

Clover Aomori

クローバー あおもり

Vol. 50
2026. 2

青森県男女共同
参画センター
情報誌

中特集

仕事と子育て、そして競技
女性アスリートのワーク・ライフ・バランス

One's Life
岡 詩子さん

市町村情報
七戸町

青森県からの
お知らせ

事業報告



特集

青森で“私らしく”を叶える、これからの
ワーク・ライフ・インテグレーション

青森で“私らしく”を叶える

割分担の話し合いにおいて、大きな武器になります。

仕事は生活の一部であり、生活もまた仕事の一部。「どちらか」を選ぶのではなく、「全部、私の大切な人生」と捉え、まるごと楽しむ。ここ青森で、そんな「混ざって楽しむ」しなやかな生き方を実践する人が少しずつ増えています。

データで見る、変わり始めた青森

「青森は考え方が古いから、新しい働き方なんて無理……」

そう諦めている方もいるかもしれませんが、確かに、制度が整った職場ばかりではありません。しかし、データを見ると、私たちの足元で確実な変化が起きています。

■男性の育児取得率が39・6%まで向上

最も象徴的なのが、男性の育児休業取得率です。「育児は女性、仕事は男性」という意識が根強かった本県ですが、最新の調査（※1）では、県内企業の男性育児取得率が39・6%を記録しました。女性の取得率（96・9%）とともに、「男性も育児を取るのが当たり前」とい

う空気が広がり始めています。

大切なのは、「ただ休むだけ」にしないことです。男性が育児を取り、家事・育児の現場にどっぷりと浸かること。それは、パートナーの負担を減らすだけでなく、「育児」という得難い経験を、その後の仕事の視野の広さに「統合」していく準備期間になります。

「部下が急に休む時の大変さが、身にしみてわかった」

「効率よく仕事を終わらせないと、家庭が回らないことに気づいた」

育児や介護の経験を持つ社員は、時間



当たりの生産性を意識し、お互いの事情

を思いやるチームワークを作ることができきます。また、多様なライフスタイルを認める柔軟な職場には、優秀な人材が集まり、長く働いてくれるようになります。「社員の幸せ (The)」と「企業の成長 (Growth)」は、対立するものではなく、統合して高め合うことができるものなのです。

青森流「インテグレーション」な

生き方

では、実際に県内で働く皆さんは、今の働き方をどう感じているのでしょうか。寄せられた声からは、仕事と生活を回すたくましさと同時に、境界線が曖昧になるからこそその悩みや試行錯誤のリアルな声が聞こえてきました。

■「家族のリズム」に仕事を合わせる

「家族のリズムに合わせて平日仕事、土日は休みとする生活スタイルが自分に合っています。集中できる時間を仕事へ、それ以外を家庭へと、自分らしいバランスを研究中です」(Yさん 40代女性)

(次のページにつづく)

※1 令和6年(1/1~12/1)青森県における育児休業取得率(企業)中小企業等労働条件実態調査報告書(速報値)より

「雪国の子育てにリモートワークが効いていて、ライフは回るようになりました」(Iさん 20代男性)

以前は「会社が決めた時間」に生活を合わせていました。しかし今は、自分や家族の時間をベースに、そこに仕事を組み込む。そんな主体的な働き方が、少しずつ可能になっています。

Yさんは「働く母として毎日必死なところは一緒」とも語りました。今の働き方も楽なわけではありません。ですが、自分で時間をコントロールできる感覚が、納得感につながっているようです。

■境界があいまいになる難しさも

インテグレーション(統合)ならではの難しさもあります。

「ワークとライフの境界線が曖昧すぎて、ライフにしたいくても周りから時間を固められて、私のライフはほぼ(ケア)ワーク」(Kさん 50代女性)

「なかなかプライベートと仕事の線引きが難しい」(Cさん 30代女性)

仕事と生活を「混ぜる」ことは、裏を返せば「四六時中仕事になってしまう」リスクとも隣り合わせ。だからこそ、私たちに必要なのは、流されるのではなく「ここは休む」「今は働く」と自分でスイッチを切り替える意識です。

日常の中に「幸せ」を組み込む

もちろん、すべての人がすぐに理想的な働き方をできるわけではありません。しかし、仕事の合間に山や海を眺めてほっと一息つくことも、立派な「ワーク・ライフ・インテグレーション」の第一歩です。

「今はほぼ定時で帰れる部署になり、こどもの悩みに対応できる程度には時間が作れています」(Sさん 40代男性)

「実家の近くに住んでいるので、こどもと両親がすぐに会える。山も海も車で数分走ると触れ合える」(Fさん 50代女性)

通勤時間が全国平均より短く(※2)、仕事が終われば短時間で自分や家族のための時間が始まる。そんな「日常の中にある幸せ」を噛み締められることこそが、青森で働き、暮らす私たちの特権と言えるのではないのでしょうか。

仕事が終わってから近くの天然温泉に寄れる。ちよつと車を走らせるだけで釣りやスキー、山菜採りが楽しめる環境。新鮮な食材が手に入り、家族と囲む食卓の豊かさ。

ここは、仕事の疲れを暮らしの豊かさで癒やし、暮らしの活力を仕事に注ぐには、とても適した場所ではないでしょうか。

か。

仕事のために生活を犠牲にするのではなく、生活のために仕事を諦めるのではない。「仕事も、暮らしも、全部私の人生」と胸を張って言える生き方を叶える素地があるはずです。

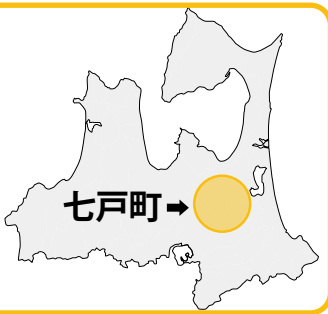
まずは小さな一歩から。制度やツールを使いこなし、家族や職場の仲間と「どうすればみんなが心地よく働けるか」話し合ってみませんか？

そこからきつと、あなただけの心地よい「仕事と暮らしのブレンド」が見つかるはずです。

(取材・齋藤 美佳子)



青森県の 市町村 情報



七戸町ミニデータ

- 人口 13,853人
- 世帯数 6,756世帯
(令和7年4月1日現在)
- 特産品
にんにく、長いも、トマト、りんごジュース、にんにくみそ、地酒「駒泉・作田」

【概況】七戸町は、青森県東部に位置し、北と東に東北町、西は青森市、南は十和田市に接する内陸の町です。十和田湖や三沢、下北へ通じる交通の拠点であると同時に、町のほぼ中央には東北新幹線七戸十和田駅があり、県南地方の交通、観光の要となっています。

七戸町発★キラリ

各市町村で活躍するグループ・団体・企業等を紹介します。

今回は七戸町の公営塾『柏葉塾』をご紹介します。

マネージャーの水上雅俊さんにお話を伺いました。



▲七戸公営柏葉塾
マネージャー
水上 雅俊さん

七戸高校の生徒会館にある柏葉塾は、七戸町が2021年度に開設し、株式会社Birth47が運営する公営塾です。教育魅力化によるまちづくりを推進し、北海道や大分県など全国で公営塾を手掛ける同社が、そのノウハウを活かして、七戸高校の魅力化と七戸町の関係人口を増やすことを目標に日々活動しています。学習指導のみならず地方創生にも努める柏葉塾の取り組みについて、マネージャーの水上雅俊さんにお話を伺いました。

「生徒であれば誰でも無料で通える塾が校内にあるということが七戸高校の大きな特色となりました。このことを周知して入学者を増やすということが、私たちの大きな役割の一つです」と水上さん。高校の説明会に帯同するなどして、入学や入塾を呼びかけています。受験生と保護者に向けて伝えてるのは、生徒一人ひとりに合わせた指導をしているということ。大学受験を目指す生徒、専門学校を目指す生徒、公務員試験を目指す生徒、民間企業への就職を目指す生徒。進路が多様な七戸高校の生徒たちのために、個々のカリキュラムを用意できる点を一つの魅力としてアピールしています。「塾開設から5年目を迎え、

地元高校の魅力化を目指す 青森県初の公営塾「柏葉塾」

七戸高校にこのような塾があるということに少しづつ認知されてきているように感じています。塾があるから七戸高校に入ったという生徒の声もありました。人口減少という厳しい状況の中ですが、努力を続けていきたいと思っています」。

地元が好きの人を増やして 長期的な関係人口の増加につなげる

柏葉塾では、企業に協力を仰ぎながら、お仕事講話の取り組みを2ヶ月に1回ほどの頻度で行っています。「七戸町には立地企業を含め、さまざまな業種の会社があります。生徒たちはそこへ行き体験することで、将来の選択肢を広げることができ、地元でこういう働き方ができるのだと知れば、一度は町外に出てもまた戻ってくるかもしれません。例えば町外に拠点を構えたとしても、何かしらの方法で関わるという選択肢も生まれるかもしれません。そういう人が増えていくことで、長期的な関係人口の増加につながることを目指しています」。

このような取り組みは、株式会社Birth47が運営する公営塾の中でも、七戸町が最初の自治体で、大分県国東市や静岡県川根本町等で運営する公営塾にも導入に対して意欲的なようです。「自分の成長にもつながる取り組み」と水上さんは感じているそう。「今までは塾の講師として進路に向けてのカリキュラムに取り組みむことがほとんどでしたが、柏葉塾ではさまざまな角度から生徒と向き合えることにやりがいを感じます」と、笑顔です。「役割を果たすことはもちろんですが、生徒たちが自分の夢に向かって安心して通える環境を整えることが一番。これからも、このことを第一に心がけていきたいですね」。

私が男女共同参画を担当しています

七戸町企画調整課
主任主査
蛭名 夏季 さん



七戸町では令和6年度に「第3次七戸町男女共同参画基本計画」を策定しました。策定委員会には一般市民の方々にも入っていただいた中で、ある女性委員から「自分が働き始めた頃よりも女性が働くということは当たり前になっている。男女共同参画が広まってきているのを感じる」という声がありました。役場の中でも男性職員が当たり前に育児休業を取るようになってきているなど、変化を感じる場面が多くあります。これからも変わり続けていけるよう、これまで町でやってきた取り組みを男女共同参画に絡めながら進めていきたいと考えています。そんな中、今年から「広報しちのへ」で4コマ漫画での啓発を新たに始めました。ちよっとした気づきのきっかけになればと期待しています。

昨年7月には、「あおもりウイメンズアカデミー 地域女性リーダーコース」の事業として、「まちづくりセミナー」が七戸町で開催されました。七戸町で活動する地域おこし協力隊や、六戸町や野辺地町など近隣の市町村からのご参加もあり、親子の居場所に関する発表や世代間交流に関する発表などを行っていただきました。何かしたいという想いが参加者の中で芽生え共有できたようで、とても意義があるものだったと思います。

柏葉塾のお仕事講話の取り組みはUターンにもつながるもので、町としても大変期待しています。少しでも多くの若者たちが、七戸町を好きになってくれると嬉しいです。

(取材：井藤 雪香)



女性アスリートの ワーク・ライフ・バランス

仕事、子育て、そして自分が続けたいこと。

どれか一つを諦めるのではなく、その都度やり方を少しずつ変えながら日々を回していく——今回のテーマは「ワーク・ライフ・バランス」。

本県で【青の煌めきあおもり国スポ・障スポ】が開催されますが、競技の場面だけでなく、暮らしの中で選手がどう時間をつくっているのかにも目を向けます。

今回は、ボウリング競技の県代表選手・武山あ咲（たけやま・あさき）さん（33）にお話を伺いました。



仕事と子育ての毎日

武山さんはシングルマザーで、小学1年生の息子さんを育てながら、飲食店で店長として働いています。夕方から夜にかけての勤務が中心で、接客に立ちながら店の様子にも目を配ります。朝はこどもへの支度を手伝って、学校へ送り出します。日中は休息を取りつつ、練習がある日はボウリング場へ向かう——生活のリズムは決して楽ではありませんが、武山さんは「回る形」を自分の暮らしの中に作ってきました。

武山 あ咲さん（33）

青の煌めきあおもり国スポの青森県代表選手。
ボウリング部門。
小学1年生のこどもを育てながら、飲食店の店長を務める。

無理をしない練習

練習は週1〜2回が目安で、1回あたり約2時間。大会前には短い時間だけボールに触れ、感覚を確かめる日もつくります。「毎日投げるタイプではないんです。毎日やると調子を崩すこともあって」。

学生時代は筋力トレーニングにも取り組んでいましたが、現在は投球後のストレッチやマッサージなど、身体のメンテナンスを重視しています。鍛えることに偏らず、整える時間を取ることが、長く競技を続ける土台になっています。

ボウリングとの出会い

ボウリングを始めたのは小学4年生のころ。父の影響に加え、「周りの子と同じ習い事をしたくなかった」こともきっかけでした。当時はキャンペーンでもらえるボールを選ぶのも楽しみの一つで、特にピンクのラメが入ったボールに心躍らせたといいます。

武山さんは福島県福島市の出身で、大学進学を機に青森へ。青森中央学院大学のボウリング部で競

技を続け、全日本大学ボウリング選手権大会の団体戦で優勝も経験しました。個人戦よりチーム戦が好きで、仲間とスコアをつないでいく感覚が、武山さんにとって競技の大きな魅力になっています。



一方で、社会人生活と出産を経て、約6年のブランクもありました。「続けたい気持ちはあっても、当時は余裕がなかった」。それでも、先輩・後輩とのつながりや、5歳下の妹が同大学のボウリング部に所属していたことなどから、競技との縁は完全には切れませんでした。運動不足解消のつもりで再びボールを手にしたことが、復帰の入口になったといいます。

支えてくれる人がいる

復帰後、競技を続けられている理由として、武山さんが何度も口にするのは周囲の理解です。職場には、勤務中に息子が過ごせる環境を整えてもらい、見守りの体制もある。家で一人で留守番をさせずに済むことは、働く側にとって大きな安心材料です。

加えて武山さんは、県の「女性アスリート競技継続支援事業」（ママさんアスリート・指導者育児支援）も利用しています。遠征にかかる費用や大会の参加費に加え、託児サポートなど育児面の負担を軽くする支援があり、競技を続けるうえでの後押しになっているといいます。また、県代表チームにも子育て中の選手が複数おり、練習や大会の合間には、競技の話だけでなく、日々の子育ての工夫や悩みも自然と共有されます。「自分がやっているというより、周りに“させてもらっている”感覚が強いです」。背負い込みすぎないための支え合いが、武山さんの足元を支えています。

「続ける力」の中心にいるのは

息子です」「やんちゃでしかない」と笑いながらも、応援の言葉をかけてくれるのがうれしい。息子さんにとって、母親がボウリングをしているのは特別な出来事というより日常の一部で、だからこそ自然に寄り添ってくれるのかもしれない。

息抜きは、旅行の計画を立てること。忙しくて実現できなくても、地図を見ながら「妄想旅行」をするだけで気持ちが軽くなる、と教えてくれました。遠征先でも、自由時間が少しでもあれば名物を調べて食べに行くのが楽しみです。時には一人で店に入って、そこの会話を楽しむこともあるそうです。

「全部はできなくても、できる範囲で続けていけたら」。

武山さんにとってのワーク・ライフ・バランスは、仕事・家庭・競技をきれいに切り分けることではなく、その時々で順番を入れ替え、助けを借りながら「回る形」を探し続けることなのだと感じます。

国スポのボウリング競技は、八戸市のゆりの木ボウルで10月12（月）～16日（金）に行われる予定。

大きな舞台が近づいても、武山さんは自然体。店長として店に立ち、母として子どもと向き合い、選手としてレーンに立つ。全部を完璧にそろえることよりも、助けを借りながら「続く形」を探し続ける——その姿が、忙しい日常の中で自分の時間を手放したくない人に、静かなヒントを残してくれました。

（取材：橋本 麗奈）



人の数だけ、生き方がある。
自分らしい選択をしながら地域で輝く
皆さんを紹介します。

小学校をリノベーション 地域の皆が集まる場所に



一般社団法人
もったいない研究所
代表理事
おか うちこ
詩子 さん

【Profile】鶴田町出身。2011年にUターンして以降、リネン作家「KOMO」として活動を続ける傍ら、フリーペーパーの発行など鶴田町の情報を発信する地域実績もある。水元中央小学校の閉校をきっかけに一般社団法人もったいない研究所を設立し、2024年11月よりTSURUTA LABOを運営。

「存在しているだけで許される」 鶴田町で居場所づくり

鶴田町にある旧水元中央小学校は、2024年11月に「TSURUTA LABO（ツルタラボ）」という新たな場所として生まれ変わりました。築21年とまだ新しいその校舎を活かし、オープンから1年でたくさんの方々の出会いが生まれています。そんな場所をプロデュースするのが、一般社団法人もったいない研究所の代表を務める岡詩子さんです。

大学進学を機に東京へ上京した岡さんが地元・鶴田町に戻ったのは2011年のことでした。Uターンは前向きな理由ばかりではなかったのですが、いざ帰ってくると地元鶴田町の生活は都会とはまったく違っていました。「座るにも休むにもお金が必要だった東京と比べ、ここでは『存在しているだけで許される』ような感覚があって、そのことが少しずつ心と身体に馴染んでいきました」。

リネン素材を使ったハンドメイド製品の販売をしながら、地元の間近とともに自分たちが面白いと思う鶴田町を発信する「つるた街プロジェクト」の活動にも取り組みました。「移り

住んできた人たちも含め、『鶴田って住んでみたらすごくいいよね』『暮らしやすいよね』という話が出るのが多くて。鶴田町のそういう部分を伝えたいと思い立ち、情報誌の発行やイベント開催など、できる人ができるときに続けてきた取り組みがつるた街プロジェクトでした」。

廃校を、人と挑戦が集まる場所へ

岡さんにとって大きな転機となったのが、町の小学校の統廃合でした。「2019年あたりに、鶴田町にあった6つの小学校が統合して鶴田小学校1つになり、統合にあたって閉校する水元中央小学校の校舎を新たに活用する計画だということを知りました。それとは別なところで、Uターンしてから10年ほどで、たくさん知り合いが鶴田町に遊びに来てくれました。でも、せっかく鶴田に来てくれてるのに、その恩恵を受けられるのが自分の周りの限られた人になってしまうことがもったいないなと思っていました。独自の経験や知識を持った方たちが地元にいるのに、その人たちを知ってもらう機会がないのももったいないと思っていて。閉校の話聞き、大きな場所があってそこに誰でも来れるようにしたら、自分の周りのすごい人たちをつなげる場所になるんじゃないかと。そういうことがワーツとつながって、そのために廃校を活用したい！と思ったんです」。

町の指定管理者として旧水元中央小学校の施設運営を担うべく準備を進め、一般社団法人を立ち上げた岡さん。現在は行政と協働しながら、民間ならではの柔軟な感覚を取り入れた施設運営を行っています。2025年11月で1周年を迎えたTSURUTA LABOは、1年間で3万人を超える来場者数、稼働率の高い貸しオフィスなど、反響は想像以上だったといいます。そうした施設運営は、使われなくなってしまう校舎の使い方の一つの事例として県内外から注目されています。

現在はTSURUTA LABOがどういう場所なのかを知ってもらうためにも毎月何かしらイベントを主催しているという岡さん。「施設の活用方法など、どんなことができるかイメージを膨らませてもらいたいです。理想としてはさまざまなイベントを持ち込んでほしい、いずれは開催したい人たちがサポートする事業に力を入れられたらと思っています」。また、モノの物々交換や図書室での本を紹介する取り組み、日常のちょっとしたお困りごとやお願いをTSURUTA LABO会員同士で解決できるクエスト掲示板の取り組みなど、交流できるような仕掛けもあります。

「もったいないから未来をつくる」 心の中に鶴田を想う人を増やしたい

「生きているうえで、毎日誰もが何かを決断しながら生きています。いくつもある選択肢の中から、良くなると思う方を選んでいく。それって言い換えると、これを選ばないのもったいないという感覚があると私は思っているんです」と岡さん。TSURUTA LABOの理念は、『もったいない』から未来をつくること。選ばれなかったものを仕方がなく救い上げるのではなく、「やりたい」と思った前向きな気持ちの連なりで未来をつくっていかう、といった意味が込められています。

「鶴田町のことが心の中にずっとある人たちが世界中にいて、何かあった時に心を寄せてくれたり、年に何回か行こうと思ったり、最終的には住みたいと思ってくればすごく理想的です。鶴田町がみんなの心と頭の中に拡張していつてくれたら、地味ではありますが力強いなと思います」。

TSURUTA LABOは今日も、人と人を静かにつなぎながら、鶴田の未来を描いています。

(取材：鈴木 麻理奈)



令和7年度男女共同参画社会づくり功労者内閣総理大臣表彰 受賞者のご紹介

国では、豊かで活力ある男女共同参画社会の形成に資することを目的に、多年にわたり男女共同参画社会に向けた気運の醸成等に功績のあった方、各分野において実践的な活動を積み重ね、男女共同参画の推進に貢献してきた方などを顕彰しています。

今年度は全国で11名が選ばれ、青森県からは石澤恵美子さん（男女共同参画社会をすすめる黒石ハーモニーの会会長）が受賞しました。



7月25日宮下知事に受賞報告

いしざわ えみこ

石澤 恵美子さんの功績

- ・平成16年、男女共同参画社会をすすめる黒石ハーモニーの会を設立。
- ・黒石市男女共同参画審議会会長を務めるなど黒石市における男女共同参画推進活動の中心として活躍。
- ・「男女共同参画ネットワーク・津軽広域」の活動には、平成19年の立ち上げ時から貢献。
- ・令和5年度には、黒石市の未来塾「女（め）・男（お）・輝かせて」との共催で、「産後パパ育休をとってみた」をテーマに、黒石ハーモニーの会のフォーラムを開催。

令和7年度青森県いきいき男女共同参画社会づくり表彰 受賞者のご紹介



12月11日奥田副知事から表彰状を伝達

青森県では、男女共同参画社会の実現に向けて、顕著な功績のあった個人及び団体の功績を称えるとともに、男女共同参画社会づくりに対する県民の皆様の一層の関心を高め、男女共同参画社会の形成を促進するため、知事表彰を実施しています。

今年度は、籠田悦子さん（八戸市農業委員会会長）が功労賞を受賞しました。

功労賞：男女共同参画社会の実現に向けて活動を積み重ねてきた個人に贈られます。

かごた えつこ

籠田 悦子さんの功績

- ・八戸市農業委員を平成17年から20年にわたって務め、平成26年には、県内で初の女性の農業委員会会長となった。
- ・農業分野での意志決定の場へ多く参画し、女性の視点での提言をするなど、女性農業委員の活躍の場を切り開いてきた。
- ・「青森県女性農業委員の会」会長を6年務め、女性農業委員のネットワーク活動も展開してきた。
- ・農業分野において男女ともに働きやすい環境づくりを推進するため、農業を営む家族等の役割分担や労働条件を取り決め、書面に明文化する「家族経営協定」締結を積極的に推進し広めてきた。



組織における リーダーシップ を学ぶ

9/1~
(8講座)

あおりウィメンズアカデミー 働く女性リーダーコース

企業等で働く女性を対象に、リーダーとしての心構えや必要なスキルを学ぶ講座を9月から12月まで集合型（公開講座と交流会）とオンデマンド配信で行い、36名の方が受講しました。公開講座は、講師に法政大学経営大学院教授の高田朝子さんをお招きし、「決めることを訓練する～違う明日を作るカードを持つ～」と題して、意思決定の重要性や、リーダーシップとは何か、いかに身につけるのか、について講義していただきました。

交流会では、「ワールドカフェ」を開催し、異業種間で活発な意見交換が行われました。

講座全体
を通した
受講生の
感想

- ・「1メッセージ」というキーワードが重要なんだとわかりました。
- ・具体的な話し方を実務に活用できるよう考えて話していけたらと思いました。
- ・家庭でも活かせる内容だったと思う。

講師派遣事業

よくわかる男女共同参画講座

男女共同参画の押さえておきたい基本的なポイントについて、研修会の要望があった市町村や自治会等に当センター職員を講師として派遣しました。

10/17(金)	平内町/東青地域男女共同参画ネットワーク
11/29(土)	黒石市/第2回未来塾 「女(め)・男(お)・輝かせて」
12/ 1(月)	青森市/青森県警察本部 青森県警察学校
12/23(火)	弘前市/青森県弘前高等技術専門校 青森県立障がい者職業訓練校

男女共同参画の視点に立った防災研修講座

地域における男女共同参画の視点を取り入れた防災体制づくりに向けて、防災研修会の要望があった市町村や自治会等に当センター職員を講師として派遣しました。

10/ 9(木) つがる市/つがる市長寿大学



持続可能な まちづくり を目指して

7/25~
(全5回)

あおりウィメンズアカデミー 地域女性リーダーコース

7月に七戸町で開講したあおりウィメンズアカデミー地域女性リーダーコース「まちづくりセミナー」は、全5回の講座を実施し、6名が修了しました。

受講期間中は“地域の好きなところ”や“地域の課題”などについて話し合い、2グループに分かれて地域の課題解決策を考え、最終日に発表しました。

①「つなガール」チーム

テーマ「遊び場が作る笑顔とコミュニティ
～つながりの和～」の提案

②「おせっかいラボ」チーム

テーマ「広がれ共助の『和』」の提案

講座全体
を通した
受講生の
感想

- ・まちづくりは特別な誰かがするのではなく、一人ひとりの小さな思いからはじまるものだと感じました。
- ・様々な世代、地域の方のためにも、このコミュニティを少しずつ形にしていきたいと思えます。



家族でふれ あいながら 運動しよう

12/21
(日)

男性参画促進講座 育児等体験交流講座 親子で楽しむ運動あそび

親子がふれあいながら運動をする講座を通じて、日常においても父親が家事・育児に積極的に参画するきっかけになることを目的とした講座を開催しました。

講師に川戸元貴さん（一般社団法人BLUE ties Impression 代表理事）をお招きし、実践形式で、親子で楽しくできる運動の仕方を学びました。

受講生の
感想

- ・また参加したいです。
- ・とても楽しめました。ありがとうございました。

地域男女共同参画 ネットワーク活動支援

県内6地域の男女共同参画ネットワークに加入している団体・個人や市町村担当者、住民などが男女共同参画の課題について気づき、解決していく糸口を考える学習会の開催を支援しました。

東青地域

〈学習会①〉

講演：「みんなでつくる、居心地のいい職場
～ジェンダー視点で考える働き方～」

講師：高橋 一枝
(青森県男女共同参画センター部長)

開催地：平内町

日時：10月17日(金) 10:00～11:00



【学習会①】



【学習会②】

〈学習会②〉

講演：「もしかしてうちも？
～家庭内のモラハラに気づくヒント～」

講師：寺田 悠
(田村良法律事務所 弁護士)

開催地：青森市

日時：12月4日(木) 14:00～15:30

西北地域

〈学習会〉

講演：「女性の活躍推進のために必要なこと
～中泊町議会議員、女性消防分団長
を通じて～」

講師：今 博子
(中泊町消防団女性分団 分団長)

開催地：中泊町

日時：11月29日(土) 10:00～12:00



中南地域

〈学習会〉

講演：「今日からできる私も家族も守る防災
～災害対策も男女共同参画で～」

講師：一條 敦子
(ふれ～ふれ～ファミリー代表)

開催地：板柳町

日時：1月31日(土) 10:30～12:00



高齢者の
気持ちを
体験しよう

11/23
(日)

男性向け介護支援講座 高齢者疑似体験コーナーを開催

今年度は、秋まつりの一環として、1階エントランスに、高齢者疑似体験コーナーを設けました。講師に山田真智子さん(保健師)をお招きして、高齢者になったつもりで、輪ゴムを移動させたり、名前を書いてみたり、歩いたりしていただきました。

受講生
の感想

- ・知らないことが多かったので、体験して良かったです。
- ・勉強になりました。

情報ライブラリー

お出かけ啓発事業

男女共同参画の理解促進のために、県内のイベントやフェスティバルにて、クイズやチラシの配付を行いました。

11/9(日) 十和田市/コミュニティセンターまつり

図書パッケージ貸出サービス

市町村や図書館等に男女共同参画に関する各種テーマの図書をまとめて貸出するサービスを行いました。

〈貸出先〉横浜町

相談事業

11/1～
11/30

パープルリボンキャンペーン

「女性に対する暴力をなくす運動」期間(11/12～11/25)に合わせて、11/1～11/30までアピオあおもり館内にて、参加団体によるメッセージプラカードやポスターの掲示、書画、風船ツリーの設置を行い入館者への啓発を行いました。

また、アピオあおもりや青森県観光物産館「アスパム」をキャンペーンのイメージカラーである紫色にライトアップしたほか、11/19には街頭キャンペーン(主催:青森市男女共同参画プラザ「カダール」)に参加するなど、女性への暴力根絶を広く呼びかけ、理解を深めていただく機会となりました。





講演 ドラッグクイーン
ドリアン・ロロブリジーダさん



事業報告

11月23日(日)、アピオあおもり秋まつり会場で終日イベントが開催されました。アピオあおもり登録団体等38団体の皆さんがワークショップや体験、活動紹介等を行いました。

当日は多くの方にご来場いただき、キッチンカーやワークショップ・活動紹介などを楽しんでいる様子が見られました。

講演では、ドラッグクイーンのドリアン・ロロブリジーダさんが登壇し「普通って何? ドリアン流人生の楽しみ方」をご講演いただきました。

日常に小さな幸せを見出すご自身の姿や、自分の「幸せ」を自分で決めることの大切さを笑いを交えながらお話いただきました。

present 読者プレゼント

今号の市町村特集で取り上げられた七戸町にある「とりこめプロジェクト」の「麴のとりこ」と「とりこめチップス」のセットを3名様にプレゼントいたします!



応募締切 令和8年
4月30日(木) 3名様
※当日消印有効

- ・麴のとりこ
- ・とりこめチップス



【応募方法】
上記の二次元コードからアクセスし登録フォームに入力いただくか、またはハガキに、住所、氏名、年齢、電話番号、今回の「クローバーあおもり」の感想、興味を持った記事ページを記入の上、下記宛先にお送りください。なお、応募者が多い場合には抽選とさせていただきます。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。ご記入いただいた個人情報は、目的外に使用することはありません。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 青森県男女共同参画センター クローバーあおもり読者プレゼント係 まで

編集・発行

青森県男女共同参画センター

青森県男女共同参画センター(アピオあおもり)は、性別や年齢にかかわらず、すべての人々が個人として尊重され、共に支え合う男女共同参画社会の実現をめざして、県民のさまざまな活動を支援するための拠点です。

〒030-0822
青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり
TEL 017-732-1085 FAX 017-732-1073
ホームページ <http://www.apio.pref.aomori.jp/gender>

facebook、X、Instagram、YouTubeのいいね、フォロー、チャンネル登録をお願いいたします。
facebook 【青森県男女共同参画センター】で検索
X @apiodanjo
Instagram @apio.danjokyoudousankaku
YouTube アピオあおもり男女

●青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは、指定管理者「未来へつなぐネットあおもりグループ」が受託・運営しています。

編集後記

- ◆2年連続の大雪でワークもライフも大変!
春が待ち遠しいです。 [斎藤 美佳子]
- ◆忙しい毎日の中でも、工夫と周囲の支えで競技を続ける姿に、背中を押されました。
[橋本 麗奈]

交通アクセス

青森市営バス利用

- 中央循環線「アピオあおもり前」下車
- 青森駅前4番乗場より下記行きで15分
「働く女性の家前」下車、徒歩3分
(市民病院線、横内環状線、間屋町行き、浜田循環線、青森公立大行き)
- 国道4号線「市役所前」下車、徒歩8分

▲観光物産館アスパム

※公共交通機関をご利用の上、ご来館ください。