器のふたを開けたまま置くことで、麹の菌が広がり、悪いカビの発生を抑える

編集委員

酒井	菊地 富士子
齋藤	芳子
由理	増渕さつき
小林	大島 知子
功子	小林 功子

私たちですが一月は大変忙しい月です。広報委員の皆さんには申し訳なく思っています。また、今年度の研修として日本女性会議に参加したことにより、多くの方に原稿をお願いしましたところ、心よりお受けいただき「かがやき」の発行を迎られ、心よりお礼申し上げます。

編集後記



日本女性会議2012仙台

Japan Womens' Conference in SENDAI 2012

大会テーマ

「きめる、うごく、東北から」

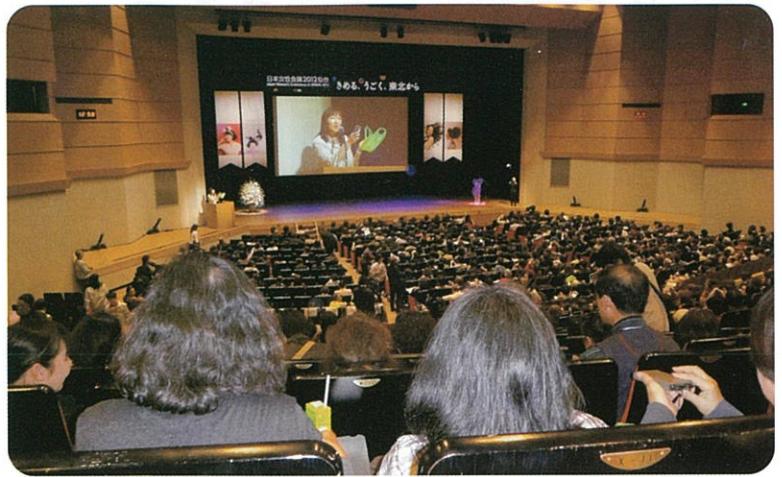
東日本大震災から約1年半、全国の皆さんから温かい励ましとご支援をいただけたことに、心より感謝申し上げます。震災、そして原発事故で、仙台をはじめ東北は大きなダメージを受けました。ここからの復興は震災前に戻ることではなく、より良い社会をつくりあげていくこと、す

なわち、男女共同参画と共生にもとづくコミュニティの再生に他なりません。それには、女性たちのさらなるエンパワメントが必要です。

この「きめる、うごく、東北から」という仙台大会のテーマには、復興の担い手として、女性たちが意志決定の過程に加わり、その責任とともに行動していこう、「自ら決めて、動いて、社会を変えていこう」という強い思いを込めました。

今、この時だからこそ、ここ被災地から、「女性たちには社会を変える力も責任もある」ことを、ともに発信しましょう。そして、日本中で行動につなげていきましょう。

「日本女性会議2012仙台」－今日この日が、その始まりです。　－大会プログラムより－



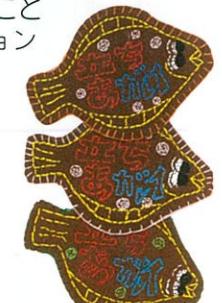
スケジュール

10月26日(金)

- 13:30～13:50 開会式
- 13:50～14:10 基調報告
日本の男女共同参画施策の現状と今後の課題について
- 14:30～17:00 特別プログラム
「女性たちが語る 3.11～これまでと今と」
- 18:00～19:30 交流会

10月27日(金)

- 9:30～12:00 分科会
 - ① 復興・防災に女性の声を
~出す、ひろう、生かす
 - ② 「困難すごろく」でみる女子の生きづらさ
 - ③ 役に立つ「人権」の話
 - ④ 東日本大震災・原発事故と母子支援
~妊産婦と赤ちゃんをどう守れるか
 - ⑤ 企業でキャリアを積むということ
~わたしたちのネクストビジョン
 - ⑥ 支援から交わりへ
~「外国人妻」が地域住民になる日
- 13:00～16:20 全体会
- 13:00～14:00 記念講演
女性のエンパワメント
～ノルウェーからのメッセージ～
- 14:20～16:20 シンポジウム
きめる、うごく、東北から
大会資料の中に入っていた
プレゼントの一種
『立ちあがれ! コースター』
- 16:20～16:40 閉会式



何と早いこと。多くの皆様のご協力とご支援に改めて御礼申し上げます。例えば、仙台の女性会議への参加。ご家族の協力が無くては家を空けるのは難しいのですから、何事、感謝申し上げたい方は、たくさんいらっしゃいます。

そこで学びが「普段からもの申す、女性であれ。」ならば私たちは、一層集い、学び合って、この社会に少しでも貢献したいものです。これからも感謝の気持ちを持ちながら、活動してまいります。



会長 廣木 初江

一年振り返り

平成二十四年度

芳賀町女性団体連絡協議会総会

五月二十三日(水)町民会館研修室において、豊田町長、岩村議長並びにご来賓の方々の臨席をいただき、一部役員の交代がありましたが、「農村生活研究グループ」の綱川みね子さんを議長に、円滑な運びの議事進行で無事総会が終わりました。総会終了後、「農村生活研究グループ」齊藤恭子さんの女性会議「〇一一松江の参加報告」と、東水沼の小林久子さんの栃木県次世代人材づくり事業参加報告がありました。



平成24年度芳賀町女性団体連絡協議会役員

役職	氏名	団体名
会長	廣木 初江	芳賀町ひばりの会
副会長	菊地富士子	J Aはが野芳賀地区女性会
〃	小山 佳子	とちぎつばさの会芳賀支部
書記	増渕さつき	芳賀くらしの会
〃	秋山 悠葵	事務局
会計	酒井 由理	とちぎつばさの会芳賀支部
〃	関 優子	芳賀くらしの会
理事	小林 功子	J Aはが野芳賀地区女性会
〃	大島 知子	J Aはが野芳賀地区女性会
〃	大根田和子	芳賀町ひばりの会
〃	荷見イツ子	芳賀町ひばりの会
〃	岡田 知子	芳賀くらしの会
〃	大野谷 幸	農村生活研究グループ
〃	内川のり子	農村生活研究グループ
監事	綱川みね子	農村生活研究グループ
〃	齋藤 芳子	とちぎつばさの会芳賀支部

共に活動しませんか

芳賀町女性団体連絡協議会では加入団体を募集しております。また、それぞれの団体では、会員を募っております。団体活動の中で、見聞を広げるばかりでなく、語り合える仲間に出会えるはずです。町や県の行事や講演会に参加することで、時代の流れを感じることができます。「小さな力が集まって」の活動にご参加ください。

問い合わせは町民会館、生涯学習課、秋山さんまで、お願い致します。TEL 028-677-0009

日本女性会議2012仙台

「きめる、うごく、東北から」

多くの生命が奪われ、日常生活が全て破壊され、避難所生活をよぎなくされて不便な中でも希望を持って生きてきた人たち、支えるたくさんのボランティアの方々、絆の持つ意味の重大さを改めて考えさせられた。四人のパネリストに共通したことは、妊婦や乳幼児に配慮した環境を作ること非常に困難で女性のプライバシー保護として、更衣室や授乳室の確保、女性用品を受け取りやすくする工夫、オムツ・ミルクの配布等々。

特に福島県は、地震、津波の他に原発事故が発生した。正確な情報もなく、振り廻され、大きな不安を抱えながらも前向きに頑張っている姿に、私たちはどう支援していくべきか?



未曾有の大震災から一年八か月、まだまだ復興は出来ていない中で、震災直後から懸命に地域の極めて弱い立場にあつた「妊娠婦さん、赤ちゃんたち」の、いの一番に救いの手をさしのべた医療の第一戦で活躍している人たちから身体を張った体験例が発表された。

多くの生命が奪われ、日常生活が全て破壊され、避難所生活をよぎなくされて不便な中でも希望を持って生きてきた人たち、支えるたくさんのボランティアの方々、絆の持つ意味の重大さを改めて考えさせられた。四人のパネリストに共通したことは、妊婦や乳幼児に配慮した環境を作ることは非常に困難で女性のプライバシー保護として、更衣室や授乳室の確保、女性用品を受け取りやすくする工夫、オムツ・ミルクの配布等々。

特に福島県は、地震、津波の他に原発事故が発生した。正確な情報もなく、振り廻され、大きな不安を抱えながらも前向きに頑張っている姿に、私たちはどう支援していくべきか?

外部からの支援はもちろんですが身近な人々との交わりがとても大切だと感じました。



国際結婚は言葉の壁や民族性の違い等で難しいと言われています。今回のパネリストの中に、

国際結婚をして韓国に暮らす日本人女性がいました。結婚前は否定されなかつたのに、結婚後は小言ばかり。でも今は韓国人よりも韓国人の妻らしいと言われるようになつたそうです。今考えると夫の愛だったのかなと話をしてくださいました。

また東北に暮らす外国人妻たちの中に、は来日十年以上を経て、地域社会に貢献する『人材』として活躍している人たちもいます。そういった人たちには家族の協力があつて今日だと言っています。また震災後民族関係なく手を取り合う現場であり、外国人妻という壁がなくなつたそうです。外国人妻が地域住民になるためには、



東日本大震災・原爆事故と母子支援 ～妊娠婦と赤ちゃんをどう守れるか

支援から交わりへ ～「外国人妻」が地域住民になる日

小林 峰子

国際結婚は言葉の壁や民族性の違い等で難しい」と言わわれています。今回のパネリストの中に、

未會有の大震災から一年八か月、まだまだ復興は出来ていない中で、震災直後から懸命に地域の極めて弱い立場にあつた「妊娠婦さん、赤ちゃんたち」の、いの一番に救いの手をさしのべた医療の第一戦で活躍している人たちから身体を張った体験例が発表された。

多くの生命が奪われ、日常生活が全て破壊され、避難所生活をよぎなくされて不便な中でも希望を持って生きてきた人たち、支えるたくさんのボランティアの方々、絆の持つ意味の重大さを改めて考えさせられた。四人のパネリストに共通したことは、妊婦や乳幼児に配慮した環境を作ることは非常に困難で女性のプライバシー保護として、更衣室や授乳室の確保、女性用品を受け取りやすくする工夫、オムツ・ミルクの配布等々。

特に福島県は、地震、津波の他に原発事故が発生した。正確な情報もなく、振り廻され、大きな不安を抱えながらも前向きに頑張っている姿に、私たちはどう支援していくべきか?

特に福島県は、地震、津波の他に原発事故が発生した。正確な情報もなく、振り廻され、大きな不安を抱えながらも前向きに頑張っている姿に、私たちはどう支援していくべきか?



特に福島県は、地震、津波の他に原発事故が発生した。正確な情報もなく、振り廻され、大きな不安を抱えながらも前向きに頑張っている姿に、私たちはどう支援していくべきか?

東日本大震災は被災経験のない芳賀町にとっても大きな被害をもたらした。私たち以上に厳しい試練に立たされた東北の女性たちどのような試練に立ち向かい、力強い歩みを進めているのか交流し、学びを得たいと研修先に決定した。

東日本大震災を経験し、女性達は何を考え、どのように行動したのか、被災時、復興時における女性の声を調査した結果が報告された。自由記載から見えた被災女性の声はマニュアル化して、防災・復興計画に届く方策をとることが求められる。これまで男性ばかりであった意思決定の場には、女性も複数参画することが望ましい。地域にかかる女性がかかることで、よりよい対応が出来る。そのためには、防災・災害復興に関する教育を推進し、発言の出来る女性を育成していくことも必要である等の問題が提起されました。

黒崎 幸恵
パネルディスカッショナーとして三名のパネリストで行われた。参加者は七百余名であった。



3. 11の震災後、女性はジンダー格差による様々な困難に見舞われました。



「人権とは誇りをもって自由に生きる権利であり、どんな自由であつても行動には責任があります。」三篠先生の言葉です。さうに、今社会問題になつている高齢者の人権のお話では特に心に残つた言葉がありました。

復興・防災に女性の声を ～出す、ひろう、生かす

困難すぐろくでみる ～子の生きづらさ

役に立つ「人権」の話

難は震災後突然現れたわけではなく、震災前の困難に起因していく震災によつて浮き彫りにされただけだったのです。分科会では、様々な角度から女性の困難を見てきたパネリストが、実例をあげながら困難の原因を模索しました。また模索の一つの手段として、「困難すぐろく」を活用し、多岐にわたる女性の困難には必ず選択肢があり、解決の糸口があるという事を可視化し、のびやかに生きるための一歩を踏み出すきっかけとしました。

「私は環境が違うから関係ない」ではなく「あなたの困難は私の困難」を宣言葉に厳然と存在する困難にフタをする」となく向かい合つていきたいと思いました。統計でみる子どもの現状や、仮設住宅等盛り沢山のお話でした。

最後に東北の皆さんから、復興はまだまだされておりません。どうぞ忘れないで下さいと強く訴えられました。

そして、暴力被害女性の自立支援を促す活動等をされている八幡先生は、「すべての暴力に対してまずは逃げる事、そしてルールのある所で「プロ」に戦つてもう事が解決の早道です。」とお話しされました。

「人権とは誇りをもって自由に生きる権利であり、どんな自由であつても行動には責任があります。」三篠先生の言葉です。さうに、今社会問題になつている高齢者の人権のお話では特に心に残つた言葉がありました。

「思いに寄り添う」「一緒に泣きました。

う！」日々の生活に追われ、忘れかけた思いをめざめさせて頂きました。

社会問題になつている高齢者の人権のお話では特に心に残つた言葉がありました。

「思いに寄



お弁当箱に入れた 試食品



天日干しニンジン
おどろくほど甘くなった



会場の様子
「もっと食べたいナ～！」

女性団体連絡協議会 町民のつどい アンケート			
1 講演会について			
・参考になる情報は有りましたか	はい	いいえ	
・生活に取り入れてみようと思いましたか	はい	いいえ	
・家庭や周囲の方に今日の話をなさいますか	はい	いいえ	
★ 講演会はいかがでしたか			
1 大変よかったです	2 よかったです	3 どちらとも	4 あまりよくなかったです
5 よくなかったです			
★ 講演会のご意見ご感想を			
<hr/>			
2 試食会について			
・参考になる料理は有りましたか	はい	いいえ	
・作ってみようと思いましたか	はい	いいえ	
・家庭や周囲に今日の料理の話をなさいますか	はい	いいえ	
★ 試食会について			
1 大変よかったです	2 よかったです	3 どちらとも	4 あまりよくなかったです
5 よくなかったです			
★ 本日の町民のつどいのテーマや会場、日時についていかがでしたか			
<hr/>			
★ 今後のつどいの為に、ご意見・ご要望などありますか			
<hr/>			

今回のアンケート

ががやく

参加者の声

「今、子ども達が口にしている食べ物が3ヶ月後の心と体、子ども達そのものを作っていく。」今では、食卓を家族で囲むと、食への感謝と共に頭をよぎる。

食物を摂る順序にも健康の秘訣があった。酵素、酢使用の食べ物、発酵食品は、食事のまず始めに摂ること。それらと一緒に摂るとなお、相乗効果で体温が上がり、病気に強い体を作ること。

スーパーの加工食品に依存しそうな食生活を省み、原点に還り、味噌、納豆、酢物など昔ながらの食品を取り入れていきたい。栄養指導でトップの運動選手を心身共にフォローしてきた経験に基づいた講話は、説得力があり、はっとさせられる。時には耳が痛い話も軽快に、講師の人柄と共に心に響いた。

小2と5才の二人の子育て中 上延生 石川佳代子

竹井先生の「日本を代表するスポーツ選手に栄養指導を行ってきた栄養学の第一人者」というプロフィールを見て、スポーツをしている我が子の食事作りの参考にしたいと思い参加しました。人間の体に対して、どのような食べ物が良い働きをするのか、体のしくみとの関係を踏まえて説明して下さったので、正に「目からうろこが落ちる」連続でした。

甘さけ床は早速作って活用しています。また食品の力を最大限引き出す食べ方のコツも実践しています。食べ物は私達の体や精神を司り、今日食べた物が3ヶ月後の自分に表れるという事を忘れず、家族の健康のために食事作りをしていきたいと思いました。

アンケートから

- ・健康で暮らすためのたくさんの知識を得ることができました。
 - 甘さけはすぐ作り利用したいと思います。
 - ・放射性物質の事についてもっと詳しく聞きたかった。
 - 食生活について、見直したいと思いました。
 - ・時間が短かったので、もったいないです。何回かに分けて、聞きたいテーマでもありました。
 - ・人間の体にはいかに酵素が必要かわかりました。

町民のつどい

1月18日、芳賀町生涯学習センター研修室で栄養学の第一人者・竹井真澄さんを講師に迎え講演会と試食会を行いました。今回初めて、芳賀町子育て支援センターのご協力で託児を行いました。来賓の坪川副町長、岩村議長も熱心にメモを取っていらっしゃいました。

講師の話

「正しい体の使い方をお話します」と始まり、代謝・自律神経・白血球・消化のシステムを経て、病気にならない体とは何？⇒体液をアルカリ性にしておく。体液をアルカリ性にしてくれるものを食事として摂る。

食事で大切なことは①栄養素、②調理法、③食べる順番。

- ① 栄養素で注目・ビタミンとミネラルを摂る→豆類・寒天（海藻）・抹茶・カタクチイワシで摂ることができる。煮干しでだしを取り、豆腐と寒天と耳かき1杯の抹茶を入れた味噌汁がお勧め。
 - ② 調理法では、酵素をいかに上手に取り入れるか→すりおろす・発酵食品と一緒に摂る・80度で蒸す。また、ビタミンB群を壊し、タンパク質の吸収を妨げる砂糖を使わない→甘さけで代用
 - ③ 食べる順番は最初に酵素や生野菜を摂る→味噌汁や発酵食品（納豆、酢のもの、つけものなど）
※甘さけの作り方…8ページをご覧下さい

試食品のメニュー

- ・ポテトサラダ
 - ・春巻きチーズ
 - ・みたらし団子

… 8 ページをご覧下さい

 - ・白菜ごま和え
 - ・ネギぬた
 - ・干し野菜のみそ汁
 - ・パン（竹井先生の天然酵母パン）

料理試作

12月4日、生涯学習センター調理室で、竹井先生のアドバイスのもと材料の野菜、干し野菜、甘さけを持ち寄り調理しました。初めてのことなので、調味料の加減に苦労しました。

