

はづかっ!

はづかっ!

男性と女性という
枠を越えた仲間がつくる
情報網という意味です。

PAL (仲間)
NET (ネットワーク)



フンボルトペンギン(写真提供:おたる水族館)

おたる水族館には令和7年生まれのペンギンが3羽います。そのうちの1羽、フンボルトペンギンの「大海(ひろみ)」。みなさんをご存じの北海道日本ハムファイターズの伊藤大海投手からお名前をいただいたそうです。何かを言いたげな表情に見えるのは気のせいでしょうか?

目次 CONTENTS

- 2 ◆ それってDV?性暴力?ひとりで悩まないで
- 3 ◆ 男女共同参画推進講演会
「日本におけるジェンダー平等の
いま
現在とこれから」
- 4 ◆ 男性の育児休業取得が増えています
- 5 ◆ 男女共同参画セミナー
「ワークライフバランス実現のため
食と言葉のコミュニケーション力を磨く」
- 6 ◆ いきいきライフ
コアトレーニング講師・天坂亜紀子さん
- 7 ◆ キラリ☆グループ紹介
介護予防教室・ぴんしゃん
- 8 ◆ いっしょに歩こう 住吉神社・花手水

No.32

2026.03



それってDV? 性暴力? ひとりで悩まないで



DV (ドメスティック・バイオレンス) は、
配偶者やパートナーなど親密な間柄で振るわれる暴力のことです。
DVは殴る、蹴るといった身体的暴力に限りません。DVをもっとよく知りましょう。

DVは、身体的暴力ではありません

身体的暴力 ● 殴る ● 蹴る ● 叩く ● 刃物を突き付ける ● 首を絞める ● 髪を引っ張る など

上のような典型的な暴力だけでなく、下の囲みのような行為もDVに当たります。

精神的暴力

- 大声で怒鳴る ● 無視する
- 物を破壊し恐怖心を与える
- 親族や友人との交流を制限する
- 電話やメール等を監視する
- 人格を否定する暴言を吐く

経済的暴力

- 生活費を渡さない
- 仕事を辞めさせる
- 外で働かせない
- 家計を過度に厳しく管理する



性的暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 中絶を強要する
- 性的な映像を無理やり見せる

こういった行為に思い当たるようなことはありませんか? DVだと思っていなかった人もいるのでは?
 これらは、相手を自分の思いどおりに支配(コントロール)しようとする行為です。
 DVは、身体的な傷が癒えた後でも、恐怖が消えず情緒不安定になったり、
 PTSD (心的外傷後ストレス障害) を発症したりするなど、被害者の心身に重大な影響を及ぼします。

実際にDV被害に遭い、つらいと感じていても、「相談するほどのことじゃない」
 「自分が我慢すればいい」「私にも悪いところがある」などと考え、
 誰にも相談せず、ひとりで抱え込んでいる人は多いと言われています。



どこに相談すればいいの?

相手との関係が「つらい」「何かおかしい」と感じたら、まずは相談を。年齢、性別を問わず相談できます。
秘密は守られますので、ひとりで悩まず、安心して相談してください。

小樽市女性相談室
 TEL 0134-22-6010
 月～金 9:30～16:15
 (祝日・年末年始を除く)
 ※女性相談員が
 お話を伺います

小樽警察署
 TEL 0134-27-0110
 24時間対応
 ※緊急の場合は、警察署や交番、
 110番通報により助けを求めて
 ください

**北海道立女性相談
 支援センター**
 TEL 011-666-9955
 月～金 9:00～17:00
 18:00～20:00
 土日祝 9:00～18:00
 (年末年始を除く)

DV被害男性専用
 TEL 011-661-3210
 月～金 9:00～17:00
 (祝日・年末年始を除く)



DV相談+ プラス 



TEL つなぐ はやく
0120-279-889
 24時間対応

チャット
 12:00～22:00



プラス相談箱
 24時間受付



令和7年度 男女共同参画推進講演会 (11月8日開催)

日本におけるジェンダー平等の^{いま}現在とこれから ～「自分事」として考える・変える～

講師 北海道教育大学名誉教授・北海道立女性プラザ館長 ^{ささに} ^{はるみ} 笹谷 春美 さん

笹谷春美さんをお招きして、ジェンダーは何が問題なのか、北海道そして日本のジェンダー平等はどうなっているのかについてお話をお伺いしました。



■ ジェンダーは何が問題か？

男性と女性の間には、異なった行動基準、役割規範が存在し、異なった生活世界を生きることを期待され、強制されます。こういった固定的ジェンダーは人権侵害、人間の尊厳に反すると言われていています。女性も男性も人生を自立して生きる選択肢がないということが問題です。もう一つは、女性と男性が対等ではなく、現在は男性が支配し、女性があるという家父長制的な構図になっているのが問題です。これが差別や不平等の要因になっています。

■ 北海道のジェンダー平等は？

北海道のジェンダー平等はどうなっているのでしょうか。都道府県別ジェンダーギャップ指数によりますと、北海道は経済分野47位、政治分野7位、行政分野47位、教育分野47位と、全国最下位の分野が多いです。政治分野で高い結果ではありますが、北海道内の市町村179議会のうち47議会が女性議員がゼロと、26.3%を占めており、全国45位となっています。

▼ 女性議員がゼロの市区町村議会の割合 (令和6年度)

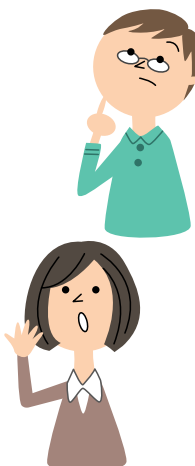
ゼロの議会が少ない	割合	ゼロの議会が多い	割合
千葉県	0.0%	青森県	35.0%
神奈川県	0.0%	山梨県	29.6%
大阪府	0.0%	北海道	26.3%
広島県	0.0%	福島県	23.7%
香川県	0.0%	奈良県、宮崎県	23.1%

■ 乗り越えねばならない「4つの壁」

日本のジェンダー秩序のためには、国際的にも解決が迫られている喫緊の課題(=壁)があらゆる領域にあります。

- 壁1 → 政治分野へ女性が参画できない
- 壁2 → 男女間の雇用格差・賃金格差
- 壁3 → 性暴力・セクハラ
- 壁4 → 根強い性別役割分業

性別役割分業が最大の壁となっています。性別分業家族(夫=仕事、妻=仕事・家事育児)を前提とした税制度や年金制度は、主婦であることを優遇しており、これは寝たきりや認知症高齢者のケアの担い手として期待されているものです。しかし、家族の構造は急激に変化しています。伝統的固定的ジェンダーをどう壊していくかが課題です。



■ 日本のジェンダー平等はどうなっている？

日本のジェンダー平等は進んでいるのでしょうか。世界経済フォーラムが毎年公表しているジェンダーギャップ指数(経済、教育、健康、政治の分野ごとに男性に対する女性の割合を示しており、0が完全不平等、1が完全平等となり、1に近いほど順位が高いとされる)によると、日本は148か国中118位(令和7年度)であり、主要7か国中、最下位が続いています。また、列国議会同盟が公表している女性国会議員割合は、世界平均27.2%となっているところ、日本は15.7%で185か国中142位(令和7年度)となっています。

■ 地方で問題になっているのが…

若い女性の地方からの流出が増加!

↓
道内にはキャリアを積み、働き続ける職場が少ないことから、札幌をも通過し、首都圏に転出する女性が増えているそうです。

こんなお話もありました



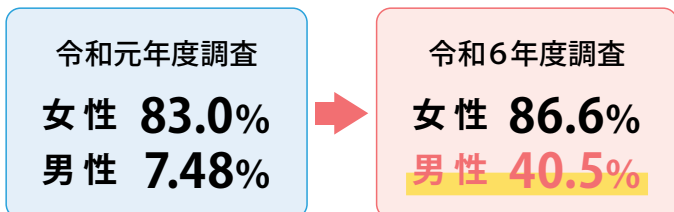
参加者の声

- 日本の政治におけるジェンダー格差を新たに知ることができました。
- 改めてジェンダー平等の大切さを教えていただき、ありがとうございました。

男性の育児休業取得が増えています！

男女別育休取得率

※厚生労働省「雇用均等基本調査」より



育児休業とは、原則1歳未満の子どもを養育するために一定期間会社を休める、男女双方の労働者を対象とした制度です。育児休業を取得する方は年々増えており、特に男性の取得率は社会の意識の変化を背景に着実に高まっています。そこで今回は、育児休業を取得した経験をお持ちの方にお話をお伺いしました。



せきぐち ゆうだい
関口 雄大 さん (おたる水族館職員)

栃木県宇都宮市出身。
東京農業大学(北海道オホーツクキャンパス)を卒業後、平成29年4月に水族館へ入社。
現在は、総務部で旅行の企画などの事務関係を担当。
妻、子ども2人の4人家族。



Q 育児休業を取得した時期は？

1目が生まれたのは平成30年7月で、7月の最初の2週間は有給休暇を取り、後半の2週間は仕事をしましたが、そのあとの8月の1か月間、育児休業を取得しました。

2目が生まれたのは令和7年1月で、1月中旬から3月中旬まで休みを取り、このうち後半の1か月を育児休業として取得しました。

Q 取得しようと思ったのはいつ頃？

子どもが生まれる半年くらい前には職場に相談しました。私も妻も宇都宮出身で、本州の夏の酷暑を考えたとき、里帰り出産をしないことを決めました。お互いの親の協力を得られないことから、育児休業を取得しようと思いました。

Q 育児休業を取得した感想をお願いします。

もっと長く取りたかったという気持ちと、職場に迷惑がかかるという気持ちの板挟みというのが正直な感想です。

Q 育児休業を取得するかどうか考え中の男性に、メッセージやアドバイスをお願いします。

新生児を一人で育児するというのは大変だと思うので、男性も育児休業を取得して育児に参加するのは良いことだと思います。

特に、我が家のように実家が離れているため親の協力が得られない場合はなおさらです。取得できるのならばぜひ取得してほしいです。

育児休業を取得すると決めたら、安定期くらいには職場に伝えると良いと思います。



令和7年の法改正により、育児休業制度がさらに充実しました。この制度のほかにも、産後パパ育休などのいろいろな制度があります。子育て世帯が制度を活用し、より柔軟に、そして育児をしながら働き続けられるよう、周囲の私たちも理解して協力すること、そして何よりも制度を取得しやすい雰囲気をつくることが求められています。育児休業を取得する男性がこれからもどんどん増えるような社会になるといいですね。

令和7年度 男女共同参画セミナー (10月18日開催)

ワークライフバランス実現のため 食と言葉のコミュニケーション力を磨く

講師 フリーアナウンサー ^{さと} ^{まみ} 佐藤 麻美 さん

佐藤麻美さんをお招きして、幼児期から食に触れる様々な機会をつくり、「やりたいことはさせる」という好奇心の芽をつまない子育てを大切にしている観点から男女共同参画にもつながる食育のお話、そして、仕事でも生活でも生かせるコミュニケーション力の磨き方をお伝えいただきました。

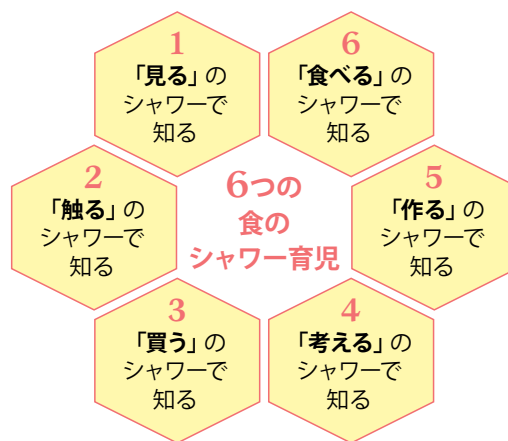


男女のアンコンシャスバイアス

みなさんはそれぞれの環境で、「男性はこうだ」「女性はこうだ」と自分の中で思い込んでいることに気づいていません。これがまさしくアンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）です。育ってきた家庭環境、学校の先生の考え方など、これまでの人生で触れたことやものに影響を受けています。日本は長きにわたり、「男性は外で働いて、女性は家で家事をする」という考えがあります。このアンコンシャスバイアスが日本の文化の最たるものと思います。みなさんが自分自身のアンコンシャスバイアスにまず気づくということ、自分が気づいて自分が変わることが周囲を変えるきっかけになります。

食のコミュニケーションの鍵は「幼少期からの育み」

「女性が家を守り、男性が外で働く」のが当たり前で、女性が食事を作るという考えがずっとありました。食事を作ったことのない人にとっては、いきなり「やって」と言われてもなかなかできないものです。男女ともに全人類が自分の生きる術として「食事を作ることができる大人になること」が大切で、その鍵が「幼少期からの育み」と思っています。私自身の育児のモットーは、「好奇心の芽をつまないこと」「様々な食に触れ、食の楽しさを伝える」ことです。食そのものを知ることが大切で、どうやってそれを子どもに伝えようかと実践した中で、「6つの食のシャワー育児」（右記参照）ができあがりました。小さい頃にキッチンに立たせて、一緒に調理をするということが、将来的に料理ができる人に近づいていくと思っています。



しっかり声を出すための発声練習を
教えていただきました。▶



言葉のコミュニケーション力を磨く

私たちが発する言葉のコミュニケーション力を磨くことによって、もっと働きやすい社会になると思っています。それにはまず、会話の基本として、しっかり声を出し、一語一語を丁寧に発音し、人の話をしっかり聴き、心身が健康であることが大切です。そして、会話が広がる質問をすることや、相手に伝わるように、音の緩急高低を意識しながら、丁寧な表現方法を意識しましょう。

『ハッピートーク』を広げましょう!

- 言葉を変えると思考が変わる
- ▶ 思考を変えると行動が変わる
 - ▶ 行動を変えると習慣が変わる
 - ▶ 習慣を変えると人生が変わる

「良い言葉」で
人生が変わります。
言葉を大切に
しましょう。

参加者の声

- 言葉の発声や言い方で印象がこんなに変わるのだと改めて感じました。
- ハッピートークを思いながら、言葉を考えて話していきたいです。





『一生自分の足で歩く』をテーマに、 女性が元気になる教室を

コアトレーニング講師 ^{あまさか} ^{あきこ} 天坂 亜紀子 さん

コアトレーニングとは、体の奥の筋肉（インナーマッスル）を鍛えること。小樽市勤労女性センターで行われているこの日の約1時間半のサークル活動には、16名ほどの女性が参加していました。高齢の方も多く、前半はウォーミングアップとして関節を動かし、徐々に筋肉全体を使っていきますが「みなさん上手ですよ。片足立ちとかもフラフラせずやれるようになって」と天坂さん。

スポーツクラブのインストラクターになる専門学校在学中、天坂さんは「これだ!」と思えるエアロビクスと出会います。後にエアロビインストラクターとして小樽に来ることになりますが、学生時代基礎スキーの経験があった天坂さんは、スノーボードで大怪我をして大手術、これが最初の転機となります。「杖についてのリハビリ中、駅前の横断歩道が渡れないという恐怖感を味わいました。世の中こんなに杖をついている人がいるって、初めて見えてきた光景なんです。横断歩道の最前線でちょっとはみ出て待っている人いますよね。その方の気持ちが27歳にしてわかり、そこからインナーマッスルを鍛えるように方向転換しました。」

次の転機は34歳、二人目の娘さんの出産でした。市の介護予防事業で仕事の依頼を受け、出産2か月後に仕事が始まるようにプログラムを組んでいたという天坂さん。ところが、「産後ふにゃふにゃなんです、体が。一人目の出産時にはなかったインナートラブルを感じて、二度目の屈辱でした。」世の中には声を上げられずに困っている女性ももっといるはず!と、

そこから骨盤の勉強とピラティスを始めます。ご自身の経験から、“もっと困っている人がいるのでは?”と気づきをもたらしたのです。

その後フリーとなってコアトレーニングを始めたとき、天坂さんが最初に講師をつとめたのは、当時花園



にあった勤労女性センターでのサークル活動でした。女性に向けてやりたいという思いと、託児が利用できるのもママさんにも声をかけやすいということ、もうひとつは介護療法の民生委員の方たちにも、これなら安全だからやってみてという橋渡しにもなると考えたそうです。そうしてできた介護予防教室が、現在も市内各所で活動を続けています。

天坂さんが27歳で経験した、少し先の未来の、歩けなくなった自分をフィードバックしながら、人生の先輩方にも何か役に立てることを提案したい。同じ女性として、自分が生徒さんたちの年齢になった時に元気でいられるようにと常に考えて伝えたい。そんな天坂さんの指導のテーマは『一生自分の足で歩く』。「教室を通してつながりができて、みんなが楽しそうにしゃべっているのを見るのが一番の喜びかなって、しみじみ感じています。」女性が元気になる教室にしたいと、今日も生徒さんたちを優しく見守る天坂さんです。



HIKARI GOKIN

水抜栓で支えています 寒冷地の暮らし

株式会社 光合金製作所 本社・工場 / 小樽市新光5丁目9番6号
TEL (0134)65-0000(代) FAX (0134)52-1802 URL <http://www.hikarigokin.co.jp/>



キラリグループ 紹介

無理せず、頑張りすぎず、 生き生きと！

介護予防教室びんしゃん
サポーター リーダー

みなみや かずこ
南谷 和子 さん



介護予防教室「びんしゃん」は、平成28年5月18日に望洋台地区で開始して以来、令和7年で10年目になりました。月に2回、望洋ふれあいセンターを会場に開催しています。

「びんしゃん」という名前は、背筋を「びん」と伸ばし、「しゃんしゃん」と元気に毎日を楽しく頑張り続けていけますように、との思いを込めて決めました。

現在、登録いただいている会員数は29人です。内訳は60代が1人、70代が20人、80代が8人で、そのうち男性が4人いらっしゃいます。4人ともムードメーカーとして、教室を盛り上げてくれるので、とても助けられています。

おかげさまで開設当初から会員数は多く、この地域は健康に関心を持っている方々がたくさんいらっしゃると感じました。

教室を運営するサポーターは、現在6人おり、60代1人と70代5人で、全員が女性です。

私は健康体操教室を開いているほか、小樽市スポーツ推進委員や小樽健康づくりウォーキングサポーターなどをやっていますが、他のサポーターの皆さんと協力し、お互い無理なく活動しております。

令和7年9月には、望洋台地区で介護予防フェアを開催しました。内容は、体力測定や健康な足づくりのお話などでしたが、体力測定は自分の弱い部位を知るきっかけになり、自分なりの体力づくりにつなげる機会となり、とてもよかったですと思っています。

身体の弱い部位を鍛えるため、日常生活の中でできる「ながら体操」のアドバイスなどもしてみました。また、体力づくりもそうですが「笑うこと」も心の体操とっており、サポーターみなでレクリエーション、コミュニケーションづくりなどアイデアをたくさん出し合い内容も充実していると自負(?)しています。

私たちの教室は月に2回の開催ですが、いつか、同じ時間を共にして、身体を動かしたり、おしゃべりしたりして、利用者の皆さんが「今日も楽しかった」と笑顔で帰っていかれたとき、私たちサポーターもまた頑張りとうエネルギーをいただいています。

会員さんも私たちサポーターも、無理をしない！頑張りすぎない！生き生きと「ちょっと頑張っています〜」くらいがちょうどよいのでは、というくらいで続けていけたらと思っています。

サポーターの皆さん

同世代の人たちと体操をしたり、歌ったり、あれこれ話をしたりと、みんなで共に過ごす時間は、ほっこり気分です！（中央が南谷さん）



タオルを使った体操や紙コップを使ったゲームなど、参加者のみなさんは、とても楽しそうな様子でした。

利用者みなさんの声をお聞きました



● 田中さん

身体を動かすことが好きなので、3年ほど前から参加しています。
教室では、毎回、笑いが絶えず、雰囲気もよいので、とても楽しく活動しています。



● 佐藤さん

この教室に参加して2年くらいになります。
今は一人暮らしですが、ここでは、たくさんの人と楽しく話をしながら活動できるので、生きがいになっています。

頼りになるパートナー 企業を総合的に支えます。

企画・広報・各種戦略
CREATIVE CENTER
oplan

株式会社
オー・プラン

TEL 0134-29-1003 FAX 0134-29-0594
https://o-plan.com/



人事労務管理・組織開発
OFFICE

社会保険労務士法人
オフィス小笠原

TEL 0134-29-3159 FAX 0134-24-4001
http://officeogasawara.com/





いっしょに歩こう

カラフルな花が美しい — 住吉神社 花手水 —

JR南小樽駅から徒歩8分、国道5号沿いに「小樽総鎮守住吉神社」があります。道内三大神輿の一つ、百貫神輿があり、例大祭は市内神社祭の核となって「小樽祭り」として親しまれています。

鳥居をくぐり進んでいくと、社務所があります。木造の社務所は道内で最大の規模で、小樽市指定歴史的建造物となっています。

社務所を通り過ぎたところに手水舎が見えます。今回はこの手水舎をご紹介します。

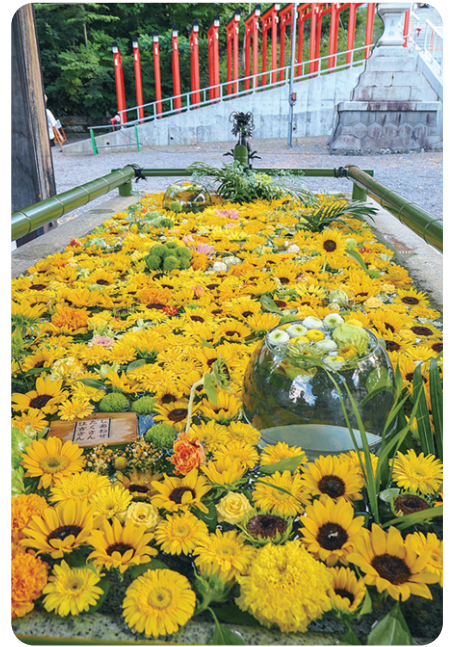
手水舎は、参拝前に手と口を清めるための場所として設置されています。参拝をする前に心身ともに清らかな状態となるように

清めます。

住吉神社の手水舎では、昨年は4月から10月にかけて計10回「花手水」を行っていました。「花手水」とは、手水舎の手水鉢の中に色とりどりの花を浮かべたものことです。フォトジェニックな写真が撮れるとして、全国でも注目を集めています。

住吉神社の花手水は、令和2年に始まっているようで、毎回、素敵な花で彩られることから、とても人気があり、毎年楽しみにしている方も多くいます。

もし今年も開催されるなら、素敵な花手水に元気をもらいに足を運んでみませんか。



令和8年度は、男女共同参画に関する市民意識調査を行います



小樽市では、令和5年に策定した「第3次小樽市男女共同参画基本計画」に基づき、男女共同参画社会の実現に向けた、さまざまな施策を行っています。

男女共同参画課では、市民の皆さんの男女共同参画についての御意見などを伺い、課題を把握するほか、施策に反映させていくため、5年ごとに市民意識調査を行っており、令和8年度は調査を実施する年となります。

調査は、市内に在住する18歳以上の男女各1,000名を対象に、無作為抽出により行います。時期については、今年の秋頃を予定しています。

皆さんのところに調査票が届いた際には、ぜひ回答に御協力をお願いいたします。

編集後記

コアトレーニングの教室を拝見させていただき、講師の方に取材をさせていただきましたが、自分よりも年上の女性の方たちが、本当にイキイキと楽しそうに体を動かしていて、自分にはできないような動きや体力に驚きました。歩けなくなった経験がある講師の方なので、それをフィードバックし、常に「一生自分の足で歩く」をモットーに、多くの女性のために何か役に立てることはないかを考え伝えてくださり、みんなが元気になれる素敵な教室だなと感じました。(牧野)

ぱるねっとの編集に参加させていただき、初めて聞く言葉もあり、自分自身の意識も変わったと感じています。急にもかかわらず快く取材に応じてくださった皆様に感謝し、この情報誌を基に男女共同参画への意識が浸透し高まることを願っています。(越前)

育児休業を実際に取得された関口氏を取材させていただきました。取材に当たりまして、関口氏の言葉ひとつひとつに、子どもを慈しむステキなパパさんであると感じ、とても印象的でした。今回取材に際しまして快くご協力いただいた皆様には心より感謝申し上げます。(遠藤)

ぱるねっと
に関するご意見・ご感想を
お寄せください。

令和8 (2026)年3月2日発行
 ■発行■
 小樽市生活環境部男女共同参画課
 〒047-0008 小樽市築港11番1号
 ウイングベイ小樽1番街4階
 TEL0134-22-5904 FAX0134-22-6081
 E-Mail:kyodo-sankaku@city.otaru.lg.jp
 ■企画・編集■
 男女共同参画情報誌編集委員会
 編集委員
 牧野 麻奈美・越前 奈緒美・遠藤 典子

臨時ゴミの収集運搬はおまかせください!

事業系一般廃棄物
産業廃棄物

大掃除のときに
出る粗大ゴミ

引越しのときに
出る粗大ゴミ

家具・建具
などの処分

お気軽に
ご相談
ください



小樽市許可第17号収集運搬業者

(株)クリーンサービス ☎64-5300 FAX65-7886
小樽市塩谷1-5-1