

YOU★I

誰かの一步は
私の一步は



- ゆうあい人 高田光代さん
- 本紹介
- ワーク・ライフ・バランス推進事業所
- 講座開催報告
- 一人で悩んでいませんか



ご自身のこと、家族のこと、友人関係、職場関係等で一人で悩んでいませんか。



- 例えば...
- パートナーの暴力に悩んでいる
 - 相談できる人が周りにいない
 - 気持ちが落ち着かず毎日起るのが辛い
 - 仕事が長続きしない
 - 離婚したいがどうしていいかわからない

専門の相談員がお話をうかがいます。お気軽にお問い合わせください。



女性弁護士による法律相談

- 毎月 第3水曜日 午後5時～7時
- 毎月 第3土曜日 午後2時～4時
- 一人につき 25分

こころの保健室(一般相談)

- 毎月 第2土曜日 午後2時～4時
- 一人につき 40分
- ※状況により電話相談のみになる場合があります



来所相談・電話相談どちらもお受けします。ご希望があればご相談中の保育も可能です。

お電話で気軽にお問い合わせください ☎ 042-590-0755

あなたが抱える不安や困りごと ぜひご相談ください



起業・創業・再就職・キャリアアップ

女性のためのチャレンジ相談会



今よりステップアップしたい... 悩みや不安を解消したい...

起業を考えているが何から始めたらいい? 等

そんなかたを対象にした無料相談会です!

- 相談料無料
- 1人40分
- 開催日時は市報・HPでお知らせ
- 月に1回開催
- 講師は森林育代氏(株式会社シーズプレイス代表取締役)

お電話で気軽にお問い合わせください オンライン相談も可

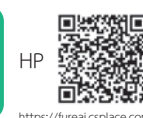
☎ 042-590-0755

武蔵村山市男女共同参画情報誌「YOU★I 62号」をお読みになったご感想、ご意見を右のQRコードまたはURLよりお寄せください。今後の事業の参考にさせていただきます。 <https://forms.gle/M93K2cQR2jvI8mtk7>



男女共同参画センターゆーあい (武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター)は

性別や年齢等の属性にかかわらず、誰もがその人らしく活躍できる多様性のある社会づくりを目指す武蔵村山市の施設です。男女共同参画社会、ダイバーシティの推進に関する情報及び学習機会の提供、また資料、図書等の展示・貸出し、各種自主事業、性別や世代にかかわらず多様な人々のつながりのきっかけづくりを行います。



男女共同参画センターの図書コーナー、多目的室1・2、学習室でフリーWi-Fiがご利用いただけます。なお、快適なWi-Fi環境を保つため一度に使用できる台数を5台に限定させていただきます。受付にてパスワードをお伝えいたしますのでお声掛けください。

CS PLACE 株式会社東建社

男女共同参画センターゆーあい (武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター)は、2019年4月1日より指定管理者として株式会社シーズプレイス・株式会社東建社グループが武蔵村山市より指定を受け、管理運営しています。

むさしむらやま男女共同参画情報誌『YOU★I』Vol.62 2024年3月発行

編集・発行：武蔵村山市男女共同参画センター「ゆーあい」(武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター) デザイン：株式会社シーズプレイス 〒208-0012 東京都武蔵村山市緑が丘1460番地1111号棟1F ☎ 042-590-0755 Mail : fureai@csplace.com HP : https://fureai.csplace.com/

ゆうあい人

ふきのとう店主
高田 光代さん

昨年、武蔵村山市で秋田料理を中心に家庭料理を提供する飲食店を開業した高田さん。起業のきっかけやお店について伺いました。



プロフィール／秋田出身、武蔵村山市在住。2022年9月から開講した緑が丘ふれあいセンターの「自分を磨く女性のためのエンパワメント講座」に参加し、出会った仲間に支えられ、2023年3月に秋田家庭料理とお酒 ふきのとうをオープン。秋田料理を中心に家庭料理を提供している。

—どんなお店ですか？

秋田料理を中心に家庭料理を提供するお店です。人気メニューは冬季限定の秋田比内地鶏のガラをじっくり煮込んだ出汁を使ったセリのおかえりなさい、お帰りの時には「いってらっしゃい」と声をかけていて、初めてのお客様にも「初めて来た気がしない」とよく言っていました。

また、一人でも気軽に入れる雰囲気をお客様が多いのも特徴です。お客様がいらした時は「おかえりなさい、お帰りの時には「いってらっしゃい」と声をかけていて、初めてのお客様にも「初めて来た気がしない」とよく言っていました。

—起業のきっかけは？

とある人からの「お店やってみない？」の一言で飲食店をオープンさせ、今に至ります。

—お店を始めた理由と起業までの経緯を教えてください。

伝ってくれ、本当に助かりました。準備が進み、オープン日が決まりましたが、まだメニューも頭に入っていないと、とにかくバタバタの状況の中、「オープン前の練習に」と、ふれあいセンターのかたの計らいで「自分を磨く女性のためのエンパワメント講座」の交流会を3月16日にお店で開催しました。

—起業して感じたことは？

開店当初は、本当にお客様が来るのか、お金も人脈もない私のお店なんかには人が来てくれるのか……という不安が大きかったです。ですが、今年の3月で1周年を迎えます。応援してくれた仲間やお客様がいなければ店は続けれません。おかげさまで「お客様のお陰」という言葉があります。この感覚を持てたことが本当に嬉しかったです。

起業後には武蔵村山市の商工会にも入り、情報をもらったり勉強もしています。市内の施設やイベント、講座にも足を運ぶようにしています。先日はむらりく

飲食店を始めた理由は、料理が得意だったからです。習ったというよりも「母の動きや姿を見て覚えた」と感じています。昔の話ですが、幼少の頃、母が小料理屋や居酒屋を経営しており、自宅を兼ねた店舗だったので、宴会がある時は必然的にお手伝いをしていました。小学2年生の頃にはもう家事をしていて、生活のため生きるために料理するのは当たり前前、そんな生活でした。

父はアイデアが豊富でとても器用な人。例えば、母の居酒屋の入口横にカウンターを作った焼き鳥を売ったこともありました。そのタレが評判で、プロの焼き鳥屋さんが買いに来るほどでした。そんな両親の影響もあり、私も食材があれば料理を作る、布があれば裁縫する、といったように0から何かを生むことで生計を立てられたらというも考えていました。

実は5年前まで秋田に住んでいた、いろいろあって東京に引っ越してきました。自分の性格や特性から、決まった時間に働く社員やパートの選択肢はありませんという商工会主催の街バルイベントにも参加店舗として参加し、多くのお客様に来ていただきました。日々いろいろな出会いもあり、「本当に人に恵まれているな」と実感しています。

—今後の展望は？

飲食店をビジネスとして成功させるために、もっと勉強していきたいです。今は一人でやりくりしていますが、アルバイトを入れて安定的な経営ができるようにもなりたい。SNSでの広報もまだ未熟なので頑張りたいし、昼間使っていない時間帯をお教室とし



秋田料理とお酒のみならず、家庭料理も人気のふきのとう

したが、たまたま「あなたの家事力がお金になる」という広告をみつけて、3時間の家事代行の仕事を始めました。契約時間内で掃除や料理をするのですが、特に料理はお客様からも好評で、途中からは料理一本に変えました。唐揚げや生姜焼き、肉じゃが等は家事代行マッチングサービスに口コミが上がるほど人気に。またその頃、緑が丘ふれあいセンターで武蔵村山市主催の連続講座「家事育児支援サポーター養成講座」をやっている、こちらにも参加していました。この講座が、飲食店をオープンする時に力になってくれた仲間との出会いの場になりました。

そして、2022年の9月には緑が丘ふれあいセンター主催の「自分を磨く女性のためのエンパワメント講座」にも参加。その頃はまさか自分が飲食店をオープンするなんて思ってもいなかったのですが、「自分の力を引き出そう！」という内容だったからか、参加メンバーも回を重ねるごとに変化があり、刺激をもらうことができました。11月から3月までの連続講座で、毎回行くのが楽しみでした。

そしてその年の12月に、ある人から「居抜き物件があるからお店をやってみない？」と声を掛けられ、当初は、「まさか自分なんて無理無理無理!!」と断りました。料理は得意で周りからも喜ばれていたけど、学校で習ったわけでも資格があるわけでもなかった。自信がありませんでした。でも周りの人たちの応援であれよあれよと話が進み、2か月後には契約していました。そして2023年3月21日にオープン。怒涛の1か月でした。

開店準備の片付けや掃除を、参加した講座や職場の仲間が手



ランチ営業のある木曜に自作のパンを店内で販売する清水夏美さん。息子の颯太くん(6)、晃也くん(0)も共にお店番

て貸したり、何かやりたい人への
応援手段としてチャレンジシヨッ
プもしたい。今はランチ営業をし
ている木曜日に、これからパン屋
を開業したいという子育て中の女
性が福生から来て、ここでパンを
売っています。こんな感じでは
いるな人にお店を使ってもいい
自分もお店も成長していきたいと
思っています。

―読者のかたへのメッセージ―

「チャンスかどうか分からなく
ても、オファーがきたら思い切っ
てやってみる！」ことをお勧めし
ます。盤石な計画を立てていても
計画通りに進むことはないので、
多少の変更や挫折は気にしないで
まずはやってみる。そして自
分に自信がなくても、周りが
応援してくれるのならそれに
乗っかってみるのもありだと思
います。私にとって、起業
への思い切った一歩を踏み出
させてくれた周りの力はもの
すごいエネルギーになりました。
た。何もない私にだってでき
ただだからみなさんでもできま

す！まずは自分がトライしたい
ことをぜひやってみてください。

取材を終えて

文中の「とある人」とは、実は私
(センター長・清野)です。当センター
の講座やイベントでも何かを吸収
しようとする意欲や周りへのサー
ビス精神旺盛な高田さん。「何かや
りたい」という言葉をいつも聞いて
いたので、開店のお手伝いができま
した。高田さんからは「ふれあいセ
ンターがあったからこそ」といつも
仰っていただきます。エンパワメ
ント講座で実際にエンパワメント
された参加者はたくさんいました
が、大きな一歩を踏み出した高田さ
んの姿は他の方々にも影響を与え
ていると思います。誰かの一歩を応
援する、そんな運営を今後も続け
ていきたいと思っています。

縁が丘ふれあいセンター
センター長 清野智美

INFORMATION

家庭料理とお酒 ふきのとう



住 所 武蔵村山市大南2-31-1
営業時間 17:30~22:00、
木曜のみランチあり11:30~15:00
問合せ先 080-6375-2659
定 休 日 月曜・第1・3日曜日

特集

市内の3事業所を認定 ワーク・ライフ・バランス推進事業所

① 社会福祉法人二多摩福祉会 コスモスむさし村山



- 代表者：管理者 小玉愛(こたまあい)
 - 事業内容：訪問介護
 - 従業員：13名(正規4・非正規9) ↓全員が女性
- #### 主な取組み
- ① 育児中や介護中等の従業員が勤務時間を短縮できる短時間勤務制度を整備
 - ② 残業時間縮減対策として、仕事配分に問題がないか等の分析・見直しを実施
 - ③ 休暇申請しやすい環境の整備

② 医療法人財団立川中央病院 介護老人保健施設アルカディア



- 代表者：施設長 疋田 純也(ひきた じゅんや)
 - 事業内容：介護老人保健施設
 - 従業員：136名(正規100・非正規36) → 男性36名(正規32・非正規4)・女性100名(正規68・非正規32)
- #### 主な取組み
- ① 新規、中途採用については性別年齢を問わず採用。介護職非常勤については、働ける時間や曜日を自由に選択でき、子育てや介護のための時間を優先し、働きたい時間で採用
 - ② 法人として育児・介護休暇制度を推奨
 - ③ 有給休暇取得の取組みや残業しない職場作りに着手

③ 特定非営利活動法人 むさしむらやま子ども劇場



- 代表者：理事長 佐藤 哲子(さとう てつこ)
 - 事業内容：指定管理による武蔵村山市ボランティア・市民活動センターの運営(ボランティアマッチング、講座・イベントの開催、相談対応等)
 - 従業員：7名(正規2・非正規5) → 男性3名(正規1・非正規2)、女性4名(正規1・非正規3)
- #### 主な取組み
- ① 産休や育休の積極的な取得を推奨
 - ② 子連れ出勤の実施
 - ③ 子どもの急な発熱等による休暇も他の職員でカバー
 - ④ 年次有給休暇の消化率を事業所内に明示化
 - ⑤ 定期的に個人面談を設け、職場環境の改善に努める

武蔵村山市が令和5年度「ワーク・ライフ・バランス推進事業所」に認定した市内の事業所をご紹介します。仕事と生活を両立しながら働ける職場の実現に向け、優れた取組みを実施している3事業所です。

BOOK

今号は「ジェンダー」関連の本
男女共同参画センターゆーあいでは図書コーナーを設けて
おります。一度に一人10冊まで・2週間借りられます。

『ヘルジャパンを女が自由に楽しく生き延びる方法』 著者：アルテイシア / 出版社：幻冬舎

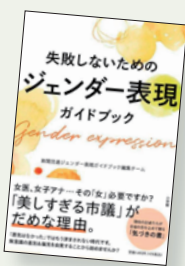
2023年2月発行



「ヘルジャパンってなに？ジェンダーって単語、よく分からない。フェミニストって言葉、ちょっと抵抗あるんだよね！」そんな無知な私を優しく受け入れてくれた本書。構えずに手に取り、カタカナ用語を確認しながら読み進めると、ジェンダーの理解には、今までの常識からいったん離れて頭をリセットする必要があることに気づかされます。著者は「ジェンダーを学ぶことは、視界が良くなることに似ている」と言っています。さあ、もう一歩先を見てみましょう。

『失敗しないためのジェンダー表現ガイドブック』 著者：新聞労連ジェンダー表現ガイドブック編集チーム / 出版社：小学館

2022年3月発行



差別は悪意のない人がしてしまうことが多いのです。日本の風土、文化、考え方の中でよく使う表現でも、ジェンダー視点で見るとアウトということが非常に多いことに気づかされます。本書は、配慮のない表現を当たり前に使っていた無自覚さに気づき、知らないということを知ることが大切と伝えています。あなたも今日からジェンダー視点で周りを見渡してみませんか。普段の生活で触れる言葉やデザイン等、「あれっ？」と違和感や心のざわつきを感じるかもしれません。

男女共同参画映画上映会『体操しようよ』

令和6年3月9日(土)

武蔵村山市民会館で上映した『体操しようよ』に、たくさんのかたに足を運んでいただき、ありがとうございました。やはり映画館のような会場で観る映画は醍醐味がありますね。

38年間無遅刻無欠勤という超マジメなシングルファーザーの



佐野は、定年退職の日、娘から「お父さんのお世話はもうしない」と親離れ宣言を受けます。案の定、初めての家事は失敗ばかりで、会場からはクスクス笑いが漏れていました。佐野は、昼間から飲んだくれ、無精ひげの覇気の無い容姿に……。そんな中、元上司から「おれたちの人生はこれからだ!」と、ラジオ体操会に誘われて参加、あっさりと地域デビューを果たします。しかし、会長の欠席中に、会社のルールを持ち込んで会の改革に乗り出し、メンバーの怒りを買って、体操会は分裂してしまいます。地域には、そこに集まる人たちが培ってきたルールがあり、みんなの絆が朝を輝かせていたのですね。

しかしまた、メンバーが集まり新しい朝を迎えることができ、た映画のラストに、会場からは

シングルマザー応援フェスタ

令和6年1月14日(日)

シングルマザーとプレシングルマザーのかたを対象にした、年に一度開催のイベントです。法律・就業・子ども達の発達等の相談ブースの他、親子でできる工作・プラネタリウム上映会・子どもへのアカット・ダンス・ハンドリフレ・おしゃべり会等のお楽しみブース、スーツドライブや食品のお土産等、内容盛りだくさんで実施しました。

当日は、東京都以外からの参加者も含め50組の親子が参加してくれました。工作を通して親子で時間を共有できたことを喜ぶ声や、同じ境遇だからこそ安心して話せた等のお声をいただきました。

今後内容の充実はもちろん、参加されたかたにとって満足度の高いイベントになるよう励んでまいります。

〈協賛企業〉※順不同

- ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ JAPAN COMMUNITY IMPACT
- ギャップジャパン株式会社
- わらべや日洋ホールディングス株式会社
- イケア・ジャパン株式会社
- 特定非営利活動法人フードバンクTAMA
- 株式会社NISHISATO
- 株式会社シーズブレイス



参加者の声

- (全体)**
- 毎年来ているが、いつも「一人じゃない。また明日から頑張ろう」と思えます。
 - 無料の法律相談は、親身になって話を聞いてくれるので助かります。
 - すごく充実した一日でした。子育て、仕事面について参考になることをたくさん教えていただきました。

- (おしゃべり会)**
- 他のシングルのかたとお話しできて、とてもためになりました。



- (ダンス)**
- 親子一緒にダンスができてとても楽しく、身体も動かして良かったです。

- (工作)**
- ゆっくりと自分の「好き」と向き合う時間、貴重で素敵な時間でした。
 - 子どもがすごく楽しかったようで、ニコニコしながら作っていました。家でもチャレンジしてみようと思います。



- (スーツドライブ)**
- 状態の良いかわいい服がたくさんあり、明日から着るのが楽しみです。
 - 娘のサイズに合う洋服がありとても助かりました。
 - 就職面接用のスーツがなく困っていましたが、とても良いスーツをいただけ助かりました。

- (プラネタリウム)**
- とても勉強になり興味深かったです。夜、空を見上げてみようと思います。



- (ハンドリフレ)**
- 悩みまで聞いていただき、心も癒されました。年に一度のご褒美として本当にありがたいです。
 - シングルママの先輩のかたが施術してくださり、今の悩みを雑談として話すことができたのも大きな助けになりました。



パープルライトアップ

令和5年11月12日(日)〜25日(土)

「女性に対する暴力をなくす

安堵の声。そして、家事をうまくこなせるようになった佐野には心の中で拍手、「やればできるよ!」と。

人生において、男女関係なく身の回りのことを自分でできることはとても大事! そしていつの時も、人生を輝かせるのは、自分の周りの人たちとのつながりを丁寧に生きること!と改めて気づ



かせてくれる映画でした。朝の海、いつもの場所に集まって一日をスタート。これ最高!!

来場者アンケートから
● 人の絆を大切に生きていくことを再確認しました。
● いろいろな人がいるこの時代だが、どんな人にも新しい朝はくる。明るい未来も期待したいという気持ちになりました。

運動」の期間である11月12日から25日までを含む1か月間、当センター情報コーナーの窓を、女性に対する暴力根絶のシンボルカラーであるパープルのライトで彩りました。このパープルライトアップは、女性に対する暴力の根絶と、被害者に対して「ひとりでも悩まず、まずは相談してください」というメッセージが込められています。

私たちは、社会全体で女性への暴力をなくすための取組みを継続し、パープルの意味が理解され、広がっていく社会を目指していきます。