



水戸市男女平等参画基本条例の啓発と
男女平等参画社会の形成と促進のために

WAVE

第12号

発行日：平成27年4月30日

発行：特定非営利活動法人

M・I・T・O 21

〒310-0851 水戸市千波 508-34

発行責任者：黒澤 輝子

第7回通常総会を迎えるにあたって

理事長 黒澤 輝子



新年度早々、みと文化交流プラザに水戸市男女平等参画センター「びよんど」が耐震工事を終えてオープンしました。今までの4階喫茶コーナーの他に5階のフロアは多世代が交流しやすいよう、カラフルなシートで腰かけて歓談できるスペースと授乳室、男女平等参画課の事務室には登録団体のメールボックスがあり、気軽に訪れることができます。

ミーティングルームも登録団体のロッカーが設置

されて、80名を集める研修室や6階の大会議室もより安心して集える強度を備えた大ホールとなりました。私たち市民団体は活動拠点を中心に、水戸市男女平等参画基本条例が制定されて15年の今、更なる男女平等参画社会の推進を目指します。

さて、昨年度のヒューマンライフシンポジウムでは水戸藩をめぐる話題を取り上げた朝井まかてさんの話題作「恋歌」とその時代に生きた男女、そして今を生きる私たちの生き方を問うシンポジウムを行い、多くの皆様に参加していただきました。これは会員各位の多大なご支援ご協力があったとのこと、感謝申し上げます。今年も9月の水戸市男女平等参画推進月間のヒューマンライフシンポジウムの企画案が進められております。水戸市の男女平等参画推進を大きく前進させましょう。

また水戸市では藩校や私塾などを、近世の教育遺産を世界遺産にしようと活動しているところで、そこで文化庁が新年度に創設する日本遺産の認定申請を2月に水戸市の「弘道館」、栃木県足利市「足利学校」、大分県日田市「咸宜園」に岡山県備前市「閑谷学校」を加え、4市連名で申請したことが先日(4月24日)に認定されました。3月には旧水戸城大手門等復元整備促進実行委員会が設立され、歴史的建造物の復元整備事業を進めることが決定し、平成31年度までに完成させる計画の委員の一員として本法人の名も連ねております。

「水戸の顔にふさわしい 天下の魁の精神を受け継ぐ歴史・文化交流拠点の形成」を基本理念に市民一人ひとりが水戸市の未来を協働で進める大きなプロジェクトは始まりました。

会員の皆様には今後も各事業にご支援とご協力をお願いすることになりますのでよろしくお願い申し上げます。

「健康教室に参加して」

健康への関心度が年々高くなっていてマスコミでも健康に関する記事や番組が目につきます。

そんな折平成26年12月2日に水戸ヤクルト販売(株)免疫ライフサポート本部から講師をお招きして「健康で長生き～免疫力アップ教室」が開催されました。

これからの暮らしを「健康に過ごすために」を切り口に参加者全員が興味深く聞きました。

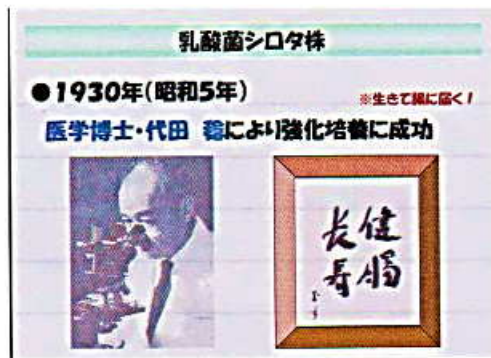
「一日に5回以上笑っていますか」と投げかけられ、年齢と共に行動範囲が狭くなったり、人との交流が少なくなると一日に5回以上笑うことは難しくなると指摘がありました。「笑いのすすめ」は肺機能を高めたり、腹圧がかかるので複式呼吸にもなり、何より精神的な効力が大きく免疫力アップにつながるのお話に納得でした。

起きたばかりの時間に水分や食べ物が胃に入ると腸の収縮運動が始まるので、スムーズな腸の活動リズムの習慣化を心がけることが大切とのことでした。

今の食事が10年後のカラダを作り、10年前の食事が今のカラダや体調に反映しているので、腸の健康には食事の量も少な過ぎず、食物繊維も適度に必要とのこと、過不足なく食べることのむずかしさを改めて感じました。

さらに乳酸菌は、腸内の悪玉菌を減らし善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを整えてくれるので、健康に過ごすためのひとつのアイテムと説明がありました。乳酸菌の種類はたくさんある中でヤクルトの代田株はノロウイルスによる発熱期間が短く済む研究結果もあるそうです。

誰もこの先も今の体調、体力、気力をキープしたいものですが、バランスの良い食事や定期的な運動、十分な睡眠などの規則正しい生活習慣が免疫力を維持するのに大切と改めて教えてもらいました。(田山和子)



お悔やみ 星ミヤ子さん(享年 80 歳)平成 26 年 12 月 24 日亡くなられました。いつも確かな方向性を助言していただき、NPO 法人の監事として昨年 5 月まで事業監査・財産管理について適切な指導をいただきました。民間企業の代表取締役社長の傍ら、茨城県商工会議所女性会連合会会長や水戸市選挙管理委員長など歴任、グループホーム「すばる」を設立するなど、女性として輝いた姿を私たちにを見せて下さいました。日本女性会議 2001 みとの交流部会長として、全国から参加される方々へのおもてなしと多くの賛助金を募る大きな力を発揮されました。その後ポスト日本女性会議 2001 みとの活動やフラメンコ「曾根崎心中」公演の実行委員長をされて、ヒューマンライフシンポジウムの講師に阿木燿子さんをお願いしたのは思い出深いものでした。また加藤タキさん、中満泉さん、相馬雪香さんの講師依頼にも尽力いただき、NPO 法人設立の記念講演会に池上彰さんにおいでいただき「そうだったのか！世界地図」開催にも大きなお力添えをいただきました。ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

『黄門料理』まつり [水戸商工会議所主催]

日時 3月10日(火) みの日
場所 ホテル テラスガーデン水戸

朝井まかてさん 講演会・食談

おいしい歳時記～江戸の暮らしと台所～をテーマに

朝井さんの講演と但野正弘氏と対談がありました。

朝井さんから歴史・時代小説の背景として何を食べていたか、身分の違い、地産・地消、その地域の気風土を水戸藩歳時記で辿り、旧暦で3月8日が灌仏会、甘茶を作り、5月の節句 柏餅、ちまき 下旬には鯉、7月は鮭、8月仲秋の月、大根、芋、栗、柿、豆と供え、おさがりは男子のみが食すことができたそうです。女子が食べると離縁になったとか。徳川家綱、綱吉の頃には酒に対する(大酒飲み)戒め、獣肉を食すことの戒めがあり、健康に対しての食養生を考えており、武士として戦(いくさ)以外での死を考えていたのでしょうか。江戸城の雑煮はウサギの肉、宮中は鶴の肉、明治天皇は味噌仕立て、昭憲皇太后はお澄ましかったとか、においの強いネギやニラ、青魚は城中では使用しなかった等々。また江戸では朝ご飯を炊いて、晩ご飯はお茶漬けに対し、大阪では朝ぶぶ漬け、晩ご飯に炊きたてを食べたなど、テレビや時代劇での食事のシーンも、文献より時代考証されたものであることを知りました。

またスローフード茨城の西野虎之介氏からひたちなか市の高場、小川の与沢、笠原新田の狩場でイノシシや鹿などを射止めたという昔の水戸藩周辺に思いをはせたお話と、黄門料理を紐解く「日乗上人日記」や「朱舜水談綺」「食菜録」から、調理法や現代人の味覚に合うような料理の再現を長く研究してきた故大塚子之吉氏のことにも触られました。毎年3月10日「水戸の日」に黄門料理盟店の調理師が腕自慢をふるう料理まつりは、茨城・水戸自慢として地域を発信する子カラとなっていくのだろうと思いました。(事務局)



ヒューマンライフシンポジウム2014の
講師：朝井まかてさんの「恋歌」のご縁で
水戸市内の各界に輪が広がり、ご案内を受け
参加してきました。

四百年の時を経てよみがえる黄門料理

「黄門様」で有名な水戸二代藩主徳川光圀公(1628～1700)は平均寿命が一般に50歳と言われた時代に73歳という長寿を全うされた方で、医食同源の思想に基づいて食事には漢方を取り入れ、一汁三菜を基本として季節の野菜をよく食べていたそうです。

水戸市内にいながら初めての黄門料理に少々興奮しながらの体験です。食前酒の牛乳酒を口に含み、ゆっくり飲み干しました。

口取りの白乳酪はチーズのような味わい、目張阿蘭陀煮はしっかりした味付け、黒豆納豆や春らしい梅の枝を添えたデザートなど胃も心も満たされた思いでいっぱいでした。

長く黄門料理を研究し提供する取組みをされてきた故大塚子之吉氏に感謝しつつ、初夏には久慈川の鮎を、秋には那珂川の鮭をいただくことができる私たちは、地域の特産品を食す機会を増やし、農林水産業の茨城を応援していきたいと思いました。(島山悦子)

『萩の舎中島歌子刀自琵琶歌』演奏会 うらばなし

3月15日、那珂市額田阿弥陀寺で、県立歴史館の笹目礼子さんの「水戸藩士の妻中島歌子」講演と、那珂市出身の琵琶・尺八奏者の長須与佳さんの「萩の舎中島歌子刀自琵琶歌」演奏会がありました。

琵琶歌は、中島歌子の弟子三宅花園が作詞し、歌子が「桜田門外の変」の発生を聞いて、夫を気遣って現場に駆けつけたときの場面の状況を歌っています。

三宅花園作詞の琵琶歌があるという話は、「恋歌」が直木賞を受賞してすぐの頃、黒澤理事長からお聞きしました。そのときは、音源は残っていないらしいので、現代の琵琶奏者が何とか再現できないだろうかなどと話した記憶があります。

ところが、その後1ヶ月もたたないうちに、琵琶の稽古に伺ったときに長須先生から、「笹目先生から中島歌子の琵琶歌の作曲を依頼されている」との話をお聞きしました。何という偶然とびっくりしました。それが昨年5月頃の話で、今回の阿弥陀寺での初演という運びになったわけです。目をつぶり「恋歌」の場面を思い出しながら聞き入りましたが、魂が揺さぶられる歌でした。今後も、この曲を機会があるごと演奏し続けたいとのことです。余談ですが、NHK 朝の連続テレビの「マッサン」余市編の尺八は長須与佳さんが演奏をしておりました。(兼子千恵子)



活動のパネル展示をしました

こみっとフェスティバル 2015 に参加

— 自分にできることをさがしてみませんか! —

日 時 平成 27 年 2 月 21 日(土) 午前 10 時～

会 場 イオンモール水戸内原

主 催 こみっとフェスティバル実行委員会

市内の NPO やボランティア団体等の市民活動団体が福祉や環境、国際交流、まちづくりなど様々な分野で活動している中で、各団体間でのネットワークづくりや一般の方々にも、市内の NPO 団体やボランティア団体の存在を知っていただき、身近に感じてもらうイベントです。

編集後記 昨年の6月からみと文化交流プラザの耐震化工事のため、活動拠点の不安定なまま活動を進めてまいりました。そういう条件下であっても、会員の活動に対する積極的な協力で、充実した一年であったと思います。びよんどでの会合や集りを社会科見学として屋外での研修に切り替えて、NPO 団体の会員を増やすことにも力を入れることができました。しかしながら、多くの経験を積んだ先輩会員が亡くなられたり、引っ越しで水戸を去り、足しげく通う場所が遠くなったりで数名の会員が退会されました。新会員紹介は次回号で紹介したいと思いますが、今まで以上の新風を吹き込んで、NPO 法人としての活性化を高めることを期待しています。(事務局)