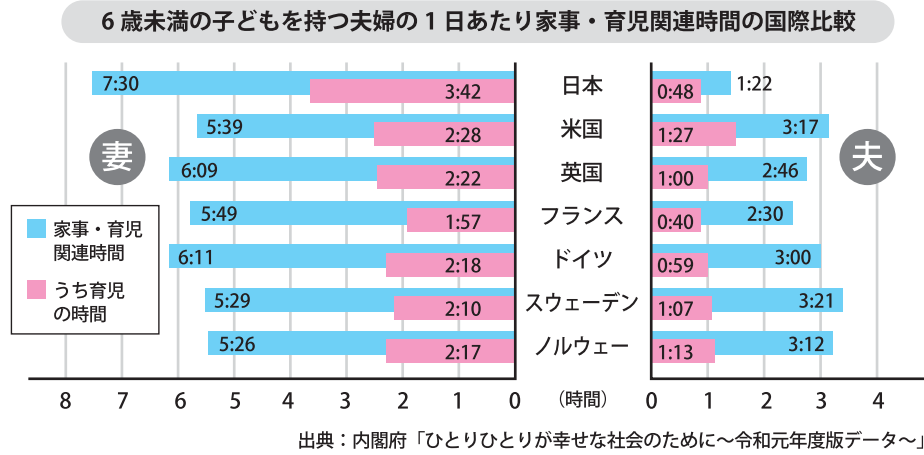


**表紙の答え** 夫婦の1日あたりの家事時間です。

国の調査によると、6歳未満の子供を持つ家庭の1日あたりの家事・育児関連時間は、妻の7時間30分に対し、夫は1時間22分となっており、先進国と比べて低い水準になっています。

政府は「令和2年度までに夫の家事関連時間を2時間30分に」という目標を掲げていますが、現状はまだ乖離があります。

この状況を変えていくためには、これまでの働き方を見直し、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を進めていくことが重要です。



**INFORMATION**

**DV防止啓発シンポジウム**

金沢市では毎年「女性に対する暴力をなくす運動」週間にあわせ、DV防止啓発シンポジウムを実施しています。今年度は11月26日(火)に金沢市教育プラザ富樫にて、真生会富山病院心療内科部長の明橋大二さんを講師に招き、「DVと児童虐待～その背景と影響～」をテーマに講演会を開催しました。幼少期にDVを目撃して育った人は、単語の認知などに関係する脳の一部の大きさが萎縮しているという研究データを示し、身体的DVよりも言葉によるDVを目撃した場合にダメージが大きいと説明したうえで、DV・児童虐待を防ぐためにも、親子ともに自己肯定感を高めることが最も大切であると語られました。



**金沢市女性センター**

**金沢市男女共同参画推進の拠点施設です**

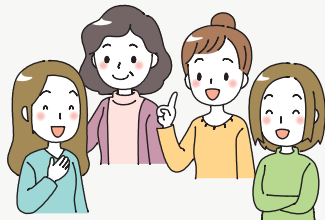
**【事業内容】**

**女性のエンパワーメント事業**

女性が「自分らしく生きる」素晴らしさと出会い、充実した毎日を過ごせるよう、男女共同参画の視点で生活に密着した各種講座を実施しています。

**貸館事業**

女性の自主的な活動の場としての利用に提供しています。詳細はお問い合わせください。



**お問い合わせ**

金沢市女性センター  
〒920-0861 金沢市三社町1番44号(金沢駅より徒歩12分)  
TEL 076-223-1265 FAX 076-223-6299

**男女共同参画出前講座**

男女共同参画に関するテーマで講座等を実施する際に、講師や男女共同参画アドバイザーを派遣します。講師謝礼は金沢市が負担します。※人選は金沢市にお任せください

【講座のメニュー例】(ご相談に応じます)

- ◆ 地域で女性が輝くために
- ◆ 快適な場づくり～セクハラ・パワハラを起こさない～
- ◆ 思いが伝わるコミュニケーション(地域編、家庭編)
- ◆ 娘や孫に伝えたい「女性のための護身術」
- ◆ 自分らしくワーク・ライフ・バランス
- ◆ 紙芝居で学ぼう「男女共同参画」とは?(介護編、子育て編)



- 対象** 金沢市内に所在し、活動する企業、団体、グループ等
- 会場** 申込み団体でご用意ください。原則として金沢市内。
- 実施回数** 1団体3回まで。1回の受講者は、概ね15人以上。

**女性相談支援室** 月～金 9:00～17:00

夫婦問題、離婚などの不安や悩みの相談  
配偶者や交際相手からの暴力などの不安や悩みの相談  
生活、その他女性の身上相談

問：金沢市女性相談支援室

TEL 076-220-2429 FAX 076-260-1178

**女性相談専用電話** 076-220-2554

秘密は堅く守られます。

**特別相談** 女性弁護士による法律相談 毎月第1火曜午後、第3金曜午後  
臨床心理士による心の相談 毎月第2木曜午前  
要事前予約 カウンセリング 毎週木曜

**金沢市男女共同参画都市宣言** 平成25年12月16日 金沢市議会議決

私たちのまち金沢は、市民一人ひとりが、歴史と伝統に学び、個性豊かな風格と活力のあるまちづくりを進めてきた。すべての人が性別にかかわらず尊重される社会の実現のためには、市民一人ひとりが互いの違いを認め、あらゆる分野に平等な立場で参画する機会が確保されるとともに、国際社会における取り組みと協調し、連携を深めていくことが重要である。よって、私たちすべての市民は、次代を生きる若者や子供たちが個性と能力を発揮できる未来とするため、男女共同参画都市となることを宣言する。

令和2年1月発行



金沢市男女共同参画

ささえあって 輝いて あなたもわたしも未来へ向かって

**るっが**

金沢市  
男女共同参画広報誌  
2020  
VOL.43

**報告**

リュウジのバズレシピ  
**試食&トークイベント**  
+ちょこっと家事シェアセミナー

**Q**

これは何の数字でしょう?

**妻 7時間30分**

**夫 1時間22分**

(答えは裏表紙にあります)

お問い合わせはこちらまで

金沢市人権女性政策推進課  
**076-220-2095**

発行：金沢市人権女性政策推進課

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1 TEL 076-220-2095 FAX 076-260-1178

Email: jinkenjyosei@city.kanazawa.lg.jp

URL http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22075/danjyo/index.html

編集：子育て向上委員会

**家事について  
考えてみよう**



# 家事について考えてみよう

今話題の料理研究家、リュウジさんを講師に迎え、「バズレシピ」をテーマにトークイベントを開催。みなさんも、料理のこと、家事のこと、一緒に考えてみませんか？

## リュウジのバズレシピ 試食&トークイベント

+ちょっと家事シェアセミナー

開催日 11/17 (日) 会場 ル・バンケぶどうの木

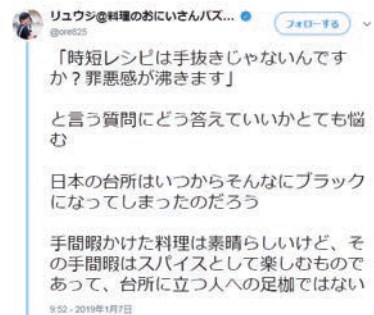


※「バズる」とは、SNS などを通じて一挙に話題が広まることを指します

### TALK

## 上がりすぎている家庭料理のハードルを低くしたい。料理は義務ではなく、楽しむものだから。

一以前にリュウジさんのツイッターが大変話題になりました。あのツイートをどんな思いで書いたのか教えてください。



僕は世界各国の食を見て回ってきましたが、日本は家庭料理のレベルがすごく高いんです。日本の食卓に並ぶのは、和食ではありません。いろいろな国の料理が出てきます。こんなにバラエティーに富んだ家庭料理を出す国はないですよ。他の国では、毎日のメニューがだいたい決まっています。日本で言うところの煮つけや焼き魚が基本です。加えて、屋台文化が発展している国も多く、庶民が気軽に外食をしています。

家庭料理は、あくまでも選択肢のひとつです。楽しみのひとつとして、食事をしながら団らんするというもので十分。料理が生活の足かせになってはいけません。

今は家庭料理のハードルが上がりすぎている。僕は、「時短料理でもこんなにおいしく作れる」と、そのハードルを低くしたい。心を軽くして、料理を楽しんでほしいです。料理は決して義務ではないので。

一男性が料理をすることのプレミアム感がある一方で、女性が料理できないことのプレッシャーがあるようです。

僕の SNS にはフォロワーの方からの悩みなども寄せられます。その中で、「夫の好みに合わせられない」という悲痛な声が多いことに驚きました。なぜ多くの女性がこんな悩みを抱えているのか。逆に、男性が料理をすると、「すごい!」「偉い!」と必ず言われます。好きでやってるだけなのに (笑)。

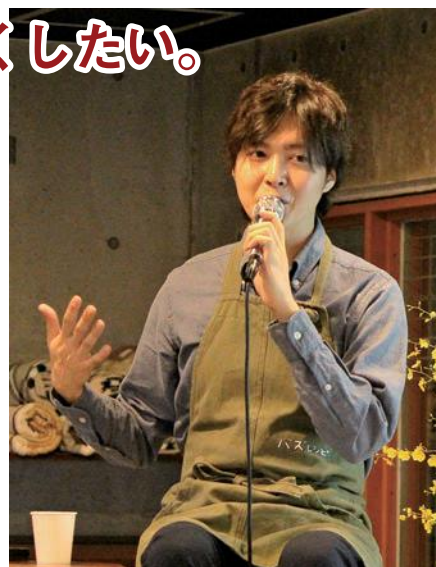
確かにひと昔前までは「男が料理をするなんて」という考え方が主流だったのでしょうか。でも時代が変わり、働く女性が増えている中で、昔の文化を引きずる必要はありません。

「夫がおいしいと言ってくれない」という悩みに、僕ならこう答えます。「その夫に料理させてください」と。作ってもらったものを低評価するくらいなら、自ら好きな味付けで作った方がいい。人の味覚にはばらつきがあります。家族内であっても、全員の期待に応えるなんて無理ですよ。

そもそも男性も料理に精通すれば、女性の悩む気持ちが分かるはず。お互いが料理をすることで、苦勞を理解し合い、歩み寄ることができるのではないのでしょうか。



熱心に話を聞く参加者の方



一頑強に残る古い風習をどうやったら新しいものに変えていけるのでしょうか。

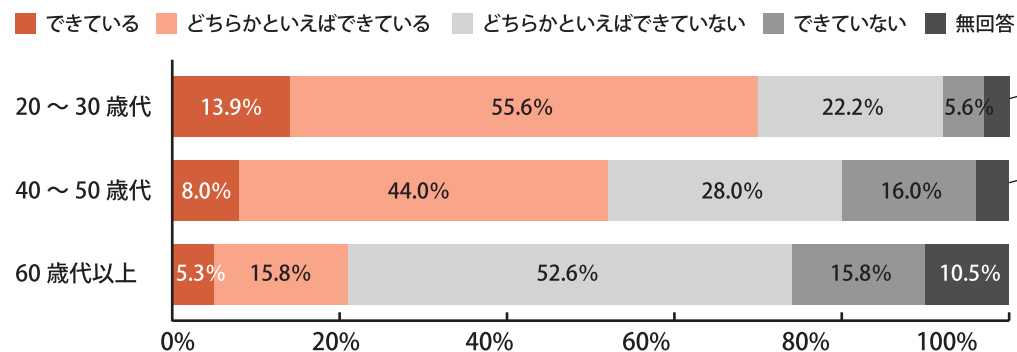
かつて「男性は外で働き、女性は家事をする」という文化があったことは分かります。でもそれを今の時代に生きる人に押し付けるのは、ちょっと違いますよね。

例えば、料理を作ってくれた人のことを思えば、食べた人が片づけをするのは当たり前のこと。性別うんぬんではなく、思いやりの問題です。

結婚したときに、育ってきた家同士の違いが表面化することもあるでしょう。そんなときは、互いに自分の正しさだけを主張せず、「私たちはこうしようね」という話し合いをすると思います。

家事にプレッシャーを感じている人、特に料理について悩んでいる女性は非常にたくさんいます。だからこそ、これからも時短料理を提案しながら、世の中に一石を投じていきたいです。

### VOICE 参加者アンケート「家庭での家事シェアできてる？」



早く帰ってきた人が先にやる。ご飯、買い物など。(40代男性)

食器の片付け、洗濯物たたみなど細かな手伝いはできる。料理やお風呂掃除など負担が大きい家事は妻任せになっている。(30代男性)

仕事に余裕がある時は夫も頑張ってくれている。ただ、共働きの自分からするとそれだけでは物足りなく…。(30代女性)

パートナーの基本的考えが「家事全般は女性の仕事」なので、手伝わなくても相手がするものと思っている。(60代女性)

普段、自分や家族がどれだけの家事を担っているか、チェックしてみました。年代が若くなるほど、家事の分担ができています。

### RECIPE リュウジさんのバズレシピはこちら！ぜひ作ってみてください

#### レンチンザワークラウト

材料 (4人分)

- キャベツ……1/4 玉
- ベーコン……40g
- 塩……小さじ 1/3
- ★酢……大さじ 1 と 1/2
- ★砂糖……小さじ 2
- ★味の素……3 振り
- ★黒胡椒……少々
- 粒マスタード……少々

温かいままでも冷たくしてもおいしい!



作り方

- キャベツは千切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- キャベツに塩、ベーコンを入れ混ぜ、ラップし、レンジ 600W で 3 分加熱し、水気を絞る。
- ②に★を混ぜ、粒マスタードを添える。

#### 爆速ピーナッツバターチキン

材料 (4人分)

- 玉ねぎ……1/2 個
- にんにく……1 片
- 生姜……1 片
- バター……20g
- 鶏もも肉……300g
- トマト缶……1 缶
- ピーナッツバター……60g
- コンソメ……大 1
- カレー粉……大 2
- 塩……少々

作り方

- 玉ねぎ、にんにく、生姜をバターで炒め、塩をした鶏もも肉も炒める。
- ①にトマト缶、ピーナッツバター、コンソメを入れ、とろみが出るまで煮込む。
- ②にカレー粉を入れ、軽く煮込み、完成!

こってり系が好きな人は絶対ハマる



#### チーズかき玉スープ

材料 (1人分)

- ★卵……1 個 (常温にしておく)
- ★粉チーズ……大さじ 2
- ★パン粉……大さじ 2
- ★コンソメ……小さじ 1
- 熱湯……250cc
- 黒胡椒……少々

だれでもできる簡単レシピ!



作り方

- スープ皿に★を入れ、よく混ぜる。
- ①に熱湯 250cc を注ぎ、さらによく混ぜる。
- 仕上げに黒胡椒を振って、完成!

#### レンチンチャーシュー

材料 (3人分)

- 豚肩ロースブロック……320g
- 小ねぎ……少々
- わさび……少々
- ★酒……大さじ 2
- ★白だし……大さじ 1 と 1/2
- ★水……大さじ 4
- ★塩……小さじ 1/3
- ★にんにく……2 片

作り方

- 豚肉と★を耐熱容器に入れ、レンジ 600W で 5 分加熱。
- 豚肉を返し、レンジ 600W で 5 分加熱後、粗熱をとる。
- 豚肉をカットし、小ねぎをかけ、好みでわさびを添える。

レンジで手軽チャーシュー!

