

あっ Aしおかせ 70号

発行日 令和8年7月1日
編集 男女共同参画情報紙編集スタッフ
(大畑由香・小林綾・長嶋真理子)
発行 焼津市 市民環境部 協働推進課
(〒425-8502 焼津市本町2-16-32)
☎054-626-1178
✉kyodo@city.yaizu.lg.jp

©かわいさちこ

男女共同参画社会とは、**世代や性別にかかわらず、誰もが自分らしく暮らせる社会**です。そのためにも、私たちの住む地域や身近な社会生活について、行政や市民、企業、団体などが互いに知り、学び、考え、共に社会をつくって動かしていきましょう。

こんなモヤモヤを感じていませんか？

老後の生活や家計が心配

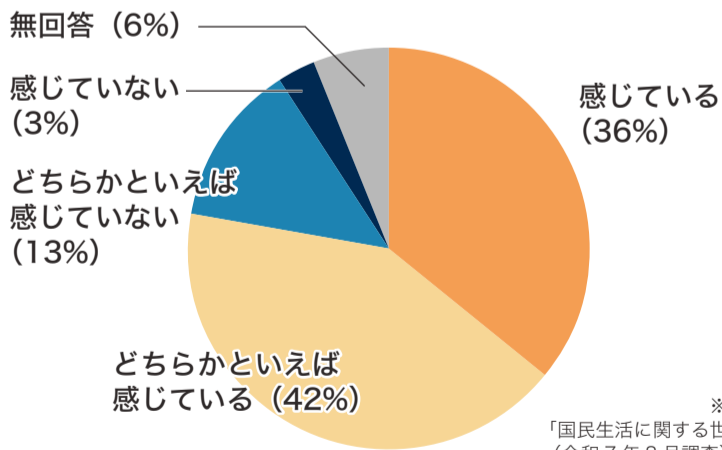
社会や家庭から期待される役割に追われ、素の自分を出せる場がない

育児や介護で社会から取り残されているような孤独感を感じる

同じ悩みを抱える知人がおらず、相談相手がいない

これらの悩みや不安は決して特別なものではありません。
多くの方が同じような悩みや不安を抱えながら日々を過ごしています。

日常生活での悩みや不安



内閣府の調査によると、78%の人が日常生活の中に悩みや不安を感じていると回答しています。悩みや不安の内容としては、「今後の生活設計について」「自分や家族の健康について」「人間関係について」などです。悩みを抱えているのは、決してあなただけではありません。

変化の激しい現代社会において、私たちは常に多くの役割や責任を背負いながら、目まぐるしい日々を過ごしています。社会や家庭から求められる役割に生きづらさを感じたり、核家族化やデジタル化に伴い、人との直接的な繋がりが薄れたことで孤独を感じたりすることがあります。物価の高騰や将来への漠然とした不安、SNSを通じた他者との比較などによって、無意識のうちに心が疲弊してしまうことも少なくありません。こうした日々の悩みや不安は、多くの方が共通して抱えています。

～小さな一歩を踏み出そう～

悩みや不安を感じた時は、抱え込まずに一度「外に出してみる」ことが大切です。感情を文字に書き出して整理してみたり、家族や友人に話を聞いてもらったり、あるいは同じような状況の人が集まる「居場所」を訪れてみたり。今回のAしおかせでは、悩みや不安、孤独を感じる人の、心の拠り所となるような「居場所」を紹介します。同じ悩みを抱える人と交流できる場所、何者でもないありのままの自分で他者と接することのできる場所、あるいは悩みを直接打ち明けずとも同じ空間でただ過ごすことで人との繋がりを感じられる場所。そんな誰かと繋がり、安心感を得られる「居場所」に足を運んでみませんか？心を開放するきっかけやヒントが見つかるかもしれません。



みんなの居場所

今回は焼津市内にある3つの「居場所」取材してきました。どんな「居場所」があるのでしょうか。それぞれの活動内容や利用者の声、代表者の想いを伺いました。

女性のほっとできるスペース みもぎ



代表者
増田かおりさん、増田則子さん

みもぎには様々な女性の悩みを聴く支援をしてきた経験者やボランティアのスタッフがいて、女性や子どもが安心して過ごせる居場所づくりをしています。みもぎの日には会場の“まる”を女性専用に使わせていただき、無料の飲み物やお菓子と共に、一息つきながら自由に過ごしていただきます。1人でのんびり過ごす方、折り紙や編み物をする方、ただお喋りに来る方、スタッフに相談をする方など様々です。毎月来てくれる方もいれば、通りすがりにふらっと寄っていく方もいます。

ここでは年齢やその人の属性は関係なく、仕事や家族の繋がりもないので、安心して気持ちを話せます。「その人の抱えている問題（困り事）は社会の問題である」と捉え、1人の人間としてその人の人生を尊重しています。誰かに話を聴いてほしいときや、少し疲れたときに気軽に寄ってください。帰りにちょっとだけ、お菓子や生理用品のお土産もありますよ。

また、今後は女性の居場所づくりと共に、援助を必要とする女性をサポートしていくことも目指しています。



みもぎでのグループ会話のルール

- ♡安心・安全：批判、中傷しない
 - ♡秘密を守る：外で話すのは自分のことだけ
 - ♡公平性：それぞれの時間を大切に
 - ♡話す人：わたしが主人公、言わないのもあり
 - ♡聞く人：お話を妨げない、質問しない
- 聴いていて出てきた不満や葛藤は、この場に返して置いていく



寄せられる相談内容

- ・家族関係
- ・娘・妻・母・祖母という役割へのモヤモヤ
- ・同居人がいても拭えない孤独感
- ・就労の不安や不満感
- ・ひとり暮らしの困りごと
- ・体調・病気への不安 等

利用者アンケートの声

- ・本名ではなく呼ばれたい名前（ニックネーム）で過ごせるのが良かった（自分で好きな名前を書いた名札を付けてもらっています）
- ・女性だけの空間で、肩の力を抜いて安心してゆっくりできた
- ・自由に過ごせる空気感や、居心地の良さが嬉しい

information

予 約	不要
場 所	みんなの公民館まる（焼津市栄町4丁目2-5）
対 象	原則女性のみ
日 時	不定期（毎月月末の週末12:30-16:30に開催。詳細はインスタグラムまたは公式LINEをご確認ください。）

みもぎ

Instagram

LINE



焼津市第5自治会 地域未来部

焼津市第5自治会「地域未来部」は「地域の未来みんなで創ろう」を合言葉に、2025年4月にできた新しい部会です。自治会や世代の枠を超えて、地域全体で親子リトミッククラブや親子スポーツデーなどを企画運営しています。

自治会長 鈴木 勲さん



私は地域の中で、次世代を育てる機会があればと思っており、また若い方たちの感性を応援したいとも思っていました。そのような中で出会った、尾原さんを始めとした若い方たちはとても明るく、アイデアもたくさんあり、いつも感心しています。

自治会や地域の発展のためには、若い世代の発想力を活かすことが欠かせません。第5自治会では、地域で行っている行事や活動を若い世代に繋げたいという想いで「地域未来部」を作りました。餅つき大会など地域の伝統文化を途絶えさせないためにも、そのような活動に家族ぐるみで、また子どもの頃から参加することは良い経験になると思います。皆さんが積極的に地域と関わってくれれば嬉しいです。

地域未来部部長 尾原 桃さん



「こんな人がいたんだ!」「こんな楽しいことができるんだ!」そんな発見を大切に、地域をもっと身近に感じてもらえたらと思い、地域未来部を発足しました。若い世代にとって自治会は少し堅苦しいイメージがあるかもしれませんが、地域に目を向けると、素敵な人や事業者さん、昔から受け継がれてきた行事など、世代を超えて楽しめるものがたくさんあります。

私たちが大切にしているのは、子どもたちに地域での出会いを通して感動を届けること。その感動は子どもたちの地域への愛着や誇りに繋がっていくと思います。そして子育てを家庭だけで抱えず、地域みんなで応援する「居場所」になれば嬉しいです。スポーツや文化体験などを通じて、子育て世代が自然に地域と繋がれる楽しい機会を増やしていきたいと思っています。ご協力いただける方がいましたら、ぜひ教えてください。「地域って良いね」「また参加したいね」そんな声が増えていくことを願いながら、これからも皆さんと一緒に楽しく活動していきたいと思っています。



親子リトミッククラブの様子

広い畳の部屋で音楽にあわせて体を動かすことで、楽しみながらリズム感や表現力を養います。

リトミッククラブ講師 蓮見 晶子さん、中村 香さん



ECOa ♪ ECOka
Instagram



私たち ECOa ♪ ECOka は、ピアノ教室を主催しています。地域活動として、高齢者の皆さんと歌謡曲を歌いながら交流する「生きがづくり」や、親子が音楽あそびを通して笑顔になれるような「居場所づくり」に取り組んでいます。

地域未来部の「親子リトミッククラブ」では、主に未就園児のお子さんとお母さんが集まり、ピアノの生演奏に合わせて歌ったり踊ったりして楽しく過ごしています。親子で体を動かしながら遊べる場所、何より一緒にいるお母さんが楽しく子育てできる場所を作り、それが地域の活性化にも繋がれば良いと思います。

information (親子リトミッククラブ)

予 約	予約優先ですが当日参加も可
場 所	第5自治会コミュニティ 防災センター2階和室
対 象	0歳から何歳でも ※第5自治会以外の方もOK
日 時	奇数月第3金曜日10:00~10:30
参 加 費	300円（プチおかし付き）

他にも楽しい行事を不定期で開催。
詳細は地域未来部のInstagram、または第5自治会の公式HPをご確認ください。

地域未来部
Instagram



焼津市
第5自治会 HP



ヒュゲ スープ屋 Hygge

とにかく食べることが大好きな、元特別支援学校教員の吉田恵美子^{よしだ えみこ}さん。教員引退後はデンマークへ留学し、障害のある人もない人も共に学ぶ学校で過ごしました。オーガニックや地球に優しい暮らしへの関心もあり、「スープなら子どもからお年寄りまで、みんなが食べられるかな」と思ったことが、お店を始めるきっかけでした。

自然に広がった“居場所”

Hyggeでは現在、親子カフェやヨガ教室、チクチク部（編み物や縫い物をする会）、抹茶の会、まちの保健室、ココミラ+（不登校支援）、ベビーマッサージなど、さまざまな活動を行っています。



最初から「居場所をつくらう」と思っていたわけではなく、続けていくうちに「ここで何かやりたい」と言ってくれる人が増えていきました。好きだから来る、人と繋がりたいから来る。理由は何でもいいんです。

“好き”で繋がるコミュニティ

昔みたいな地域の繋がりは少しずつ減っているかもしれませんが、でも、「好き」や価値観で繋がるコミュニティはこれからの時代どんどん増えていくと思うんです。何かをきっかけに人が集まり、一緒に食べたり飲んだりする時間が、人の安心感に繋がるのだと思います。今の子どもたちが生きていく未来を考えながら、コミュニティを作っていけたらいいですね。

おやこカフェいろいろ@ Hygge

ゆったり過ごせる親子の居場所

Hyggeの活動の1つ「おやこカフェいろいろ」は、木のぬくもりを感じる落ち着いた空間で、親子がゆったり過ごせる居場所です。



子どもを抱っこしながら食事を楽しむ人もいれば、スタッフに子どもを見てもらい、久しぶりにゆっくりご飯を味わう人もいます。

利用者からは、「実家みたいで落ち着く」「家ではゆっくり食事をする時間が少ないので嬉しい」といった声が多く聞かれます。



Hyggeでは、なるべくオーガニックの食材を使用した季節のスープ、おかず3品、ご飯、デザート、3年番茶のセットを提供しています。

「まずやってみよう」と思える場所に

私には、「女性を応援したい」という思いがあります。子育てや介護などで、自分のやりたいことへのハードルが高くなってしまいう人も少なくありません。「まずはやってみよう」と思える場所になれば嬉しいです。

若い頃はいろいろな人に助けってもらったので、恩返しではないですが、Hyggeの中で人と人との優しい繋がりが循環すればいいなと思います。

information

住 所 焼津市西小川5丁目20-10
開店日時 水～土曜日 不定休有（第4土曜定休）
 11：00～19：00（15：00以降要予約）
T E L 054-628-9846
駐 車 場 3台
スケジュール 月1回 ヨガ教室、第3水 まちの保健室、第3木 ココミラ+（不登校支援）
 不定期開催の活動も多数 詳細はInstagramをご確認ください。

Hygge
Instagram



子育てを支える あたたかなまなざし

「ミルクあげましょうか？」や「おむつ替えましょうか？」など、スタッフが自然と掛ける声に驚く利用者も多いです。

和室があり、広すぎない落ち着いた空間だからこそ、初対面同士でも自然と会話が生まれます。育児の悩みだけでなく、地域の情報交換なども気軽にできる場になっています。

スタッフは6人（吉田さん含む）。助産師、看護師、保育士などの専門職も在籍し、全員が子育て経験者です。それぞれの経験を生かしながら、この場所を支えています。

親も子どもも安心して過ごせる「おやこカフェいろいろ」には、忙しい毎日の中でも、ほっと肩の力を抜ける時間が流れています。



information

開催日時 第2、4水曜日10：00～13：00
定 員 1日5組まで（完全予約制）
対 象 0～2歳時（年少入園前まで）の子とその親
 詳細はInstagramまたは公式LINEをご確認ください。

おやこカフェいろいろ
Instagram LINE



編集後記



●生きていれば必ず悩みは出てきます。それを我慢するのではなく、1人でなんとかしようと思うのではなく、とにかく誰かに聞いてもらったり、環境を変えようというのが大切だと思いました。少し視野を広げれば近所にもそのような居場所があるかもしれないですね。㊦

●最近何となく、地域との結びつきが薄くなってきたなと感じていましたが、取材を通して、色々な世代の方たちが様々な方たちと繋がることの必要性を感じて「居場所づくり」をしていることがわかりました。自宅以外にもホッとできる場所があると嬉しいですよね。㊧

●地域の中に安心して過ごせる居場所があること、人と人との繋がりがだけでなく、好きなことを通した繋がりの大切さを改めて感じました。こうした繋がりが、親子だけでなく、様々な悩みや不安を抱える人たちの支えになっていると感じました。㊨

読者の声

Aしおかせ前号（69号）の読者からご意見・ご感想が寄せられました。一部抜粋して掲載します。前号の特集は「若者が考える男女共同参画とは？」です。過去のAしおかせは市HP（右のQRコード）からご覧いただけます。

Aしおかせ
バックナンバー



今回号の
アンケート



今回号の感想もお待ちしております↑

ジェンダーギャップ指数のことは知らなくて…まだまだ差別がある日本だとは思っていましたが、まさかそんなに下位だとは驚きました。こういうことを発信していただけることで、知らないことを知ることができます。（60代）

今の学生からしたら、「女だから」「男だから」と言わないことが当たり前になっているので、自分より年代が上の人の意見が聞けました。小林さんのバイトの話を知り、将来働くときはそういう考えの人とも関係を築かないといけないので、心の準備ができた気がします。（20代未満）

若い世代の方々の考えを自分の中に入れて一緒に生活、仕事、話しをしていきたいです。この時代を共生していくには、自分を振り返ることを大事にしたいと思っています。（60代）

栄養満点！
主役サラダ



教えて！やいちゃん

管理栄養士 風間幸代さん監修
かつおの韓国風サラダ



管理栄養士。保育園での食育講座や人間ドック・不妊外来での栄養相談、シニア向け料理教室など0歳から100歳までの食を通じた健康支援に携わる。静岡県出身。2児の母。



【材料】(4人分)

- かつお …………… 1冊
- カットワカメ …… 5g
- 玉ネギ …………… 1/2個
- トマト …………… 1個
- 青ジソ …………… 10枚
- レタス …………… 4枚
- ★ショウガ(すりおろし) …………… 1かけ
- ★ニンニク(すりおろし) …………… 1かけ
- ★しょうゆ …… 大さじ1
- ★コチュジャン …… 小さじ1
- ★砂糖 …………… 小さじ1
- ★白ごま …………… 小さじ1
- ★ごま油 …… 小さじ1/3
- ★食べるラー油 …… 適量

【作り方】

- ① かつおは刺身くらいの厚さでそぎ切りにする。
- ② カットワカメは水で戻して水気を絞る。玉ネギは薄切りにして水にさらした後、水気を絞る。
- ③ トマトは半月切り、青ジソは千切り、レタスは一口大にちぎる。
- ④ ★の材料をボウルで混ぜ合わせ、①を入れてよくからめる。
- ⑤ 皿にレタスとトマトを敷き、②、④の順に盛り付け、青ジソをトッピングしたらできあがり。

ポイント
アドバイス

- かつおには鉄分やビタミンDに加え、良質な脂質であるDHA・EPAも含まれており、貧血予防や生活習慣病予防にも役立ちます。
- ピリ辛のタレがかつおのおいしさを引き立てる、夏にぴったりの一品です。食欲が落ちやすい時期でも食べやすく、手軽にたんぱく質を補うことができます。

栄養価(1人分)	
エネルギー	152kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	5.8g
炭水化物	6.3g
塩分	0.9g



子どもから大人まで

※紹介した本は焼津・大井川図書館で借りることができます。

※紹介：静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室 菊川 真紀子 さん

おじいちゃんのまち



◎講談社(1989年)
◎野村たかあき 作・絵

対象 幼児～

となり町でひとり暮らしをするおじいちゃんを訪ねたゆうたは、魚屋さんで八百屋さんで銭湯で、おじいちゃんの知り合いに会います。人と人とのつながりが感じられる、心がほっとあたたまる絵本です。

13歳からの家族の研究



◎かもがわ出版(2026年)
◎白井千晶 著

対象 中学生～

家事や名前、親との関係など、あたり前に思っている家族に関するあれこれ。12のトピックを通してその思い込みを見直し、エンパワメントにつながる視点で自分も人も大切に考える方を紹介します。

団地のふたり



◎U-NEXT(2022年)
◎藤野千夜 著

対象 一般

保育園からの幼なじみでアラフィフの二人は、築60年の団地で暮らしています。料理を囲んだり、近所の頼まれごとに応じたりする、何気ない毎日の中の小さな幸せと心地よい距離感の友情を描いた物語です。

「Aしおかぜ」の発行方法が変わります

1998年(平成10年)に第1号が発行された焼津市男女共同参画情報紙「Aしおかぜ」は、今回で第70号という節目を迎えました。

これまで新聞折込や、市役所・市内施設での配架など紙媒体での発行を中心としてきましたが、今後はホームページでの閲覧を基本とする電子媒体での発行に変更いたします。これにより、スマートフォンやパソコンでいつでも手軽にご覧いただけるほか、必要な情報を見返しやすくなります。発行時には市の公式LINEでもお知らせいたしますので、LINEの友達追加もお願いいたします。次号(第71号)は11月1日発行予定です。次号もお楽しみに！

焼津市 LINE 公式
アカウント



ホームページ



女性相談室

女性が抱えるさまざまな悩みや困りごと(家庭内のこと、人間関係、DVなど)について、専任の女性の相談員が電話や面談で、相談者に寄り添いお話を伺います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

日時

月曜日から金曜日(開庁日) 9時～17時(予約可)
※相談時間は1時間です。
※相談員が対応中のお待ちいただくことがあります。

いつでもハート
女性相談室専用ダイヤル：054-639-5810
窓口：焼津市役所3階 女性相談窓口

問合せ先：こども相談課 054-626-1165

蛍光灯、
なくなるって
ご存じですか？

「うちは大丈夫？」と思ったら、まずはご相談ください。
照明器具の交換・LED化、丁寧に対応します。

50 サカモト電器

〒425-0055 焼津市道原1215-2

☎ 624-0182 (054)

LINE

当店通常価格より 赤点線のところで切ってお持ちください

加工・修理500円引き、更に60歳以下割引10%!

※お1人様1枚1回限り (60歳以下の方はお会計前にお申し出ください。)

「できない」「いわない」がモットーです。宝飾品・アクセサリーなら何でも直します。

◆ネックレス切れ2,200円(税込)～
◆リングサイズ直し3,850円(税込)～

宝飾品10番こんな時に!

オリジナルジュエル 宝石箱 焼津

焼津市本町4-2-11

☎054-627-4114

☎水曜日 10:00～18:00 有 有効期限：2026年9月30日

修正版
夏フォト2026
夏の特別撮影会!

家族と、友達と、チームメイトと、おじいちゃんおばあちゃん、赤ちゃん夏の思い出を楽しく撮ろう!

最高の笑顔を!

今しがた思い出を!

チームで! グループで!

ペットも一緒に!

特別価格 5,500円(税込) ◆データ5カット◆

◆参加人数25名まで(それ以上の場合は要相談)

撮影期間 7/4(土)～31(金) ◆土日曜4+3,800円

◆予約制、1グループ約1時間 ◆撮影料30分+モニター約20分

カジュアルフォト撮影、七五三・成人式・お宮参りなどの写真撮影もご依頼いただけます。

焼津スタジオピクチャーズ 検索

スタジオピクチャーズ
Tel.054-621-2558

豊田小学校グラウンド裏側前



過去のAしおかぜは市ホームページ(右のQRコード)からご覧いただけます。
〈HP〉 https://www.city.yaizu.lg.jp/life/social/gender/a_shiokaze/index.html



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

※広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。