

Bouquet

中央区男女共同参画ニュース「ブーケ」



No.84 2019.2

中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」は女性センターや区の施設などで配布しています

特集

築地場外市場

人・まち・技の魅力



築地場外市場 人・まち・技の魅力

商売人と職人のまちで働いて

鮭の店・有限会社昭和食品 取締役社長

佐藤友美子さんにインタビュー

「しゃけこさん」の通称で親しまれている佐藤友美子さんに、築地で働くようになったきっかけ、鮭のプロとして心掛けていること、経営者としての仕事などについて伺いました。



佐藤 友美子（さとう ゆみこ）さん

1960年、東京生まれ。フリーライターをしていた20代後半の時、知人に誘われて師走の築地へ買い物に来て、そこで見た鮭屋の親父の鮮やかな包丁さばきに魅せられて、年末のひととき手伝いをする。親父の急逝をきっかけに、「鮭屋の小僧」となる。2013年に鮭屋を引き継ぎ、経営者として悪戦苦闘の毎日を送っている。市場仲間と綴っていた「市場日記」のペンネームから「しゃけこさん」と呼ばれている。

築地のまちと人に魅せられて

——築地で働くことになったきっかけをお聞かせください

私は、20代の頃、プロダクションで編集者として経験を積ませてもらいながら文章を書く仕事を志し、フリーライターとして無我夢中で仕事をしていました。仕事柄いろいろな所に行きましたが、築地には行ったことがありませんでした。たまたま知人に誘われて師走の築地に買い物に来て、東京にこんな市場があることに驚いたし、市場の人にも、市場そのものにも魅力を感じました。その時、鮭屋の親父の鮮やかな包丁さばきに魅せられて「人手、要りませんか」と声を掛けたら、即座に「明日からでも来い」と言われ、年末のひととき、店を手伝いました。

その後、私が築地で働くことになったのは、人に対する興味があつたからかもしれません。鮭屋の親父は面白い人で、仕事をしながらしゃべりにしゃべるんですよ。隣の人の悪口を言うので「聞こえるよ」と言ったら「悪口は聞こえるように言うもんだ」って返ってきたんです。落語みたいな、独特の話し方をする人でした。鮭屋の親父をはじめ、築地にいる全ての人が魅力的で、この人たちを突き動かしているものは何なのか知りたくて、話を聞きに築地に通いました。そのうちに鮭屋の親父が急逝し、経営を引き継いだ女性に雇われて、私は本格的に働くことになりました。2013年には私が店を引き継ぎ、経営者となりました。

振り返ってみれば、築地にいる人たちの魅力は、瞬間的に物を売りさばっていく市場の仕事で培われた独特の気質ではないかと思います。そういうことかというのと、築地には、商品としては命の短い魚や野菜など生鮮食品を扱う勢いの良さや、物を買う時の判断で取引の勝ち負けが決まる賭けみたいな部分があります。魚屋だったら、売る人がいて、切る人がいる。両

方兼ねる人もいるし、片方だけの人もいる。築地は商売人と職人のまちなんです。

それから、まちの成り立ちにも興味がありました。築地には旬の魚や野菜、昆布や鰹節をはじめ、さまざまな食材がそろっています。それに理由があるんです。

例えばお茶屋とのり屋が多いのは、すし屋が場内で魚を買い、場外でお茶やのりを仕入れるから商売が成り立つというように、全部がつながっていて、全てが興味深かったですね。築地全体を知るには、内側から見ないと話してもらえないこともあるし、いくら話を聞いても経験しないと実感できません。そうして次第に深みにはまっていったという感じです。

鮭の店で働くようになったの



は、最初に私を雇った人が鮭屋の親父だったからです。鮭は毎日食べても飽きなくて、日本人の食生活にすぐなじんだ食べ物なんです。だから、マグロでもエビでもタイでもよかったけれど、私は鮭でよかったと思います。

鮭のプロとして、 経営者として

—— 鮭に関する専門的な知識や技術は、どのように学んだのですか

鮭を上手に切る技術は、習うより慣れろというか、自分との闘いというか、自分でどうにかするかありません。鮭に関する専門的な知識は、市場や産地で鮭に携わって何十年という人たちに一つ一つ聞きながら学び、次第に鮭というものを知っていき

ました。

経営者として鮭を売るようになってからは、捕る人、加工する人に会いに行くようにしています。市場には干物・塩物という言葉があります。これは「干す」、「塩に漬ける」という魚の保存方法を

指す言葉です。新潟県村上の「塩引き」という塩鮭は、鮭に塩をして、一度塩を抜いてから干して、そうやって手間をかけて作っています。塩をした段階で貯蔵する「山漬け」は、東北でも北海道でも作っています。そうして産地を訪ねて話を聞くと、漁業の問題にもぶつかるんです。この2、3年、鮭は不漁で、商品として取り扱うのが難しくなっています。産地で話を聞けば、その理由も納得がいきます。

—— 経営者になる前と後では、どのような変化がありましたか

2013年に店の経営を引き継ぎましたが、変わらない部分と、変わった部分とがあります。

変わらないのは、「鮭を上手に切りたい」ということ。私もそうですが、魚屋さんは誰もが昨日より今日、今日より明日はうまく切りたいと思って完璧を目指しているけれど、生涯、到達点はないと思います。他の人が自分とは違う切り方をしているのを見て「うまいなあ」と思ったり、職人の仕事には、きりがいいのね。

変わったのは、平たく言えば稼がなければいけないということです。「今年はこのくらい売れるつも

りだからこのくらい買おう」と考え、6月から11月まで鮭を買い続ける。「足りなくなりそうだから」とまた買う。自分が買ったものは責任を持って売り尽くす。それは経営者の仕事です。「あの人にはあの鮭を売ったらよいだろうな」と思って売り、「よかった」と言ってもらうのが最大の喜びです。

築地の経営者からは、たくさんのことを学びました。ある人から「お客さんは一人一人違う」と言われたのですが、自分が経営者になってその意味がよく分かりました。「この人にこの鮭を売ったら、こんなふうに料理して出すだろう。それならこのくらいの値段を付けよう」と考えます。お客さんが「これが欲しい」と言ってきたら、「この方がもっとよいんじゃないですか」と言えるようにならないと駄目ですね。だから、お客さんに聞かれたら確実に答えられる状況をつくるために、産地などに行って学ぶわけです。

—— 「女性だから」という理由で壁にぶつかった経験はありますか

競り場に行くと女性が少ないので、良くも悪くも目立ちます。でも自分で「女性だから取引しても

しゃけさんの

おいしいレシピ

鮭ご飯

炊飯器でご飯を炊くとき、水加減はそのまま、鮭の切り身が一つのるくらいの大きさの昆布を入れます。その昆布の上に鮭の切り身をのせて炊いてみてください。鮭をほぐして混ぜたら出来上がり。簡単でおいしいですよ！



「ええ、それがない」と思ったなら、それが自分の限界です。うまく取引ができないのは、経験の少なさ、度胸のなさ、会話の下手さなどに理由があつて、女性だからではないわけです。一方、女性だから取引先に覚えてもらえるメリットもあるので、自分で線を引いてしまったらそこで終わり、それ以上は行けないということです。

鮭を切るのは男性の職人の世界で、そこに女性が入りたいと思っても力では絶対に勝てません。でも、勝てないと言ったら終わりで、やれるところまでやるのが大事。チャンスをもたらしたら精一杯

やることだと思います。同い年で同じ経験を持った男性が100できて、自分が60しかできないとしても、自分がやりたければやめなくてよいと思うのね。どこまで行けるかは最終的には自分との闘いですから、最初から「できません」と言つてはいけません。

私はどうしても鮭を切りました。たんです。築地の職人の姿に憧れ、男性の領域ですが、チャレンジしてみたかった。なんとか周りを説得してやらせてもらえればよいと思つていました。私の前の経営者は、男性の職人を雇うのではなく、私に鮭を切るチャンスを与えてくれました。私が「やりたい」と言つたから根負けしたようなところもありますが、その人にはとても感謝しています。

——築地の女性たちとはどのようなつながりがありますか

築地には当然男性が多いですが、商売上のつながりという点では、男性とか女性とか、あまり関係ないですね。けんかもありますが、助けてもらうことも多いです。お酒を飲むときも全然関係ないです。

仕事では築地の女性たちと組んで何かをするということがありませんでしたが、消防団に入って女

性5人でチームを組んで訓練したのがとても楽しかったという思い出があります。年齢は私が一番上でしたが、経験は他のメンバーの方が上で、それがうれしかったです。おはやしも女性が集まつてやっているグループがあります。消防団もおはやしもチームプレーなんです。一緒にやっているとお互いの性格や良いところが見えてきて、何とか一緒にやろうとお互いに引っ張り上げるわけです。そういう楽しさは消防団とおはやしで感じました。

築地の歴史に学び、何をすべきかをみんなで考える

——築地は寺町が市場になつていった歴史がありますが、これからのことをお聞かせください

築地の歴史は面白いですよ。関東大震災があつて、本願寺の寺町だった築地に日本橋魚河岸が移ってきた。だから寺町であり、商売の町であり、市場がある。波除神社の由来も面白いです。私は、場内はもちろん場外の人たちにもたくさん話を聞いてきました。例えば、90歳を超えた今も現役でお店に立っている方がいます。その方

のおうちは本願寺のお寺の一つで、お父さんはお坊さんですが、ご本人は戦争から帰つてお寺は継がずにお店を始めたという、築地の歴史を地味にく人です。築地の起源を知る人たちに話を聞けるのは、今が最後の時期だと思います。



東京都中央卸売市場が豊洲に移転し、場内と場外が分断されて、築地に残った私たちが何をしなければならぬのか、みんなで必死に話し合っています。築地の歴史に学び、何をすべきかを考え、覚悟を決めてやり続けていくのが私たちの世代の役割だと思つています。観光客が来てくださるのも、専門業としての信頼があり、面白いと思つているわけだから、今まで培ってきたことを自分たちの代で捨てたり、なくしたりしてはいけないと思います。

築地の店はそれぞれの専門があつて、みんな話し好きです。対面販売が良いところなので、お店の人との交流を楽しみながら、利用するのとよいと思います。

築地場外市場って、どんな所？



鹿川賢吾さん

東京都中央卸売市場が豊洲に移転した後もそのまま残る築地場外市場について、NPO法人築地食のまちづくり協議会・事務局長の鹿川賢吾さんにお話を伺いました。

■築地の成り立ち

「築地」の地名は、明暦の大火で焼失した本願寺を再建するため、海を埋め立て、土地を築いたことに由来します。寺町の築地が「食のまち」になったのは、日本橋にあった公設市場が大正12年の関東大震災で築地に移転し、東京都中央卸売市場（築地市場）ができたことが大きいです。業務用の水産と青果を売る築地市場では買えないもの、例えば乾物、加工品、肉といった食材や道具などの業務卸、市場で働く人のための飲食店が集まり、場外市場ができました。

■築地場外市場の一日

築地場外市場（場外市場）では、午前3時〜4時頃には従業員が出勤し、配送や開店準備をします。午前5時〜6時頃には小売業や飲食店などの仕入れの客が来始め、午前9時頃まではプロを相手の商いをしています。午前9時頃から一般の買物客、外国人を含む観光客

が来ます。午後1時頃から店じまいが始まり、午後4時頃にはほとんどの店が営業を終了します。

■変わるまち、変わらない商い

この10年くらいは、築地市場の競りを見学するために早朝から訪れる外国人観光客や、飲食店での食事などを目当てに訪れる人が増え、場外市場も混雑していました。築地市場が豊洲に移転してからは、早朝の時間帯は仕入れの人も車も減って、だいぶ静になりました。

場外市場は東京都の施設ではないので、移転はありません。そこで、「豊洲は遠い」という客のため、中央区と一緒に新たに「築地魚河岸」という施設を作り、業務用の水産と青果をえるようにしました。場外市場は、「築地場外市場憲章」に則り、これまでと変わらず、築地で商いを続けます。

■「食のまち」を担う女性たち

場外市場では家族経営の店が多く、夫婦ともに経営者という店も少なくありませんし、亡くなった夫の後を継いで妻が社長になる店、娘を跡取りにする店もあります。また、女性も男性も店頭で接客し、それぞれの視点で商品の説明をしています。

築地で働く男性は、「女性の視点で意見を出してもらつと助かる」と考えています。例えば、観光客向けのサービスは、休憩所

やトイレの整備、オリジナルグッズの企画など、また、商品配送の仕組みにも、女性の意見が反映されています。

■築地場外市場の歩き方

築地は、良質でおいしい旬の食材が安く手に入り、自分で食べてもよいし、贈り物にしても喜ばれ、誰もが幸せになれるまちです。どの店も専門店ならではの深い知識や技を持っているので、お店の人に積極的に話しかけて相談に乗ってもらつと、普段は買い出しや料理をしない人でも面白くなると思います。

場外市場に来る人にお願したいのは、「気をつけて来てほしい」ということです。場外市場は業務用の市場ですから、早朝は仕入れの人や車が忙しく動いていて危ないので、午前9時以降にお越しください。また、

築地場外市場憲章

1. 築地場外市場は食の最高峰のまちである
2. 築地場外市場はプロが認めるまちである
3. 築地場外市場は活なまちである
4. 築地場外市場は伝統のまちである
5. 築地場外市場は人のまちである

お子さんを連れてくる方は、手をつないだり、抱っこしたりして、目を離さないでください。総合案内所「ぶらつと築地」では、ベビーカーやキャリーバッグをお預かりするサービスもあります。ぜひご利用ください。

③河内園 (銘茶)

築地に店を構えて半世紀。店内のコーナーで、おいしいお茶の入れ方、お茶の活用方法を学んできました。
※詳しくは9ページ



総合案内所ぶらっと築地の
マネージャー山崎徳子さんに
築地場外市場をご案内
いただきました。



山崎徳子さん

築地場外市場の
こんなこと・
あんな技

①吹田商店 (昆布)

吹田商店は明治25年に大阪で創業、昭和2年に築地に出店しました。作りたい料理や予算に応じて、選び方の相談に乗ってくれます。

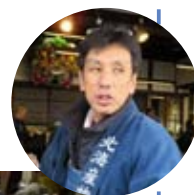
さまざまな昆布の特徴

- ★料理によって昆布を使い分けると、食材の味が引き立ちます。吹田商店では商品の札に、それぞれに合う料理例を記載しています。
- ★利尻昆布はさっぱりして素材の味を消さないという特徴があります。(料理例：野菜を使う料理、湯豆腐など)
- ★真昆布は甘みがあります。
- ★日高昆布は他の食材に負けない強い味と香りがあるのが特徴です。例えば昆布巻なら、厚いものは味が良く、薄いものは巻きやすいので、作りたい料理や好みに合わせて選ぶとよいでしょう。(料理例：味噌や唐辛子で調味した韓国風の鍋料理、昆布巻など)



お話を伺った方

すいた かつよし
吹田勝良さん
(吹田商店
五代目社長)



②波除稲荷神社

- ★築地の氏神様です。江戸時代初期、築地の埋立工事は激しい波のために困難を極めていましたが、ある時、海面を漂ってきた稲荷大神のご神体をお祭りしたところ、波風がおさまり、工事がやすやすと進んだことから、「波除」の尊称を奉ったのが始まりです。
- ★毎月7日には七福神を一体ずつ御開帳し、その月の神様の絵姿を入れた御朱印を授与しています。12月7日には、七体の御朱印を集めた人は絵馬、一体以上の御朱印を集めた人は良い初夢が見られる宝船の絵が頂けます。
- ★波除神社の賽銭箱は、昭和12年に現在の社殿が竣工した時、仲卸しの方々から奉納されたものです。裏側にびっしりと奉納者の屋号が書かれています。
- ★境内には、市場の関係者が建立した、蛤石、活魚塚、鮫鱈塚、海老塚、すし塚、玉子塚、昆布塚があります。
- ★ご祈祷控室には、水や湯茶、簡易授乳スペース、オムツ替え用マット等の用意があります。



お話を伺った方

ひらやまこうの すけ
平山甲之介さん
(波除稲荷神社
権禰宜)



波除稲荷神社

2





4 築地魚河岸

- ★仲卸を経営母体とした小売店約60軒が出店する生鮮市場を中心に、魚河岸食堂や調理実習ができる魚河岸スタジオ、イベントスペース、屋上広場も備えた、プロも観光客も満足できる複合施設です。
- ★築地市場の閉場に先立ち、平成30年10月1日(月)にグランドオープンしました。



5 恵水産 (マグロ)

お話を伺った店長の島瀬あゆみさんは、マグロの解体を見て「築地で働きたい」と希望して入社しました。「この仕事は奥が深くて難しいです。築地は男性が多いですが、仕事に男女差はありません」とお話しされていました。

マグロの旬と特徴

- ★マグロがおいしい時期は11月、12月です。メバチマグロはあっさりした味で、刺身に使われます。本マグロとミナミマグロはねっとりした食感で、すしに使われます。本マグロは酸味、ミナミマグロは甘みがあります。

冷凍マグロの解凍方法

- ★冷凍マグロを解凍する時は、まず、38度のお湯1リットルに塩40～50グラムを入れて、温かい塩水を作ります。なめてみて塩辛いと感じるぐらいの濃さです。冷凍マグロが浸るくらいの量を用意して、そこに冷凍マグロの切り身を1分間漬けて、表面を解凍します。塩水から引き上げ、キッチンペーパーで水分を拭き取り、新しいキッチンペーパーで包んで、冷蔵庫のチルド室に入れて解凍を進めます。一日置いて熟成させた方がおいしいです。マグロを切る時は、向こうから手前に、包丁を引くようにして切ってください。



お話を伺った方

しませ 島瀬あゆみさん
(恵水産店長)



市場橋公園



河内園 3

新大橋通り (もんぜき通り)
波除通り

総合案内所
ぶらっと築地

昭和食品 8

吹田 1

築地西通り

京富 (築地) 7

恵水産 5
(築地魚河岸 海幸)

6 総合案内所 ぶらっと築地

- ★ぶらっと築地では、まちの情報や食文化に関する情報を発信しています。英語を話せるスタッフがいます。また、Tシャツや手ぬぐいなどのオリジナルグッズも販売しています。
- ★休憩用のベンチ、免税カウンターや外貨両替機があります。
- ★コインロッカー、ベビーカーやキャリーバッグを預かるサービス(いずれも有料)があります。



7 京富 (鮮魚)

築地魚河岸(海幸橋棟)1階。鮮魚・活魚・すし種を扱っています。魚河岸スタジオで今が旬のカキのむき方を学んできました。
※詳しくは8ページ



8 昭和食品 (鮭)

店頭にぶら下がっている鮭と「超辛口紅鮭あります」の看板が目印です。代表の佐藤友美子さんにお話を伺いました。
※詳しくは2ページから4ページ

その1

カキの選び方、むき方

今が旬の殻付きのカキの選び方、むき方を学んできました。

築技を学ぶ!

場外市場の全ての店に、長い歴史の中で育まれてきた食のプロならではの知恵やノウハウが必ずあります。そんな築地の技「築技（つきわざ）」を学んできました。

殻付きのカキのむき方

- 1 カキの根元（細い方）を手前に、ふたを上にして持ちます。右側の真ん中辺りに貝柱があります。



- 2 貝柱の辺りを中心に、右側面を力を入れて削ります。貝むき用のナイフの根元を使いましょう。



- 3 ふたと下の殻の間に隙間が見えるくらいまで削り、水で軽く洗って、削りくずを落とします。



- 4 まな板の上にカキの根元を手前に、ふたを上にして置き、先ほど削ったところにナイフの先端を入れます。



- 5 左手の親指をナイフにあてがい、右手でナイフの柄を少しずつ動かしながら、ふたに付いている貝柱を切ります。



- 6 貝柱を切ったらふたを開けます。



- 7 殻の削りくずを水で流します。



- 8 下の殻と身の間にナイフを入れて、身を外します。



※慣れないうちは、軍手をして作業するとよいでしょう。

カキの旬

- ★カキは10月解禁ですが、夏ガキや輸入品もあるので、今は年間で市場に出ています。カキは年明けからおいしくなりますが、特に産卵前のエネルギーを蓄えている3月、4月は、身もふっくらとしておいしくなります。

カキの選び方・保存方法

- ★殻付きのカキは、殻が丸くて形の良いものを選ぶと、身もふっくらとしておいしいです。



- ★殻付きのカキは、生きています。管理の仕方にもよりますが、ふた（殻の平らな方）を上にして、向きをきちんとそろえて並べた状態で、ぬれた新聞紙に包み、氷を載せて冷蔵庫に入れておくと、2～3日は保存できます。

お話を伺った方

かどいなおや 門井直也さん（京富 社長）



築技を学ぶ!

その2 日本茶の楽しみ方

おいしいお茶の入れ方、飲む以外のお茶の活用方法を学んできました。

おいしいお茶の入れ方

お茶を入れるには、軟水が適しています。



- 1 湯飲みまたは湯冷ましに 90～100 度のお湯を入れ 30 秒～1 分待ちます。これでお湯が 90 度以下になり、湯飲みも温まります。



- 2 茶さじで茶葉を急須に入れます。小さめの湯飲み 6 杯分で約 10 g です。



- 3 湯飲みのお湯を急須に入れ、30 秒～1 分待ちます。これでお湯が 70 度を切るくらいの温度になります。



- 4 湯飲みに注ぎ分けます。濃さを均一にするため、回し注ぎます。

注ぎ始め



注ぎ終わり

最後の一滴がおいしいので、残さず注ぎ切りましょう。



- 5 2 杯目もおいしく飲むために、注いだ後の急須は、ふたを少し開けて水分を逃がしておきましょう。

お話を伺った方

とばりようじ
戸張庸次さん
(河内園 代表取締役)



お茶の種類と保存方法

★お茶は、蒸し方で茶葉の見た目ややわらかさが変わります。深蒸し茶は細かくてやわらかく、浅蒸し茶は細長く整っています。



★密閉性の高いジッパー式の袋に入れ、30 度以下の風通しの良い室内で保存しましょう。冷蔵庫に入れると、冷蔵庫の臭いが移ってしまい、お茶の香りが損なわれてしまいます。

お茶の活用方法

①風邪の予防

★緑茶にはビタミンCやカテキンが多く含まれています。熱いお湯で入れたお茶はカテキンが多く、殺菌作用が強いので、うがい薬としても使えます。

②ほうじ茶

★フライパンで茶葉を軽くいれば、ほうじ茶になります。

③冷茶

★麦茶用ポットにカレースプーン2杯の茶葉、水、氷を入れてシェイクすると、1時間で冷茶ができます。

★お茶は、水だけで入れると苦味が出ず、うま味だけが出ます。お湯で入れたときと違って、色も変わりません。



★中身が減ったら、水を足してください。ポットの茶葉は翌日まで入れたままでもかまいません。

★500cc のペットボトルにティーバッグを1つ入れて、シェイクすると手軽に冷茶が楽しめます。

④茶香炉

★香炉の上皿に茎茶を入れ、下から無香料のろうそくであぶります。時々かき混ぜると香りが立ち、4～5時間はもちます。玄関に置くとよいでしょう。



急須の選び方

★急須は手の大きさや持ち方に合わせて、手に持ってしっくりくるものを選びましょう。

★茶こしは、ステンレスのものがあありますが、お茶の味にはあまり影響はありません。

★急須の縁が一部切れているものは、茶殻を捨てる時に引っ掛からないようにするためです。



報告
平成30年度 中央区男女共同参画
リーダー研修「足利市」

10月17日(水)、中央区との共催で男女共同参画リーダー研修が行われました。研修先は、栃木県足利市。午前中は、足利市男女共同参画センターにおいて足利市女性団体連絡協議会との交流会が開かれました。両団体の活動紹介に続き、4グループに分かれ男女共同参画のテーマに沿っての意見交換を行いました。和やかな雰囲気の中にも活発な意見が飛び交い、時間が経つのも忘れるほどでした。

午後は、ボランティアガイドさんの案内で日本最古の学校として有名な足利学校を見学。



郷土のシンボル、心のよりどころとして足利市民の中に連綿と生き続けている、教育の原点とも言える史跡足利学校の精神を垣間見ることができました。その後、風情あるまち並みを散策し国宝の饒阿寺に。境内にある重厚な建造物や樹齢約500年といわれる大イチョウに目を見張りました。

足利市の歴史に触れ、足利市女性団体連絡協議会の方々と貴重な時間が共有できた大変有意義な研修でした。

中央区女性ネットワーク会長 三田富貴子

報告
男女共同参画セミナー
**女性社員のポテンシャルを引き出す
コミュニケーションスキル**

10月19日(金)、26日(金)の2日間、Lintos株式会社代表の川崎貴子さんを講師にお迎えし、セミナーを開催しました。

第1回は、価値観の違う2種類の女性社員についてのお話から始まりました。1割の女性は数字や結果を重視し、9割の女性は雰囲気やプロセスを重視するなど、具体例を挙げ、女性社員が活躍するためには、上司は女性社員の価値観を見極め、それに合わせてマネジメントをすることが必要との課題が提示されました。

第2回では、参加者が二人一組になり、役割を交換しながら「話す」、「聞く」スキルの基礎を練習しました。うなずきやしぐさで共感を伝え、上手に質問すると相手も話しやすくなり、考えが整理できるということを経験しました。自信がなく失敗を恐れている女性社員には、上司が上手に話を聞き、自信が持てるように指導することが必要とのことでした。

働く女性たちの話を聞き、サポートしてきた経験に基づくお話は、説得力がありました。



川崎貴子さん



報告
イクメン講座
**自分のシャツをアイロンがけしよう。
「プロに教わる! アイロンがけの極意」**

11月11日(日)、東京都クリーニング生 活衛生同業組合理事を講師にお迎えし、パパたちがシャツのアイロンがけに挑戦しました。

アイロンがけのコツは、パーツごとに形を整えながら、ゆっくりアイロンを動かすことです。袖は、カフスの先を合わせ、縫い目を持って形を整えます。背中では、タックの線をそろえ、肩先に手を入れながらタックの線を押さえ、空いている手で裾の方に布を払うと形を整えやすいです。ボタンとボタンの間もアイロンの先を入れて一つ一つかけましょう。襟は、首の後ろの部分にしっかりとアイロンをかければ、襟の先までピンとなります。

木綿のシャツは、霧を吹いて湿らせてから、アイロンの「ドライ」モードで力を入れてかけます。化学繊維のシャツは「スチーム」モードを使い、あまり力を入れずにかけます。上達の近道は、実践あるのみと感じました。



報告
男女共同参画講座
**仕事も! プライベートも!
自分の意見をスマートに伝える
アサーティブネス講座**

11月14日(水)、21日(水)の2日間、Be Happy! アサーティブネスの会主宰の堤暢子さんを講師にお迎えし、参加者同士でペアを組み、相手を尊重しながら自分の意見を伝える方法を学びました。

第1回は、自分の気持ちや意見を、相手の権利を侵害することなく、率直に、誠実に、対等に表現する「アサーティブネスの基礎」を学びました。チェックリストで自分のコミュニケーションの癖を知り、相手の話を聴く練習をしました。

第2回は、「アサーティブな表現の基本」をロールプレイで実践しました。「自分の気持ち」、「要求」、「歩み寄り」の要素を織り込み、「私」を主語にした「わたしメッセージ」で話す練習をしました。

自分が必要とすることを頼んだり、意見や感情を伝えたりすることは権利であり、自分を大切にするための原則とのこと。そして、他人にも同様の権利を認めることは、対等な人間関係を築く土台ということ学びました。



堤 暢子さん





福島花織さん



協坂文栄

おしゃなな若いお母さんたちは、日頃、ネイルアートなどを楽しむ機会が多いせいか、とても器用にクッキーに絵を描いています。慣れてくると子どもの話などをしながら手を動かしていました。「こんなに集中して作業をしたのは久しぶり」という声も聞こえ、年の瀬に向かって忙しくなる前に、つかの間でしたが、ゆつくりした時間を楽しんでいました。事業協力スタッフ

報告 ほっと一息私の時間 とっても簡単・手軽な アイシングクッキー

クリスマスにはまだちょっと早い11月21日(木)、福島花織さんによる「アイシングクッキー」作りのレッスンが行われました。

アイシングクッキーとは、粉砂糖に卵白を混ぜて練った「アイシンググリーム」を塗ったクッキーのこと。まずは「コルネ」という三角形の袋に入ったグリームを絞り出し、細い線や小さい丸を描く練習からスタート。初めは先生のお手本通りにデコレーションしていましたが、だんだんとみんなの個性が出てきて、いろいろなクッキーが出来上がりました。

報告 男女共同参画講座 0歳から一緒に聴けるクリスマス 親子コンサート

12月8日(土)、1階の交流コーナーにMARIEERKA(マリエリカ)さんをお招きして、クリスマス親子コンサートが開催されました。

MARIEERKAさんは、妹のMARIEさんがヴィオラを、姉のERIEKAさんがピアノを弾く姉妹デュオです。お二人は神奈川県茅ヶ崎出身で、オリジナル曲も多く、湘南をはじめとして幅広く演奏活動をされています。

今回は小さいお子さま連れの家族がたくさん集まりました。そのため、会場前方に大きなマットを置いて、思い思いに座るもよし、寝転がってもよしと、リラックスして聴けるようになっていました。

プログラムはMARIEERKAさんのオリジナル曲やクリスマスソングメドレー、コンサートの定番という即興演奏などでした。即興演奏は、客席から「桜川」「ケーキ」などのお題を頂き、その場でイメージを膨らませて作曲、演奏するもので、とても新鮮で盛り上がりしました。アンコール曲も含めてたっぷり1時間。小さい子も大人も、みんな満足した様子でした。事業協力スタッフ

橋合信代



平成31年2月・3月に開催される講座などのご案内

*男女共同参画セミナーは中央区役所、その他は女性センター「ブーケ21」で開催します。
*詳しくは広報紙「区のおしらせ中央」をご覧ください。

講座名	日時	講師	内容	対象など	「区のおしらせ中央」掲載号
男女共同参画セミナー 「最前線！ 誰もが働きやすい 職場づくり」 主催：中央区 東京都労働相談情報センター	2月14日(木) 午後6時30分～ 8時30分	中井智子さん (弁護士)	「働き方改革と今後の働き方」 ・労働時間法改正のポイント	事業主、人事労務 担当者、勤労者、 その他関心のある 方・各回100名(先 着順)・無料	12月21日号
	2月20日(水) 午後6時30分～ 8時30分		「ハラスメントのない職場づくり」 ・さまざまなハラスメントのトラブル 事例と対処法		
男女共同参画講座 「自分彩(再)発見、 作ってみよう人生計画書！」 託児	2月23日(土) 午前10時～ 正午	有馬頼子さん (マネージャ プランナー)	自分を再発見するとともに、さまざま なライフステージにおいて、自分らし く生きるための人生計画書を作成する ワークショップを行います。	20名(先着順)・ 無料	1月21日号
ひな祭り ロビーコンサート	3月1日(金) 正午～午後1時	女性ネットワーク会員および女性センター利用者が演奏を披露する他、ひな祭りに合わせたさまざまな作品で1階ロビーを飾ります。		どなたでもご覧 いただけます・無料	掲載なし
男女共同参画講座 「50代からはじめる男の料理 はじめて作る “一汁一菜”」	3月9日(土) 午前10時～ 午後1時	小山朝子さん (料理講師、栄養 士、調理師)	料理は任せきりだった…包丁を持った ことがない…そんな初心者向けの料 理教室です。汁物とおかずを一品ずつ 作ります。	料理経験のほとん どない50歳以上の 男性・12名(先着 順)・費用300円	1月21日号
男女共同参画講座 「女性の防災 ～女性を守る防災のココロ～」 託児	3月24日(日) 午前10時～ 正午	五十嵐 ゆかりさん (聖路加国際大学 大学院看護学研究 科准教授)	過去の被災地支援活動により、女性の 視点から分かった、女性にとって必要 なものや困ったことなど、さまざまなお 話を伺います。	30名程度 (先着順)・無料	2月11日号

※申し込み・問い合わせ先：女性センター「ブーケ21」 電話番号 03-5543-0651

託児 は申し込み締め切り日および定員あり

募 集

事業協力スタッフ養成講座企画 男女共同参画講演会のご案内

「ブーケ21」では事業協力スタッフ養成講座を実施しています。今回、その集大成として養成講座参加者の企画による講演会を開催します。ぜひご参加ください！

北欧デンマークの「ヒュッゲ」な暮らしと社会を考えよう！

快適さや幸福を味わうという気持ち「ヒュッゲ」を大切にするデンマーク。デンマークの働き方や生活、社会のあり方から、世界で最も幸福な国の秘密を探ります。

- ◆日時：2月13日(水) 午後6時30分～8時30分
- ◆講師：寺田和弘氏（デンマーク大使館上席政治経済担当官）
- ◆会場：中央区立女性センター「ブーケ21」
- ◆対象：区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方
- ◆定員：40 名程度（先着順）
- ◆申込方法：1月15日(火)から、電話またはファクス（①講演会名 ②氏名・ふりがな ③電話番号 ④区民カレッジ参加の有・無をご記入ください。）でお申し込みください。また、中央区ホームページの電子申請からお申し込みいただけます。

受講料
無料

【申し込み・問い合わせ先】
女性センター「ブーケ21」
（中央区湊 1-1-1）
電話番号 03-5543-0651
ファクス番号 03-5543-0652

中央区 電子申請

検索



◎本講演は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。

館長雑記

「まち」と女性

▶母校の都市工学科で、学生さんたちの課題の「ゲスト講評者」としてのお招きを受ける機会がありました。久しぶりに自分も昔学んだ教室を訪ねる機会に恵まれるのもうれしくて、いそいそと出掛けました。▶私の学生時代は、まだ「都市計画」は学科として存在していなくて、「建築学科」の中で、教えられていました。学科として設置された当初、この学科は男性ばかりでした。最初の女性の卒業生は設置から4年後の4期生で、48名中2名が女性です。手元にある名簿を見ると、年々女性も増えて、53期生では、58名中13名が女性です。50年ほどの間に、女性もようやく20%を超えたのです。▶今回の課題対象者の学生さんは13人中3人が女性で、プレゼンテーションされる提出物は、いずれも知恵と技術が凝らされた力作揃いで、とても刺激を受けました。▶今、この原稿を書いている師走のまちには、たくさんの女性が、それぞれの時間を過ごしています。生活空間の創造に、女性が関わることの大切さがあらためて実感されました。おまけに、若い学生さんたちと意見交換することで、自分も少し若返ったような気分でした。（松川淳子）



「ブーケ21」女性相談をご利用ください

配偶者等や交際相手からの暴力をはじめ、仕事や家庭、生き方など、女性のさまざまな悩みに専門相談員がお応えします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談・予約電話番号 03-5543-0653（相談無料、秘密厳守）

電話相談（予約不要）

毎週月曜日 午前10時から午後4時（ただし祝日、年末年始を除く）

面談相談（予約制）

毎月第1・5水曜日 第4火曜日 午前10時から午後4時
毎月第2火曜日 第3水曜日 午後3時30分から午後8時30分
（ただし祝日、年末年始を除く）※託児付き（要予約）
上記以外の時間でも、女性センター開館時は予約を受け付けます。

女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか？

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人一人が自分らしく生きることが出来る地域社会を目指す拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 中央区湊一丁目1番1号

電話番号 03-5543-0651

ホームページ <http://bouquet21.genki365.net/>

◆開館時間 午前9時から午後9時（12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く）

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線
八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分
- 都バス「東15」（深川車庫前～東京駅八重洲口／豊洲駅前・明石町経由）鉄砲洲下車 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分
入船三丁目下車 徒歩3分
「北循環」八丁堀駅下車 徒歩3分

