

# アイ♡クリエイト通信

桑名女性ネットワーク Kuwana Women's Network



「好き」  
を活かす

経験・技能・好きなことをいかして、自分の道をきりひらいてゆく女性達のつながりから生まれた「桑名女性ネットワーク」。  
色んな専門性を持つ女性達がチームとなれば、各々の力をいかせる場が広がります。そして、新しい働き方や社会との関わり方から生まれる「心の豊さ」から、ゆるやかな時間と環境に恵まれた地域で生活する喜びを感じることができるとは思いません。  
私たちは、「この地域でどのような豊かな暮らし方ができるのか」を考え、20年後、30年後の自分を考えることが楽しみになる生き方・働き方を目指します。

## こんにちは 桑名女性ネットワークです

### 人との関わりの中に 自分の基礎が築かれる

朝の澄んだ冷たい空気の中を走ると、日々、年齢を感じざるをえない自分へも、小さな自信がうまれます。

今朝のジョギング中、すれ違った男性にニッコリと笑顔で「おはようございます」と声をかけられました。瞬間、フワッと気持ち晴れ上がり、オーストラリアを思い出しました。

私は2004年から2年間ほど、オーストラリアの内陸部、エメルラドという小さな町で暮らしました。渡豪時は、まだ2歳の長男だけでしたが、現地で長女を出産しました。

その町は、当時人口約5000人、病院や学校など基本的な施設はあっても、スーパーが2つ、ほんの限られたお店や娯楽しかない。しかしなんと、州でも最も可処分所得の高い豊かな町でした。多くの住人が、時の資源ブームで沸く炭鉱事業に携わり、若いファミリーにあふれ、豪奢な新興団地が勢いよく広がっていたのです。とはいえ、連日45度にもなる灼熱の土漠地域にぽつんと存在する小さな町。日本人もほとんどいない。

2歳児と共に、孤立して当たり前に始まったその生活。はじまりから意外な展開でありました。

英語が話せまいと、新入りアジア人であろうと、この町の人達にとって、私は、何の特異な存在でもない。通りすがりの人。どこにいても面と向かえば、必ずニッコリ笑って「Hi How's going? (こんにちは！元気?)」。そして、ご近所さんや保育園のママ友からは、会えば「お茶しにこない?」のお誘い。午前中は、誰かの家で女性たちが集い、極甘スイーツをつまみながら情報交換会。時に料理の得意なママのお菓子教室や、元美容師さんのヘアカット会、野菜の収穫やガーデニング会。私が妊婦になれば、いつも玄関口には、誰かから畑でとれた野菜や鶏の卵がおかれて、

町の多くの男性たちは、流れ星が夜明けの空をまたぐ頃に出動し、四輪駆動車で土道を駆って現場へ。午後4時には仕事を終え帰る、5時には多くのファミリーがベビーカーを押しながらウォーキングをする様子が路上は賑やかに。

週末は、あちこちの家から仲間が集ってガーテンパーティーを楽しんでいる音楽が聞こえてくる。時間も空気もゆるやかに流れ、人々は明るく穏やか。

そんな所だから、世帯の子どもの数は、4人が主流。4人子供がいると、会社勤めの主婦はさすがに少ない。しかし大抵の女性が、小さなビジネスや社会活動を、地域の人々との交わりの中で行っていきます。

とにかく、フライベートであれ、ビジネスであれ、常に地域の人の交流にあふれている。フランクだけど、時と場合でほどよく密に関わりあって、「大人同士が楽しい時間の共有」を生活や仕事の一部にしている。「交わりを楽しむ」ことがベースの地域コミュニティならば、自然と笑顔で挨拶も文化になる。

この地域コミュニティの在り方に、非常にココロ惹かれ、刺激を受けました。帰国後、この新興の町エメルラドと、桑名の景観が重なり、今の私の地域の関わり方の礎ともなりました。

そして、気が付けば…私もこの桑名で子供4人を育てています。

私は約8年ほど、桑名の女性達取材し、多くの小さな独自活動を行う女性達に出会いました。子育てや介護など、様々な制約ある環境の中で、一進一退しながらも、前進することに挑んでいる。そんな女性達が、桑名に数多くいることに気づき、ならば、つながりあって、チームとなり、共に力を合わせよう、と動き出した。それが、桑名女性ネットワークです。

時代は、女性の力を最優先の要としていて、社会が変わるのを待つのではなく、自分が柔軟に変えて力を蓄えてゆくことの方が、生涯を通じて、未来の自分をワクワクしながら思い描けるはず。

さあ、今日も一歩前へ踏み出すことをみんなで楽しみましょう。



桑名女性ネットワーク 水谷 美保

# 「学ぶ会」がスタートします!

2017年、桑名女性ネットワークでは、女性達が「大切にしたいことをあきらめない」「学ぶ会」を定期的で開催いたします。

地域の食を活かし、地域の女性達が講師となり、皆さんと共に充実した学び時間を過ごしたいと考えています。お気軽に、ぜひご参加ください。

学ぶ会への参加申込み

お申込みはホームページから

<http://kuwanawn.web.fc2.com/>

桑名女性ネットワーク 検索

問合せTEL:080-3669-0129

## 3月の「学ぶ会」

3月19日(日)

野菜  
スイーツ  
教室

### トマトのビスコッティ & トマトのピンクプリン

リコピンで  
アンチエイジング!

桑名産 (NTNさん栽培) のトマトを使って、美容とカラダを意識したスイーツを作ります。

日時: 3月19日(日) 10:00~11:40

メニュー: トマトプリン&ビスコッティ

(ドライトマト・チーズ・ドライ(シロ)・大豆のビスコッティ)

参加費: 1500円/1人分(先着24名) \*レシピ付

場所: 大山田コミュニティプラザ 2F料理実習室(桑名市)

持ち物: エプロン・台拭き1枚・手拭きタオル1枚・筆記用具

講師: 渡邊美保子 菓子教室講師(製菓衛生師所持・元パティシエ)

\*託児有 1時間/200円



甘さ控えめ  
美ヘルシー♪

嬉しいおまけ付き!

★トマトのお土産付!

★ドライトマトのレシピ付!

## 思い描いた自分をつくる手帳講座

やりたいことを叶えたい時に、手帳を通じて自分を見直し、小さな感覚をつかんで大きな「やりたい」を作る。どんな風に自分の思い描いた心地よい毎日をつくるのかを学びましょう。講師の水越さんの手帳講座へ至るまでの勉強・準備からご自身の活動の経緯や体験談も含め、お話しいただきます。お気軽にご参加ください。



日時: 3月19日(日) 13時~15時(休憩含む)

参加費: 1000円(定員30名)

場所: 大山田コミュニティプラザ 1F中会議室(桑名市)

持ち物: 筆記用具

講師: 水越 智恵 CITTA手帳ライフコーディネーター

\*託児有 1時間/200円

5月14日(日)

## 5月の「学ぶ会」

発酵食品  
料理教室

### 発酵ライフを楽しもう! 甘麹(甘酒)を使った お惣菜とスイーツ

美容や健康のために発酵食品は積極的に取り入れたいもの。人気の甘酒を使って、お料理やスイーツを作ってみましょう。

日時: 5月14日(日) 10時~11時40分

メニュー: 甘酒を使用したお惣菜とスイーツ

参加費: 1700円(定員30名)

場所: 大山田コミュニティプラザ調理室(桑名市)

持ち物: エプロン・台拭き1枚・手拭きタオル1枚・筆記用具

講師: 高橋淑子(料理教室主宰)



## 中高年世代の健康美講座

「もっと、はつらつとキレイになりたい。」と感じている方へ。アラフォー以降に大切な健康美とは?を体感しながら学びます。今の自分を知る簡単体力測定。診断結果とケア方法。アラフォー世代に向けた健康法・美容法を体感・体験します。忙しい女性達のための更年期・女性ホルモンケア方法もお話しいたします。

日時: 5月14日(日) 13時~14時30分

参加費: 1000円(定員30名)

場所: 大山田コミュニティプラザ 2F和室(桑名市)

持ち物: フェイスタオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方)

講師: 山田舞

(ケアセラピスト・介護予防指導士)

メイクセラピーガイド・ヘルパー2級)



4月開催予定!

## ガーデン・マルシェ

ホームページにて  
ご案内いたします

桑名の野菜・無農薬野菜・手作り焼き菓子  
三重県産の器やキッチンツールなどが並びます。  
ステキな手作り品が登場することも…。



## 「子ども食堂」から「みんなの食卓」めざして



桑名女性ネットワークでは、「太陽の家・子ども食堂」のお手伝いをさせていただいています。大勢でご飯を食べるのは、楽しさも美味しさも格別です。たくさん量をお母さん達・地域の方達で作るのも楽しいものです。

「地域の食を大切に考える」ことは、私達の生活の源を見つめること。どんな時も「食」が中心であればこそ賑やかになります。私たちは、桑名や近郊で丁寧に作られた野菜や食品を通じて、クリエイティブ!な活動へつなげてゆきたいと考えています。

## 初心者のパソコン講習を開催しています

女性対象に「チラシを作りたい」「名簿をつくりたい」など、初心者向けパソコン講習を毎月1度開催しています。詳細は、HPよりお問合せください。

日時: 毎月第2木曜日・午後から約1時間(定員3名)

参加費: シングルマザーさん/無料

一般の方/保存のきく食材(500円程度)を持参

\*食材は「子ども食堂」で使用させていただきます。



※本事業は、ファイザープログラムの助成により開催しております。

Kuwana  
Women's  
Network

桑名女性ネットワーク

〒511-091 三重県桑名市筒尾 6-10-1 B102

問合せ: 080-3669-0129

<http://kuwanawn.web.fc2.com/>