

平川市 男女共同参画情報誌 「きあらひらかわ」 NO.37



平川市男女共同参画情報誌 「きあらひらかわ」とは

「きあら (chiara)」はイタリア語で「光り輝くもの」「よろこびをもたらすもの」を意味します。

輝く未来を見つめながら性別にかかわらず一人一人がお互いを認め、自分らしさを十分に生かせる平川市をめざしたいという願いを込めています。

市では、第4次男女共同参画プランにおいて「互いに認め、支えあう、だれもがきらめく平川市」を基本理念とし、性別にとらわれることなく、だれもお互いを尊重しあい、いきいきと輝くことができる社会を目指しています。



ワーク・ライフ・バランス、とれていますか？

「ワーク・ライフ・バランス」という言葉を聞いたことがありますか？

これは簡単に言うと「仕事と生活の調和」がとれた状態のことをいいますが、更に詳しく言うと、「仕事と生活が互いに影響し合い好循環を生み出すこと」をいいます。

例えば、家族や趣味の時間が充実し心身がリフレッシュされると、仕事のモチベーションが向上し、仕事の生産性が上がり、業務の効率化・ムダ削減、キャリアアップの機会を得るなどの好循環が生まれます。逆のパターンでも同様のことが起こり、仕事が充実すると私生活の充実にも繋がっていくというように、ワーク・ライフ・バランスは、仕事と生活それぞれの状態が互いに関係し合い循環していくことを意味します。

最近では、オフィス内の席の配置を工夫し、より働きやすい環境を作ったり、フレックス出勤を取り入れるなど、ワーク・ライフ・バランス実現に向けた企業独自の取組も増えてきています。

また、近年「ワーク・ライフ・マネジメント」といった新しい考え方も注目されています。



ワーク・ライフ・マネジメントって？

仕事と生活のバランスを自ら積極的に管理し、両方で成功や充実を収めることを目指す考え方です。

私たちができることの一例として、「自己分析・目標設定」、「業務の効率化」や「柔軟な働き方の活用」などが挙げられます。

これらを実践していくことで仕事と生活が互いに相乗効果を生み出すことを目指します。



現状と理想のワークライフを明確にして働き方を設計する



タスク（やること）に優先順位をつけて無駄な業務を削減する



利用できる制度を積極的に活用して体調やライフスタイルに合わせた働き方をする



わくわくを追求しよう！～仕事を遊びに変える ノウタノ流 働き方～

仕事を“夢中になれる遊び”に変えることが人生を豊かにしていく鍵に。

仕事に対する向き合い方や視点を少し変えるだけで、もっと楽しく、もっとわくわくするものになるかもしれません。講師の日頃の活動や体験から得た仕事の向き合い方“ノウタノ流 働き方”であなたも仕事を遊びに変えるための一歩を踏み出してみませんか？

日時 2月26日(木) 14:00～15:30

形式 対面（会場で聴講）

場所 タカシン文化センター（平川市文化センター） 2階 中研修室

講師 青森農業女子グループ「ノウタノアオモリ」

【経歴】 津軽地域で農業をしている女性6人組の笑顔あふれる農業女子グループです。2024年に結成し、青森県で「農業を楽しむ」ことをテーマに活動しています。

普段は個々の農園で仕事をする傍ら、青森りんごや農業の魅力の発信、女性ならではの視点を生かした商品開発のほか、県や地域でのイベントへの参加、交流会や勉強会の企画など幅広く取り組んでいます。青森県を盛り上げたい想いで活動しており、「農業をもっと楽しく、もっと身近に」という想いから、愛媛県農業女子「さくらひめ」と共同で開発した長靴「かじゅなが」は県内外の多くの農家に支持されています。



対象 農家の方、農業に従事している方、農業や本セミナーにご興味がある方 ※市内外を問いません。

定員 30人

内容 講演・グループワーク「カードゲームで自分の価値観を知ろう！」

申込期間 1月22日(木)～2月19日(木)

申込方法 電話・FAX・申込フォーム

※セミナーの詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページはこちら
をご覧ください。

平川市男女共同参画情報誌「きあらひらかわ」
バックナンバーはこちら



【問合せ・申込み】

生涯学習課 社会教育係 ☎44-1221

（タカシン文化センター（平川市文化センター）内）



平川市食産業振興センター（食ラボひらかわ）は、ジュースやジャム、乾燥野菜など様々な加工食品を作ることができる施設です。

今年度最後の食ラボ体験講座では、弘前の老舗菓子店「ラグノオささき」と共同で「カスタードケーキ作り」の体験実習を実施します。食品加工や地産地消に興味のある方は、どなたでもお気軽にご参加ください。

体験実習

第14回目

「米粉と桃のカスタードケーキを作ってみよう」

米粉専用米あおもりっこと津軽の桃を使った「カスタードケーキ」を作ってみましょう。「ラグノオささき」のパティシエのもとで楽しく「カスタードケーキ」作りを学んでみませんか？

●日時 2月19日(木) 13:30～16:00

●対象者 食品加工や地産地消に興味のある市民の方

※定員に達していない場合は、市外の方の参加も可能です。

●定員（先着順） 20人

●参加費 無料

●場所 食産業振興センター
（食ラボひらかわ）

●持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
筆記用具

●申込期間
2月2日(月)～6日(金)

【問合せ・申込み】 農林課 農政係 ☎55-5898（本庁舎3階18番窓口）