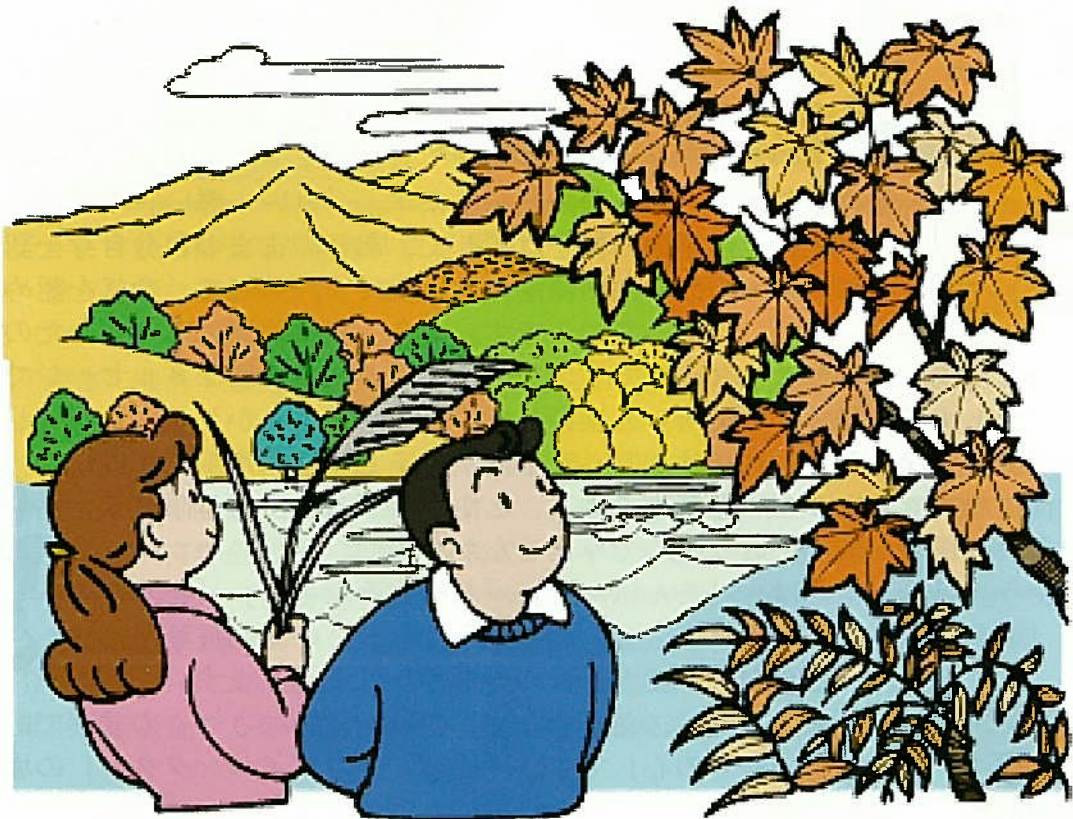


2007
vol. 5



さくらんぼ

恵庭市男女共同参画情報紙



<条例の「めざす姿」から抜粋>

平成15年7月に定めた「恵庭市の男女が平等に暮らすために共に歩む条例」では、家庭、学校、職場、地域、市役所それぞれの場において「めざす姿」をかかげています。「市役所のめざす姿」は次のとおりです。

市役所のめざす姿

- 1 性別による役割分担や差別が行われないよう、積極的に男女共同参画を進める市役所
- 2 審議会などの委員が、男女の一方に偏らない市役所

「命」大切にしていますか？

男女共同参画といえば、労働条件や家庭内の役割についてのことと思う方が、多いのではないのでしょうか？

恵庭市の条例であらわされている「めざす姿」は、「一人一人がそれぞれの場面で、どういう在り方をめざすのか」ということが書かれています。その在り方をさらに深めると、「一人一人の命が大切に扱われる」ことにつながります。誰もが、大切な命をもっています。誰にもそれは、侵されることはないのです。でも、世の中に目を向けたときや自分を見つめたときに、命が他から脅かされていたり、自分で方向性を見失ったりと色々です。男女が、お互いに認め合うことだけではなく、一人一人がその存在を認め合い、思いやりの心をもつことを自然にできるようになるのが「めざす社会の姿」です。



言葉で誰かを責めたり、暴力で脅かしたり、無視したり、立場を利用して脅かしたり、合意を得ることなく勝手に物事を進めたり、書き始めるがたくさんことがあります。人は、認められると感じると、ものすごく大きな力を得ると同時にそれを発揮します。反対に、否定ばかりされていると、どんどん萎縮してしまいます。また、自分自身が自分を認めることも、大きな力となります。「良い・悪い」「できる・できない」という価値観の枠をはずして、ありのままの自分自身を認めること、それは自分の命を大切にすることの第一歩です。そして、全てを認めることの第一歩は、「あいさつ」です。今、目の前にいる「あなたの存在をありのまま認めます」というメッセージです。挨拶は、とても大切なメッセージです。

「家族、パートナー、職場、ご近所」と挨拶していますか？しかし、独り暮らしだとなかなか挨拶の機会もないかもしれませんし、安全面から子どもにも声が、かけにくい時代になってしまったのも事実です。しかしながら、出来る限り人と人の出会いの場で、挨拶に取り組んでみませんか？

「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」「さようなら」この短い言葉が、あるかないかで人と人のつながりは変化します。



「人をつなぐ、命をつなぐ」のは、「あいさつ」の言葉であり「思いやりの心」です。「仕草」や「アイコンタクト」の場合もあります。誰も他の命を侵すことはできません。



恵庭市の男女共同参画条例の「めざす姿」は、「それぞれの命が大切にされる姿」です。男女共同参画と聞くと、身構えてしまうことが多いかもしれませんが、でも、男女にこだわることなく、人が笑顔で暮らすまちは、きっと誰もが生き生きしていることでしょう。それは、一人一人の命が輝いているまちです。挨拶も自然に交わされ、いつまでも住んでいたいと思うまち。

そんなまちを、みんなでつくりましょう。



ご存知ですか？ 離婚時の年金分割制度

離婚時の厚生・共済年金の分割制度は、平成19年4月1日以後に離婚等をした場合において、離婚等をした当事者間の合意や裁判手続きにより按分割合を定めたときに、その当事者の一方からの請求によって、婚姻期間等の保険料納付記録を当事者間で分割することができる制度です。

按分割合を定めるためには、当事者は、分割の対象となる期間（婚姻期間等）やその期間における当事者それぞれの保険料納付記録の額の総額（対象期間標準報酬総額）、按分割合の範囲等の情報を正確に把握する必要があります。

このため、社会保険庁等は、平成18年10月から当事者の双方又は一方からの請求により、離婚時の厚生・共済年金の分割の請求を行うために必要なこれらの情報を提供することとなっています。



制度導入の背景



☆ 近年、中高年齢者等の離婚件数が増加していますが、現役時代の男女の雇用格差・給与格差などを背景に、離婚後の夫婦双方の年金受給額には大きな開きがある（※）という問題が指摘されていました。

（※厚生・共済年金の年金額は、被保険者本人の過去の就労期間や賃金額をもとに計算されます。）

☆ このような事情を考慮して、平成16年年金制度改正により、離婚時の厚生・共済年金の分割制度が平成19年4月から、離婚時の第3号被保険者期間についての厚生・共済年金の分割制度が平成20年4月から、それぞれ導入されます。

○ 分割の効果は、厚生年金や共済年金の報酬比例部分（いわゆる「2階部分」（職域部分を含む。））に限られ、「1階部分」である基礎年金等や「3階部分」である厚生年金基金の上乗せ給付や確定給付企業年金等の給付は影響を受けません。

《参考》 現在の給付の姿

- ★ 1階部分：基礎年金（全国民共通の定額部分）
- ★ 2階部分：サラリーマン（被用者）の報酬比例部分
民間企業のサラリーマン→厚生年金保険
公務員・私立学校教職員→共済年金
- ★ 3階部分：共済年金の職域部分
※ 民間企業のサラリーマンは企業年金

分割の対象

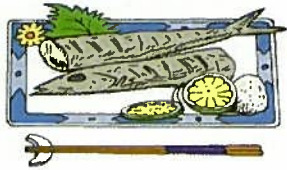


《 問合わせ先 》

厚生年金 ～ 最寄りの社会保険事務所
共済年金 ～ 加入している共済組合

までお願いします。

耳よりまめ知識



びっくり! さんまの栄養素

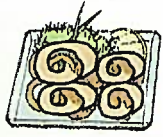




さんまは、江戸時代からみなさんに親しまれてきた魚で、栄養的に優れた青魚です。

さんまには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のタンパク質、粘膜を丈夫にするビタミンA、貧血防止に効果のある鉄分、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれ、成長期の子供や中高年の方には、積極的にとってもらいたい魚です。さらに、近年注目されている不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。これらの不飽和脂肪酸には、血液をサラサラにし、コレステロール値を下げる働きがあり、動脈硬化・心筋梗塞・高血圧の予防に効果的です。DHAは脳細胞の働きを活発にし学習能力を向上、痴呆やボケを防ぐ効果も期待できます。それに加え、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に効果を発揮するといわれているタウリンも豊富です。これらの栄養素は、脂部分に多く含まれていますので、焼き魚にする時は姿のまま、脂を落とさないように注意してください。

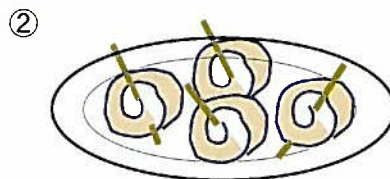
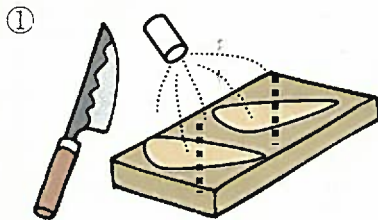
※ 魚のDHAを効率良く吸収する料理は、刺し身・焼き魚・煮魚の順です。

《かんたんレシピ!》

	(材料)	さんま (2人前)		2尾
		梅肉 (塩分ひかえめの方が良い)		適量
		青じそ (オオバでも可)		4枚
	(a)	さんまの下味		
		・塩、こしょう		少々
	(b)	ころも		
		・片栗粉		適量

(作り方)

- さんまを3枚におろし、1枚を半分にし、4枚にする。(a)の下味を皮のついていない方に軽くふっておく。
- さんまの汁気をきり、皮をしたにしておき、梅肉を全体に薄くぬり青じそをのせ巻き、楊枝でとめる。
- 薄めに全体に片栗粉でころもをつけ、油で揚げる。



体にいい物でも食べ過ぎに注意しましょう!

男女共同参画関係相談窓口

配偶者暴力に関する道内の窓口

北海道立女性相談援助センター	TEL 011(666)9955
札幌市配偶者暴力相談センター	TEL 011(728)1234
北海道庁環境生活部生活局参事	TEL 011(221)6780
石狩支庁地域振興部環境生活課	TEL 011(232)4760

労働相談に関する窓口

札幌総合労働相談コーナー	TEL 011(223)8712
札幌東総合労働相談コーナー	TEL 011(894)1120

女性問題全般

(財)北海道女性協会	TEL 011(251)6349
(人生相談・法律相談は事前に予約が必要)	
恵庭市の相談窓口 (TEL 0123-33-3131)	
無料法律相談(事前に申込みが必要です)	
広報広聴課 (内線2363)	
配偶者への暴力	子ども家庭課(内線1231)
健康相談	保健センター TEL37-4121

総務部総務課では、この情報紙や男女共同参画に関する皆さんからのご意見・ご感想を待っています。

※ 出前講座もご利用ください。

発行 平成19年11月
恵庭市役所総務部総務課
TEL 33-3131 (内線2212)