

# ミュ-News

男女がともにいきいきと輝き、  
住んでいてよかったと思うまち「おおぶ」  
住んでみたいと思うまち「おおぶ」の実現をめざそう



子育てサロン&パパカUP合同講座

## みんなで芋掘り!

11月6日(土)に、男楽会の方々にご協力いただき、子育てサロン&パパカUP講座恒例の芋掘りを行いました。講座生のおよそ20家族が集まりました。晴天にも恵まれ、ポカポカ陽気の中、およそ1時間、みんなで芋掘りを楽しみました。



男楽会のおじさまたちは慣れた手つきで素早く作業を進めてくれます。さすが!!

昨年はコロナの影響で規模を縮小して行った芋掘り、今年は昨年よりも多くの方にお集まりいただくことができました。大きなものでは40センチほどの巨大なサツマイモも採れ、子どもたちからは大きな歓声が上がっていました。まだまだ気が抜けないコロナ禍が続きますが、家族で楽しいひとときを過ごしていただけたようです。



家族で仲良くハイ!チーズ♪

### 参加者の感想

- ・子どもの頃に経験した芋ほりを、数十年ぶりに楽しみました。土の中で芋がどんな風に育っているのかが知ることができ、子どもも夢中で芋ほりを楽しめたことが良い経験となりました。芋を育ててくれた皆さま、ありがとうございました。
- ・子どもが自然と触れ合ういい機会になりました。
- ・小さい子どもも芋を運んだりして活躍できました。



# STOP DV

## 暴力の無い社会を目指して

毎年11月12日～25日の2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

ドメスティックバイオレンス（DV）とは配偶者や恋人など親密な関係にある（またはあった）者からふるわれる暴力のことをいい、被害者の9割は女性です。令和2年については、DV相談件数が前年比の1.6倍となりました（内閣府）。また、被害者は30代・40代で全体の60%を占めています。令和2年の女性の自殺者は前年比の935人増、令和3年1月～9月は前の年の同じ時期より389人と大幅に増えています。コロナ禍による経済不安やストレスにより女性が家庭でも仕事でも逼迫した状況に置かれている可能性があります。

DVは殴る・蹴るなどの「身体的な暴力」だけでなく、人格否定をするような発言を繰り返したり長時間説教して寝かせないなどの「精神的な暴力」、生活費を渡さなかったり高額なものを買わせる「経済的な暴力」、性行為の強要や避妊をしないなどの「性的な暴力」などがあります。また人付き合いを制限して孤立させる、同意なくスマホにGPSを入れて監視したり履歴をしつこくチェックをするなどもDVです。

参照：内閣府ホームページ



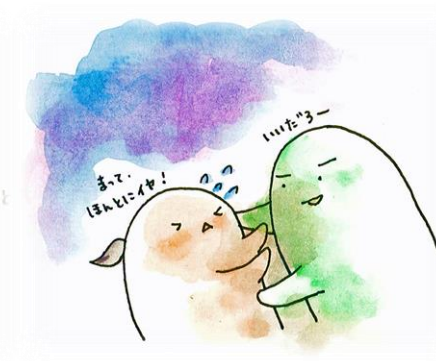
身体的な暴力



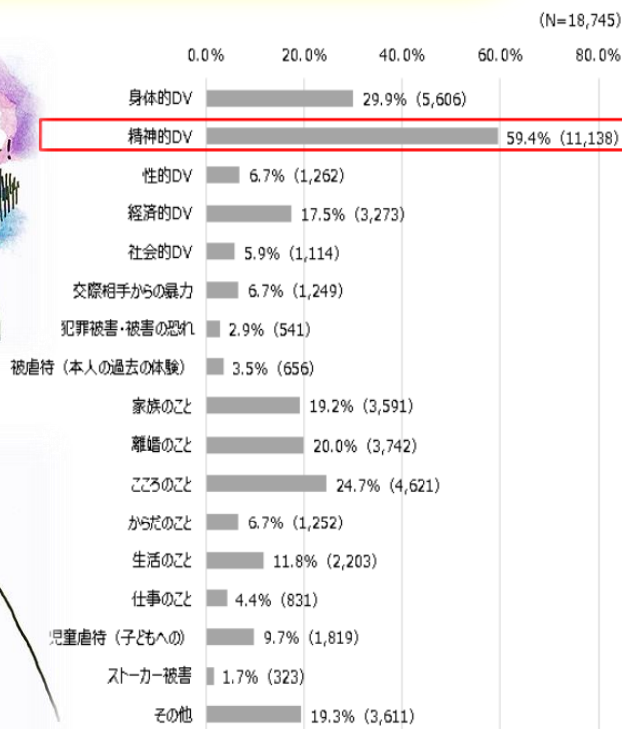
精神的な暴力



経済的な暴力



性的な暴力



相談内容（※複数回答可）

R2年度後期「DV相談+（プラス）における相談支援の分析に係る調査研究事業報告書」（概要）より

### 一人で悩まないで

DVは重大な人権侵害であり、いかなる時も決して許されるものではありません。また、被害に遭われた方が相談し、支援や保護を受けられることが必要です。DV被害は深刻化する恐れがあります。あなたや、あなたの周りで「おかしい」「つらい」と思ったら、一人で悩まずに相談しましょう。

ひとりで悩まないで！  
秘密は守ります

ミュ－いしがせ女性のための電話相談

0562-44-9117



# DV シンポジウム

## なぜ、それが無罪なのか？

### 性被害を軽視する日本の司法



弁護士  
ヒューマンライツ・ナウ事務局長  
伊藤和子さん



参加者の皆さんへ  
手作りのパープル  
リボンを配布し、  
身につけていた  
だきました。

11月20日(土)、ミューいしがせにて「第15回DVシンポジウム」が開催されました。本年は初めてリモートという形で、東京より弁護士の伊藤和子先生にお話をいただきました。

伊藤先生は女性や子どもの権利やえん罪事件、国内外の深刻な人権問題の解決、女性の権利に焦点をおいて活動されており、「なぜ、それが無罪なのか？」の著者でもあります。

日本の刑法は2017年に強姦罪から「強制性交等罪」に変更になりましたが、これは実に110年ぶりの改正でした。しかしながら改正後でも、岡崎の事件(19歳の娘に長期にわたって実父が性交)や久留米の事件(泥酔状態にあった被害者に加害者が性交)において加害者に無罪の判決がされました。日本では無理やり性行為をしても犯罪にはされず、暴行、脅迫、心神喪失、抗拒不能等の要件を満たさないと性犯罪にはならず、立証責任は被害者・訴追側にあるといえます。

## #Me Too を法律に

ドイツやイギリス、カナダやスウェーデンなど海外では性行為には明確な同意が必要とされています。性交同意年齢も日本は13歳と大変低く、フランスでは15歳、イギリス・韓国などでは16歳とされており、日本の子どもたちが十分に法で守られていない現状があります。

また、近頃ではデジタル性暴力(同意なく性的な姿態を撮影したりアダルトビデオへの出演強要)の課題も多く、法改正の必要性和、小さい時からの性行為における「同意」についての教育が必要です。



世界水準と同じ保護を日本の女性たちや被害者の人たちに、そして声をあげられる社会に・声をあげた人をみんなが応援する社会になるように、今一人ひとりの行動が求められています。

### 参加者の感想

- ・被害者の声を上げづらい現実がある。#Me too運動で自分の性被害をつぶやく。日本では被害者が悪者にされてしまうことが本当に悲しいと思う。「性行為に同意が必要」という教育は今後も必要だと思う。
- ・性暴力についての現状を理解することができて良かった。刑法の改正など国としての動きと、私たちの身近なところでもできる活動両方が必要と感じます。私たちの身近なところでもできることは、一緒に声を上げること以外に何かあるのか、知りたかったです。



女性に対する暴力根絶のパープルリボンに合わせ、今年も館内をパープルに飾りました

# つながりサポート事業 女性のための居場所サロン

コロナ禍により困難や不安を抱えている女性のために、女性のための居場所サロンを行いました。月に1度程度、ミーティングがせにて、支援員と一緒に活動しています。



8/10(火)  
**タイ式ヨガで  
マインドフルネス**  
普段動かさない場所の筋肉を伸ばして、心身ともにリフレッシュしました。



10/18(月)  
**超簡単!  
フェルトで作る  
クリスマスソックス飾り**  
小人数で楽しくお話をしながら、手芸をしました。



11/10(水)  
**晩ご飯をつくろう旬の素材を使って、  
らくらくクッキング!**  
更生保護女性会の方にお手伝いをいただいて、夜ご飯を作りました。旬の食材が盛りだくさんのおいしいおかずができました♪

## 1月～2月の居場所サロンの予定

### 手芸「ヘアピン作り」

手縫いでチクチク、可愛いヘアピンを作りませんか。

日時：1月12日(水) 午前10時～12時

定員：13名 **参加無料**

持ち物：ソーイングセット(貸出OK)

1/5(水)までにお申込みください。

### ピアノ/生演奏でマインドフルネス♪

音楽を聞きながら、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

日時：1月22日(土) 午前10時～11時

定員：40名 **参加無料**

※お子様の同伴も可能です

1/15(土)までにお申込みください。

### ミニハーブボール作りとセルフケアレッスンでレッツ温活!

ハーブを布で包んだものを使って身体をあたためる方法を学びます。

日時：2月16日(水) 午前10時～11時30分

定員：13名 **参加無料**

2/2(水)までにお申込みください。

気分が落ち込み、孤独や不安を感じることはありませんか。そんな気持ちをやわらげるお手伝いをしています。スタッフも参加者も女性で開催する居場所です。(つながり支援員2人がサポートします) 大府市在住・在勤・在学の女性の方ならどなたでもご参加いただけます。

申込み・問い合わせ

居場所サロン担当：大橋

メール：funagarisaron2021@yahoo.co.jp



# つながりサポート事業 女性のための相談員養成講座

DVや虐待は心と身体を傷つけます。身体的な暴力だけでなく、様々な暴力があり、誰にも相談できず悩んでいる人が多くいます。今回ミュージーいしがせにて、9月～11月にかけて全5回コースで相談員養成講座を実施しました。（内容は下記のとおり）

多くの方からお申し込みいただき、大府市民の関心の高さを感じました。また大府市のDV支援の現状についてもミュージーいしがせ相談員から説明がありました。受講者は熱心に話を聞いていました。



① 9/8 これってDVかも  
～DVの形態と現状～

② 9/22 DVがもたらす心と身体への影響  
～不安を抱えている女性へのケア～

③ 10/6 DVにさらされた子どもたち  
～育った環境・暴力の影響～

④ 10/20 DVと離婚  
～知っておきたい法律のこと～

④ 11/10 発達障害と子育て  
～正しい理解と支援のために～

## 参加者の感想

- ・とても具体的で参考になるお話でした。支援する側の立場としては、その方の様々な特性や環境、また、配偶者やお子さんがある場合の関係性、抱えている生きづらさなど、とても広い範囲でとらえる視点が大切だと思います。
- ・法律とは、すがれる部分とすがれないこと、シビアな部分があることが大きな壁になっていると感じました。

※「大府市女性つながりサポート事業」は、NPO 法人ミュージーぱらん・おおぶが大府市から委託を受けて実施しています。

## ミュージーいしがせ女性の悩みごと相談室 ひとりで悩んでいませんか

女性の悩みごと電話相談

電話番号: **0562-44-9117**

女性が直面する様々な悩みについて、相談員が解決のための一歩を踏み出す応援をしています。ひとりで悩まず気軽にお電話下さい。

専門相談員による女性のための面接相談日

月	月曜日	木曜日
12月	6日 20日	2日 16日
1月	17日 31日	6日 27日
2月	7日 21日	3日 17日

月曜日はzoomによるオンライン相談可

メール相談 随時

メールアドレス misigase\_sodan@ma.medias.ne.jp

弁護士による女性のための法律相談日

1月12日(水)

臨床心理士による面談相談日

2月17日(木)

キャリアコンサルタントによる就職相談日

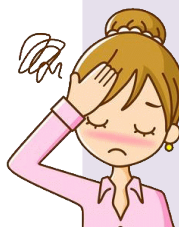
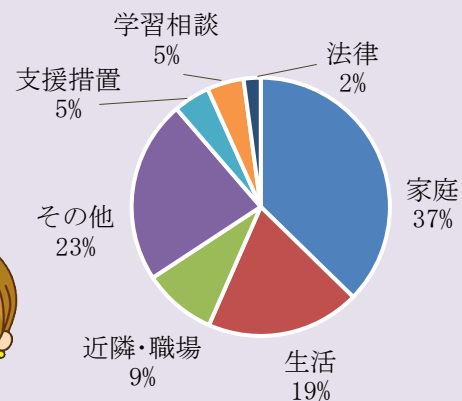
12月16日(木)

※お電話以外の相談については予約制です。

令和3年度のミュージーいしがせの  
相談件数と相談内容

	9月	10月	11月
電話	89	89	79
面接	23	22	16
メール	3	3	0
その他	0	1	2

相談件数 (327件 内 DV82件)



## 寒い冬を乗り切る栄養満点料理!

新型コロナウイルス感染症対策のため、現段階ではまだNPO主催講座の「男性の生活自立のための講座」が再開できていません。料理が大好きな男性には、大変お待ちしております。今回はコロナ禍直前の2019年12月に行った講座のレシピを掲載いたします。講師の管理栄養士である岡本先生の栄養バランスの取れたレシピです。講座生の方は復習もかねて、講座生でない方もぜひご自宅で作ってみてくださいね♪

### アサリの水煮缶ひじきの炊き込みご飯(4~6人分)

- A {
- 米・・・・・・・・2カップ
  - 水・・・・・・・・2カップ
  - 酒・・・・・・・・大さじ2
- B {
- 芽ひじき・・・2g  
(水に戻しざるにあけ熱湯をかける)
  - 油揚げ・・・1枚(20g)  
(5mm幅の短冊切り、熱湯をかける)
  - 人参・・・・1/4本(皮つき5mm幅のいちょう切り)
  - エリンギ・・・1本(石づきを取り横半分に切り割く)
  - れんこん・・・65g(皮をむき5mm幅のいちょう切り  
酢水に漬ける)
  - アサリの水煮缶・・・1缶
  - ぎんなんの缶詰・・・1/2缶
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 塩・・・・・・・・小さじ1/3
  - 万能ねぎ・・・3本(値を切り小口切り)



- ① 米を研ぎ、Aを入れ30分浸しておく。
- ② 炊飯器にBを入れ炊き上げる。
- ③ 器に②を盛り、万能ねぎを天盛りする。



### 青菜と豚しゃぶのごまポン酢和え(4~6人分)

- A {
- ほうれん草・1束(塩茹で、水気絞り  
4~5cm長さに切る)
  - 水菜・・・・1/2株(根を切り3cm幅に切る)
  - 豚ロース薄切り・・・240~360g  
(肉に油を入れ、軽くもみこむ)
  - 油・・・・・・・・少々
  - 水・・・・・・・・3カップ~
  - 塩・・・・・・・・小さじ1
  - 酒・・・・・・・・大さじ2
- B {
- すりごま(白)・・・大さじ2
  - ポン酢しょうゆ・・・大さじ3

- 《豚肉を茹で、冷ます》
- ① 鍋にAを入れ煮立てたら、弱火にして肉を茹でる。色が変わって火が通ったらざるにあげて冷ます。
- 《和える》
- ② 器に茹でたほうれん草と水菜を入れ、軽く混ぜ合わせたら①の肉を盛り付けBをお好みでかける。

### かつお厚削りのだし~そばの温かいかけつゆ~

- A {
- かつお厚削り・・・20g~
  - 混合削り節・・・30g~
  - 昆布水又は水・・・1200ml+100ml
  - しょうゆ・・・・・・・・大さじ6
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ2強
  - 本みりん・・・・・・・・大さじ1
  - 乾燥そば・・・・・・2束



- 《かつおだしを取る》
- ① 鍋に水を入れ火にかける。水が温まってきたら、鍋肌に気泡が出てきたら(約80℃)、かつお厚削りを入れ、ト口火でだしを取る。
- 《調味料を入れる》
- ② だし汁とAを鍋に入れ、煮たせてつゆをつくる。



# 主催講座紹介

## メンズカレッジ&レディースカレッジお出かけ講座

### DAIWA 防災学習センター

12月3日(金)に、メンズカレッジ・レディースカレッジ合同で、大府市消防署共長出張所に併設されたDAIWA防災学習センターへ行き、施設見学と防災体験をしてきました。地震が頻発している昨今、改めて普段からの防災対策の必要性、大切さを学ぶことができました。



水圧体験車と冠水道路歩行体験をしました。改めて水害の怖さを実感！人はくるぶしくらいの深さでも、災害時は簡単に溺れるのだそうです

「大府のへそ」コーナーでは様々な災害に関するハザードマップで大府の危険箇所を確認できました。



#### 参加者の感想

- ・様々な災害の体験ができ、貴重な経験でした。前向きにとらえ、準備していきたいと思います。
- ・災害は忘れたころにやってくる。自分は大丈夫と思わず、備えたい。

## パパカUP講座&子育てサロン合同講座

### 子育ては家族の物語

12月4日(土)に、刈谷ゆめの樹保育園園長・パパ子育て応援団おとキッズ代表の中嶋淳先生にお越しいただき、パパ・ママを楽しもうをテーマに子育てについてお話しいただきました。やわらかい口調で「父親と小さいころに遊んだ記憶は大きくなっても残っている。父親が子育てに関わると家族がみんな笑顔になる。」との言葉が印象的でした。

また、親子でできる簡単遊びをし、「親子遊びには道具は必要なく、パパは良い筋トレだと思って子どもととことん接してください」とのアドバイスをいただきました。



パパ同士の座談会も行い、普段話せないパパの思いや悩みごとを、ママ抜きで話し合いました。なかなかない、パパたちのつながりができた講座となりました。

#### 参加者の感想

- ・ほかのお父さんと話ができることがよかった。
- ・皆さん同じようなことで悩まれていた。
- ・普段の生活で徐々に身に付けていく父親としてのスキル、心がけを先取って知ることができ、心構えができた。(これからパパになる予定のプレパパ)



パパが一列に並んで子どもを抱っこリレーでまわします。落とさないように、でも急いで回さないのと、パパたちは大盛り上がり！



## ＊ふれあい広場 ～みんなが集う、学ぶ、語り合う場 ミューいしがせ～

新型コロナウイルス感染症対策のため、本年も利用者の皆様での大掃除は中止となりました。代わりに12月11日に、ミューいしがせを利用された団体様にご協力いただき、避難訓練を実施しました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

ミューいしがせは12月27日(月)～令和4年1月4日(火)まで休館となります。ご来館の際はご注意ください。会員の皆様におかれましては、本年も誠にありがとうございました。良いお年をお迎えください。来年もよろしくお願い申し上げます。



## ＊新着図書紹介

日本の性教育の遅れが問題になっていますが、ミューいしがせの図書コーナーは性教育についての本も多く所蔵しています。新しく仲間入りした本をご紹介します。



**「パンツのなかのまほう」**  
楽しいお話を通して、「深刻な性被害に遭わないように、自分の体を守り、なにかあったら、すぐ信頼できる大人に言う」ことを、子どもたちに直接伝える絵本です。

ながわさやこ/著  
かもがわ出版



**子どもを守る言葉  
「同意」って何？  
YES、NOは自分が決める！**  
大切な子どもたちに、自分を守り人を傷つけない「知恵と勇気」を与えたい!面白くて役に立つ&大人にも新鮮でためになる、すべての子どもに贈る1冊。  
レイチェル・ブライアン/著  
集英社



**「思春期女子の  
からだと心 Q&A」**  
著者のクリニックに訪れる多くの思春期女子や、養護教諭や思春期女子・男子から寄せられた思春期の子どもたちの体と心のトラブルや悩み、疑問に、Q&A形式で分かりやすく答えた本です。  
八田 真理子/著  
労働教育センター



ご意見・ご感想を  
ミューぷらん・おおぶまで  
お寄せ下さい。  
問合せ先のTEL・  
FAX・メールでどうぞ!

NPO法人  
ミューぷらん・おおぶ

問合せ先  
〒474-0035  
大府市江端町4-1 石ヶ瀬会館内  
TEL: (0562) 48-0588  
FAX: (0562) 44-9144  
Eメール: misigase@ma.medias.ne.jp



ミューいしがせ  
ホームページ



ミューぷらん・おおぶ  
ホームページ