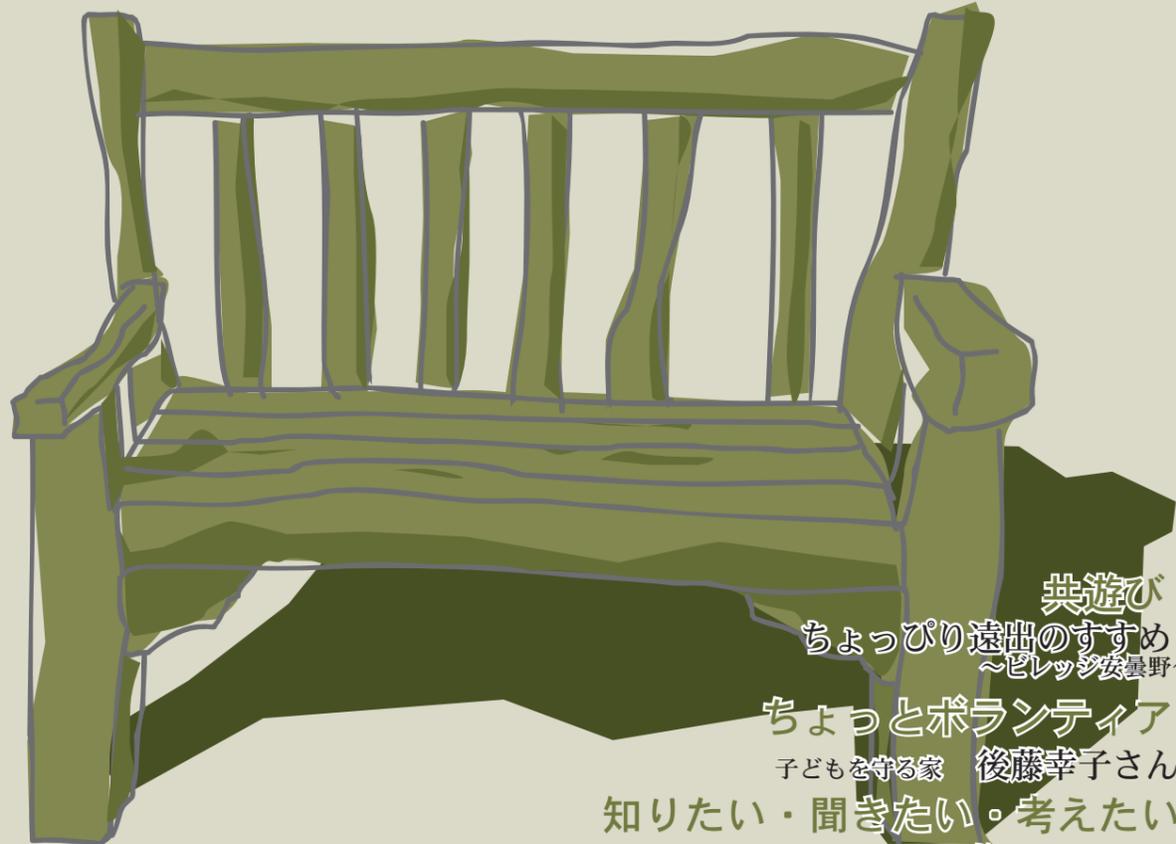


まなこ

2000
No.40

企画・発行 武蔵野市児童女性部児童女性課女性計画係



知りたい・聞きたい・考えたい
男性更年期外来のある泌尿器科 横山博美医師

男が語る更年期のとき

むさしのFMパーソナリティ 清水哲男さん
弁護士 竹澤克己さん
シルバー人材センター会長 江見康一さん

女が語る更年期のとき

「竹の会」で体操を指導 和田明子さん

特集 男と女の更年期

ねえ、少し休んで、ゆっくりしようよ!

レポーター会議報告

埼玉県の飯村純子さんから、女性
施策担当の飯村純子さん、女性情報
誌『Y・Yがやがや』の編集をして
いる落合佳美さんが、見学にみえた。
●最初に、編集長が「更年期を辛い時
期と考えずに、『第二の人生』をよ
り充実したものにするための準備段
階として、前向きに受け止めたい」
また「更年期は、男性にも起こるも
のであり、男女が互いに支え合っ
て乗り越えていくためのヒントを提
供したい」と、『まなこ』の視点を説
明した。その後、2時
間以上にわたって、熱
心な会議が続いた。
●「誰もが不調を抱える
訳ではなく、心身とも
に辛い時期と決めつけ
てしまうのはおかし
い。疲れたら休むとい
うに、不調を感じたら
その都度、対処すべ
い」 (50代女性)

●「汗を異常にかくなど
身体の変調を感じたこ
とはある。健康診断のときに医師に
相談した」 (50代女性)

●「更年期、閉経を女の定年と考
えているか? 男は、産ませられなくな
ってもいつまでも男であり続けると思
うが!」 (70代男性)

●70代男性レポーターのこの発言で
会議は一気に盛り上がった。
「閉経を迎え、産めなくなつたから
といって女が終わるはずはない!」
女性多数が、これには反発。

「まなこ」40号の会議風景
8月5日(土)
午後6時~午後9時
消費者ルームにて
出席者 レポーター 7名 編集部 6名
女性計画係 2名

富士見市からのお客さま
飯村純子さん(右)
落合佳美さん(左)

●「更年期は年代で区切れるものな
か」という質問があり、個人差の大き
い問題だけに更年期をひとつの情報
として語ることの難しさを痛感した。
●「『第二の人生』というよう暗い
イメージを呼び起こすのではなく年
齢を重ねた人たちがいかに輝いてい
るかを表現した方がよい」 (50代女性
など、貴重なアドバイスも出され
た。

最後に富士見市役所の飯村純子さ
んから「パートナーとの
関係の中で更年期をどう
とらえているのか」とい
う鋭い質問や、体験に基
づく意見を受けて、今回
の討論が、肝心の『男と
女の』の部分にまで至ら
なかったことに気づかさ
れた。(構成 森 治美)

情報エクスプレス!

スウェーデンで活躍する 女性アーティスト展

あ! (オウ) : 浸透する流れ
(あとはスウェーデン語で水の流れるの意味)
スウェーデンを中心に活躍する10人の女性
アーティスト (日本人1人を含む) による写真、
ビデオ、ホログラムなど、生活史に根ざした現
代美術の優れた作品を紹介する。

横浜会場 ヨコハマポートサイドギャラリー
☎ 045(461)3033 毎週木曜、11月3・5休
10月27日(金)~11月22日(水) 入場無料
東京会場 スウェーデン大使館展示ホール
☎ 03(5562)5050 毎週土・日、11月3・6休
10月31日(火)~11月21日(火) 入場無料

ブラショフ市の赤ちゃんに 洗濯機を贈ろう!

ブラショフ市で唯一の市立産婦人科病院の洗濯
装置は50年以上前からのもの。老朽化が激しく、
すでに限界だが、経済的に困難な状況からい
まだにリニューアルできないでいる。病院用大型
洗濯機4基、乾燥機1基の必要総額は1200万円。
友好都市の市民どうし、少しでもお手伝いがで
きたらと募金活動が始まった。ご協力ください!

ルーマニアブラショフの赤ちゃんに洗濯機を贈る会
[事務局] プロジェクトHOPEジャパン内
☎ (52) 5507 FAX (52) 7035
振込先 富士銀行三鷹支店 普通4619291
後援 武蔵野市・武蔵野市国際交流協会

STAFF

レポーター 厚沢尚子・池見美貴子・印南幸子
小川由華・長内レエ・加藤和子
菊地一郎・木田アツ子・久慈平輝
桑原照子・小林雷子・桜井弘子
末廣純江・橋戸 薫・福岡みゆき
星 詩子・細原弘雄・前野正江
真壁正江・三浦直子・吉田史美
渡辺美穂

取材・編集 倉内弘子・浜 俊子・本間則子
向井一江・森 治美・矢島幸子

デザイン 日比康人
印刷 コロニー東村山印刷所

編集後記

☆ 夏は遊ぶことに決まっていた習慣が一転、
受験生みたいな「暑い(お尻に火が付いた
夏)を過ごしてしまった。
秋のおもいで作りに、ちょっぴり、遠出
しようか。(倉内弘子)

☆ あまり人前で語る事がなかった更年期
のこと。でも本号の編集会議では、気がつ
くところかなり声高に、身体のことや取材、原
稿について意見をぶつつけあいました。印
刷に入ったときは皆「プー」。(浜 俊子)

☆ 取材で、ドブプリ「男性更年期」に浸か
ってしまい、団塊世代の夫をジョーッと観察
した。見えない変化を察知するためには、
愛情と後ろ姿(背中)とゆとりのある日々
が、不可欠だと気がついた。(本間則子)

☆ 更年期の問題は、私にとっても切実なテ
ーマ。そろそろ心身のリフォームを真剣に
考えたいところだが、思春期の息子たちと
のバトルは、まだまだ続きそう。ひそかに
『子供の果立ち』を待ち焦がれる日々。(森 治美)

☆ この夏、信州へ出かけたが、旅先での緑
の深さ、山々の景観にこれほど感動したこ
とはない。疲れた体が癒されるのを実感し
た。今回のテーマは更年期。疲れたら中央
高速を走らせ、緑に会いに行こう。(矢島幸子)

☆ 某製薬会社のCMに夫婦で登場した俳優
の佐野史郎氏。人生節目の状況を、夫婦の
支え合いで乗り越えようというメッセージ
はカッコよかった。『まなこ』からは、す
べての更年期世代にゆっくりしようよ、と
提案。(向井一江)

男と女の更年期

特集

知りたい
きたい
えたい

更年期は女性特有ではないのです
男も女も同じ年月を重ねて、女性だけに更年期が起こるのは不思議。男性にも何か起こっていると思いませんか。「男の子宮は前立腺」と論じ、男性更年期外来のある泌尿器科、横山博美医師に詳しい話を聞いた。

◆男性更年期研究の歴史は？
1940年代後半、アメリカでは女性のように劇的ではないが、男性にもホルモン分泌の低下する影響が出ると言われていました。それから40年後、スウェーデンのステファン・アーバー医師が、血液中のたんぱく質（グロブリン）と結合せず、総テストステロン（男性ホルモン全体）の200しか存在しないフリーテストステロン（活性型男性ホルモン）に着目し、この減少が男性にも更年期症状を引き起こすことを発見。日本では1996年11月、男性の更年期についてのシンポジウムが開かれ、男性更年期が学会で認められ話題になってきました。

◆更年期の自己診断は可能ですか？
一、男性更年期チェック表で自己採点し40〜50代で合計が18点以上の人。二、勢いはふつうでも短い間隔で尿意を催す排尿異常がある人。三、性功能障害がある人。いずれも要注意です。



医新会 理事長 横山博美医師

男性更年期チェック表

①自律神経症状

症状	ない	軽度	中度	高度
1 不安・イライラ	0	1	2	3
2 全身怠惰	0	1	2	3
3 うつ傾向	0	1	2	3
4 不眠	0	1	2	3
5 頭重感・頭痛	0	1	2	3
6 肩こり・背部痛	0	1	2	3
7 動悸・息切れ	0	1	2	3
8 手や足のしびれ	0	1	2	3
9 配置換え・転職・転居・離婚	0	1	2	3
10 アルコールの飲み過ぎ	0	1	2	3

②男性度チェック

症状	週1回以上	2週間に1度	1か月に1度	ない
1 朝の勃起	0	1	2	3
2 セックス回数	0	1	2	3
3 性欲の有無	ある 0	まあまあ 1	わずかに 2	3

③泌尿器症状

症状	ない	軽度	中度	高度
1 尿が近い	0	1	2	3
2 残尿感	0	1	2	3
3 尿のキレが悪い	0	1	2	3

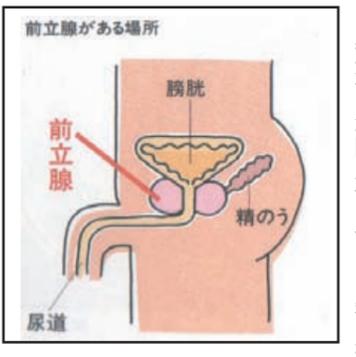
◆更年期の判断基準は？
血液検査で、フリーテストステロンの量が、50ナノグラム中、16ピコグラム（東京ドームに数滴のイメージ）以下が更年期、前立腺肥大ではない排尿異常のある場合も更年期の範囲です。
*ナノグラム≡10億分の1
*ピコグラム≡1兆分の1

◆日常で心掛けることは？
積極的にネバネバ食品（納豆・おくら・山芋）やゴマを食べたり、有酸素運動であるウォーキングもお勧めです。また過度の飲酒はフリーテストステロンの分泌を抑制するのでいけません。

◆検査に要する時間・費用・保険は？
検査は問診と採血だけ、結果は2週間後。自己負担は数千円で、保険診療が適用されます。

◆メンタル面でのアドバイス。
中・高齢期の自然な肉体的変化であることを受け入れた上で、適切な治療により、体調・気力・意欲・性欲ともに回復する事実を理解してほしい。40〜50代男性の自殺者が増加しているのも、男性更年期の影響かも知れません。

社会的にも、家庭内でも、精神不安定な時期に「頑張れと言われても頑張れない現実」を周囲も理解し、支え合いながら暮らしていくことが大切です。また、この時期はマラソンの折り返し地点で、人生の作戦タイムとして、良い機会だと思ってほしいですね。
（取材 本間則子・協力 森 治美）



前立腺の図

「女の更年期」のイメージは？
*50歳頃、手を上に伸ばすことができなかった。が、夢中で働いていたら忘れてしまっていた。誰でも通るのだから、あまり深刻に考えない。 西久保 79歳
*心身のバランスを崩すことがあるが、個人差も大きい。 境 41歳
*成長過程で歯が生えかわったり、初潮が始まるのと同じように自然の流れのひとつと思う。 境 36歳
体の変化を感じたことがありますか？
*ある。子どもや夫のこと、夫の親類との付き合いのことなど、私一人の肩にのしかかっていたとき。ヒステリーを起こし、子どもの大事にしていた漫画のシリーズ本を全部紐で結んでチリ紙交換へ。2人の子どもの口もきけず下を向いて泣いていた。ハッと我にかえて、すごく後悔したことがあった。 境南町 68歳
*ある。夏でも汗をかかなかつたのに、顔・首・頭から猛烈に汗が出るようになった。 吉祥寺北町 55歳
*ある。去年までと違うと感ずることが増えた。春がきても手荒れが直らないし疲れも取れない。 境 36歳
そのとき、周囲の人に望むことは？
*夫（パートナー）にやさしくしてもらいたかった。夫のわがママを我慢するのが辛かった。 境南町 68歳
*本人がHELP!のサインを送らない限り、そっとしておいて。 中町 61歳
*あまりそういう目で見ずに、明るく接して。楽しいことに誘って欲しい。 境 41歳
人生後半を充実させるためには？
*仕事と趣味を持つこと。仕事も家族に迷惑をかけないことが原則。趣味も実益が伴えば最高。 西久保 79歳
*色々なものに手を出して、アレコレやりながら毎日を忙しがって過ごす。一日が充実して満足できる。今の私がそんな生活をしているから。 境南町 68歳
*夫婦で、長続きのする同じ趣味を持つ。 中町 35歳
更年期障害のある人に優遇制度のある企業は？
*更年期障害とはなんぞや？という定義がない限り、そんな企業はありえない。 西久保 79歳
*女性の労働力不可欠の21世紀、企業内託児所と同じくらい大切なことでは？ 中町 61歳
*パートや個人営業の場合、病欠すら保証されないのだから、まだ先になる制度と思う。 吉祥寺北町 55歳
*そのような制度ができることで、更年期について世間が認めてくれるような方向に進めば良い。 境 36歳

えっ？

男にも更年期ってあるの？

レポーターの皆さんや、いろんな世代の方々に、体験や意見を聞いてみました。

そっとしておいて

レポーター 印南幸子 41歳／西久保
雑誌にはいろいろ書いてあるけど、自分は何となく、そうならない気がしています。なぜなら、緑の芝生と、楽しい仲間とサッカーに夢中になった18歳から、子育てで中途休みはしたけれど、今も、更年期のカケラも見当たらないくらい元気な塾生チーム『武蔵野クラス』で、続行中だからです。
今年の春、夫（50歳）が病気を患って、健康が一番と思いながら、私は4日に一度宿直ありの仕事をしています。仕事30%・サッカー20%・家庭50%の意気込みで、バランスを取りながら、更年期を元気に乗り切って、おばあちゃんになっても、無理せず好きなサッカーを、続けていきたいですね。

更年期…ピンとこないです！

レポーター 末廣純江 34歳／境
「更年期」と聞いても、まったくイメージが湧きません。レポーター会議でホルモンが影響していると知って、妊娠中つわりを思い出しました。とにかく、気分が悪く行動が起かせない。それまで、健康体だっただけに自分が自分でないような感じ。周りの人から「気の持ちようだ」「1〜2ヶ月の辛抱」と言われましたが、結局出産する2ヶ月前まで続きました。その身の置き所のない辛さは、経験したものしかわかり得ないでしょう。支えてもらったのは、同じ経験を持つ友人との会話。経験のない人に聞きかじりのアドバイスをされるほど迷惑なことはない。「ほっといて」と言うのが正直な気持ちでした。更年期の方と通じるものがあるのでは。

「女の更年期」のイメージは？
*50歳頃、手を上に伸ばすことができなかった。が、夢中で働いていたら忘れてしまっていた。誰でも通るのだから、あまり深刻に考えない。 西久保 79歳
*心身のバランスを崩すことがあるが、個人差も大きい。 境 41歳
*成長過程で歯が生えかわったり、初潮が始まるのと同じように自然の流れのひとつと思う。 境 36歳
体の変化を感じたことがありますか？
*ある。子どもや夫のこと、夫の親類との付き合いのことなど、私一人の肩にのしかかっていたとき。ヒステリーを起こし、子どもの大事にしていた漫画のシリーズ本を全部紐で結んでチリ紙交換へ。2人の子どもの口もきけず下を向いて泣いていた。ハッと我にかえて、すごく後悔したことがあった。 境南町 68歳
*ある。夏でも汗をかかなかつたのに、顔・首・頭から猛烈に汗が出るようになった。 吉祥寺北町 55歳
*ある。去年までと違うと感ずることが増えた。春がきても手荒れが直らないし疲れも取れない。 境 36歳
そのとき、周囲の人に望むことは？
*夫（パートナー）にやさしくしてもらいたかった。夫のわがママを我慢するのが辛かった。 境南町 68歳
*本人がHELP!のサインを送らない限り、そっとしておいて。 中町 61歳
*あまりそういう目で見ずに、明るく接して。楽しいことに誘って欲しい。 境 41歳
人生後半を充実させるためには？
*仕事と趣味を持つこと。仕事も家族に迷惑をかけないことが原則。趣味も実益が伴えば最高。 西久保 79歳
*色々なものに手を出して、アレコレやりながら毎日を忙しがって過ごす。一日が充実して満足できる。今の私がそんな生活をしているから。 境南町 68歳
*夫婦で、長続きのする同じ趣味を持つ。 中町 35歳
更年期障害のある人に優遇制度のある企業は？
*更年期障害とはなんぞや？という定義がない限り、そんな企業はありえない。 西久保 79歳
*女性の労働力不可欠の21世紀、企業内託児所と同じくらい大切なことでは？ 中町 61歳
*パートや個人営業の場合、病欠すら保証されないのだから、まだ先になる制度と思う。 吉祥寺北町 55歳
*そのような制度ができることで、更年期について世間が認めてくれるような方向に進めば良い。 境 36歳

ねえ、少し休んで、ゆっくりしようよ!

男が語る更年期の時

シヨボシヨボ 歯槽膿漏 五十肩 腰痛 頻尿・残尿感

男の更年期は、目、歯、肩、そして腰、前立腺などにあらわれてきます。仕事キツイところへ、まだまだ女性ほど認知されていないだけ周囲の人にも打ち明けにくい。老親の介護もそろそろ・・・と、この時期の男たちには、ストレスがいっぱい。

これから重ねる 初体験の日々が楽しみです

清水哲男 62歳 武蔵野市在勤

長身で綿シャツにブルージーンズが良く似合う。むさしのFM開局以来パソナリテイーとして活躍中の清水さんに、生放送終了後お会いした。「口が疲れちゃって、自宅に帰ったら無口です」と笑いながら、話は始まった。7つ歳下の、パートナーの更年期を振り返って「社交的で明るい人が突然『うつ』になり、ごみを捨てて行くのも駄目になるくらい、完璧人嫌いになりました。専門医に相談したら、励ましてはいけないと。本人に負担が掛かり、頑張れないのに、頑張ろうとすると落ち込むから、相手の言うことだけを聞いて放つときなさい。と言われ、彼女の回りの人達にも、医師の助言を守ってもらい、2か月後あたりから徐々に回復して今は元気です。それにしても『人を励まさない』って難しいことなんですね(笑)。通り過ぎたら夢みたいな出来事でした」

また、自らを振り返って「40代後半から春先が駄目でした。理由はないのに、何をやってもつまらない、ビールも美味しくない。もしかしたら、木の芽時に変な人が出るっていうけれど、それかなあ...」と思ってるうちに季節が移り、元に戻るといふのを何年か過ぎましたね。今はそれはいいですが、体はガタが来ちゃいますね。一番元気がなごきのイメージ通りには体の方が動けなくなる。たとえば高校生の感覚で草野球をするでしょ。カーンと打って2塁打と想って走ると、2塁ベースにたどり着く前にアウトになつてるとかこの高さは飛び越えられると思つて、飛んでも、つまづいてしまう。とっさ

の動きや、瞬発力が衰えたと自覚することがありますね。

清水哲男 62歳

これからの夢は、今まで規則的な毎日だったので、一年くらいあんなにもしないダラダラとした生活がしてみたい。80歳位になると美人にも振り向かなくなると、本で読んだのですが、それも経験してみたい(笑)。まだ62歳だから、これからは初体験の連続です。ね」

「初めて更年期という言葉を知ったのは中学のころ、母が重い四十肩になったときでした。」

まだ先のことですが 竹澤克己 33歳 西久保在住

30代前半という男性に、男の更年期についてのイメージをたずねた。「わかりません」を覚悟していたら、「少し老いを気にしている年代かな。でも若さもしつかりと残している、仕事もバリバリこなせるという感じでしょうか」と答えてくれたのは、竹澤克己さん。3歳と6カ月になる男の子二人のお父さんで弁護士だ。

支えきれぬものでもないし、また支えきれぬものでも思わない。それは家族の問題でもあるので、出来るだけ責任も権限も、家族みんなで共有する形をとりたいたいです。『どうしよう』と思うときは、何でも妻と話し合う。ときには子どもも含めて、対処していきたいですね」

江見康一 79歳 関前在住

訪ねたのは、井の頭公園を一望にできるマンション11階の仕事場。「人生マラソンの折り返し点として更年期を考えると、肉体的な面のほかに精神的、社会的な3つの見方があると思います」経済学者らしい理論的な視野で、豊富な話題を交えつつ話が進む。「私は一橋大学に勤め、50歳で教授になりました。定年までの一応の見通しがつき、やれやれと思いましたが、それが私の更年期だったかもしれませぬ」肉体的には、若いころと違って目が疲れやすくなったり、集中力がなくなったりしたが、特に意識せず過ごしてしまつたと言う。

「精神的には、今まで寝る間も惜しんで勉強してきたのが、競争中心の生活でなくなり、ゆとりができました。ちょうどそのころ、家内の陟子も子育てが一段落して、夫婦中心の生活に



休日に市内の公園で遊ぶ竹澤さん一家。



陟子さんの思い出に囲まれたお気に入りの空間で。

更年期は人生のトンネル

レポーター 植戸 薫 61歳/中町

身体の変化を感じたのは、娘たち2人がそれぞれ自立し、私の中を占めていた場所にぽっかり大きな穴が空いたとき。いわゆる「空の巣症候群」です。それまでは何事にも前向きでしたが、ささいなことにも敏感になって不満を口に、夫から「性格が変わったな」と言われ、ケンカになることもしばしば。そこで「今は更年期真っ只中なの。家の中が乱雑だつたりイライラしても、しょうがないと思つて」と、さりげなく夫に理解を求めたことも...

漢方薬も上手に取り入れて

レポーター 桜井弘子 48歳/八幡町

中高年の女性を揶揄するとき、「更年期だから」と言われているのを聞いて、自分は他人には気づかせず過ごしたいと、思っていました。肩凝りや頭痛が続いたとき、かかりつけの医院で診察を受けました。同世代の女医さんは「更年期も後押ししているんでしょ」と自分の体験や処方する漢方薬のことを詳しく説明し、よく話を聞いてくれました。それだけで、ずいぶん気分的に楽になりました。

いつでも自分に自信を持っていたい

レポーター 池見美貴子 23歳/吉祥寺北町

更年期障害という言葉に聞き覚えはありましたが、実際の症状や、まして男性にもあるなんて意外でした。兄(27歳)もまったく知らなくて「おばさんがヒステリックになる時期」と思っていたらしいです。大半の若い男性がそう感じているのではないのでしょうか? 女性の場合、更年期を迎え閉経になると子どもが産めなくなるわけですが、だからといって今は産もうとは思いませんし、私のほとんどの女友だちも特に子どもをほしがってはいません。いずれにせよ閉経したからといって、女じゃなくなつたと思われたくないし、思いたくもないですね。まだ先の話ですが、私も兄も更年期を迎えるころに友達がたくさんいて、だれかを愛し、愛され、仕事や楽しめることなどにバイタリテイを発揮していたんです。そして、更年期だからといって特別なことではなく、そのときの自分の気持ちにまかせた暮らし方をしたいと考えています。

女が語る更年期の時

今年25年目を迎える「竹の会」は市民会館主催「母と子の教室」から始まった。

—骨の強化はまず、体を動かすこと— 和田明子さん

体操で心も体もリフレッシュ

発足当初から体操の指導をしているのは、受講者の1人和田明子さん（52歳・武蔵野市体育指導委員）。

メンバーはだいたい入れ替わり、今は40代半ばから60代後半の19名。それまでの体力強化中心のメニューから最近ではひざが痛い、腰が重いなどその日の会話から臨機応変に体操メニューを変える。メンバーの1人は「体調が悪くイライラして、出かけるのが億劫になることもありませう。でも、ここへ来て話を聞いてもらい、体を1時間半動かして帰るとすっきりするんです」

和田さんは、更年期を過ぎて特に心掛けてほしいのは加齢に伴う骨粗しょう症の予防だと言う。「閉経後は、ホルモンの影響でカルシウムが減少し骨がもろくなります。骨の強化のためにはストレッチャや筋力トレーニングなど、筋肉に負荷を与えること。骨は丈夫にならうとカルシウムを多く吸収するよう働きます。また、食生活に気をつけることも大切ですね」

和田さん自身、最近体の変化を実感した。急に激しいめまいに襲われ、体が動かせず、食べられない状態が10日以上続いた。長女が会社を休み、病院の送り迎えから食事の世話など、看病にあたつてくれた。体の不調を感じながら、無理を重ねたのが原因だ。

「薬を飲み、様子を見ながらの生活です。今、更年期真っ只中なのかな。でも、待つてくれていた人たちがいると、どうにかして出かけようという意識が働きパワーが湧くんです。私が支えられている部分も大きいなと感じました」

（取材 矢島幸子）

女性の更年期、更年期障害とは？

閉経前後の約10年間を更年期と言います。45歳〜55歳で卵巣機能が衰え、女性ホルモンの分泌が低下し月経異常がおこる。この女性ホルモンの減少が、体と心に影響を与え、イライラしたり手足の冷え、のぼせめまい、発汗などの更年期特有の障害を引きおこす。その後は次第に落ち着いてくる。

共遊び

ちよつぴり遠出のすすめ

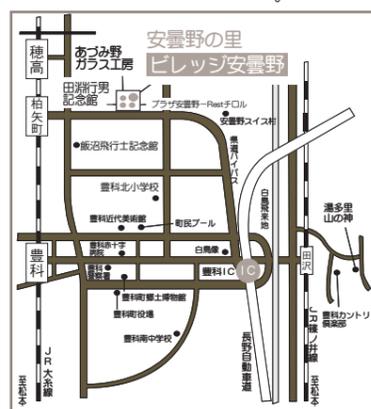
家族や友達どうして泊まりもOKの過ごし方ができるなら、ぜひ「ビレッジ安曇野」をお薦めしたい。

武蔵野市の姉妹都市として知られる長野県豊科町の宿泊施設である。交流事業課では主に11月と2月にリಂಗ狩り、白鳥ウォッチング、ガラス器制作体験などを通して、豊科町民と交流できるよう充実した内容のツアーが組まれている（在勤在学可）。市報でも情報を提供し、窓口には資料もあるが、個人で泊まる時は直接現地に問い合わせ、詳しい利用の案内を聞いて予約を。

また、保険証や運転免許証など武蔵野市民を証明するものを現地に持参すると、3000円の割引があるので忘れないように（在勤在学は不可）。澄んだ空気、碧い空と遠くに望む北アルプス連峰を眺めながら、安曇野の里でゆつくり人生を立ち止まってみるのはいかが。

（取材 倉内弘子）

＊姉妹都市
都市と地方の交流を通し「お互いの不足するところを補い合い、利点を分かち合う」が基本理念。豊科町とは、昭和62年に盟約を締結。それぞれの行事、ツアー参加、物産販売など住民レベルの交流も盛ん。



列車では新宿駅→松本→大糸線乗り換え豊科下車、タクシー利用。近い柏矢駅だと徒歩20〜30分、タクシーの便が悪い。車では中央自動車道経由長野自動車道豊科インターチェンジを降り5分。



アメリカ、ラボック市ジュニア大使（中学生がガラス器制作中）

- 「安曇野コース」の場合
宿泊料金は一室3名以上の利用で
一人一泊2食つき 9000円〜
小・中学生は 8000円
3歳以上幼児 1750円
(11月〜4月は暖房費加算・税別)
- TEL 0263 (72) 8568
- FAX 0263 (72) 8569



研修棟、大広間、食堂などの施設と、計18個の部屋や大浴場を備えている。

ホームページ <http://www2.dango.ne.jp/villagea/>

☞「境南けやきの会」 代表・東海林美知子 TEL (31) 1086
見学会、学習会や障害者総合センター「大地」で天然酵母パンの販売の手伝いなど、行っている。

ボランティア

子どもを守る家々の目

後藤幸子さん 62歳（中町）

中町の住宅街で「子どもを守る家」の、ステッカーを貼った家が目についた。その中の一軒、後藤幸子さんの家を訪ねてみた。

平成10年に「子どもを守る武蔵野連絡会」が結成。当初から「守る家」を引き受けている。このシステムは事件にあった子どもがいつでも助けてもらえる家として、学校や親の信頼も厚い。

後藤さんの家には、コンタクトレンズを落とした女の子が「一緒に探して下さい」とか、男の子どうしのけんかを見ていた子が「とめてー」と飛び込んできたこともあった。話を聞くと、「悪口を言った」「言わない」が原因で、やがて落ちついて帰った後、学校に報告したそう。

後藤さんは子どもの通学時間に家の前を掃きながら「おはよう」と声をかけ、子どもたちも挨拶をかえす。「顔なじみになると、事件のときに入りやすいでしょう」だから急な雨で「傘をかして」と来る子もいる。

市全体では1409軒の「守る家」がある。今後は地域ぐるみで事件に対応できる、警察も含めたネットワークづくりを期待したい。（取材 浜俊子）

児童女性課女性計画係では

■武蔵野市第三期長期計画第二次調整計画の策定が進んでいます。

Q. 調整計画とは？

武蔵野市では昭和46年以来、市民参加方式で、計画期間を12年とする長期計画を策定し、これを4年ごとに社会情勢の変化などに合わせて見直しています。現在、第3期長期計画（平成5年度〜16年度）の2回目の見直しとして第二次調整計画の策定作業が進んでいます。

Q. 第二次調整計画策定の進捗状況は？

策定に向けた討議要綱が平成12年8月にでき、今後はこれをもとに広く意見を求め、2月には第二次調整計画ができあがる予定です。

Q. 第2次調整計画討議要綱の基本的な考え方は？

計画の視点は①情報公開、市の説明責任と市民参加②市の行財政の公平と効率性③規制緩和の流れと市に求められる役割④男女共同参画⑤子ども施策への基本的な考え方⑥すべての施策に環境の視点をの6点です。

Q. 男女共同参画の視点とは？

性の違いを理由に社会的な差別を受けている現状を改革し、人権の回復を保証すること。国や都、他の自治体との連携を強化すると同時に、全庁をあげて女性施策に取り組む仕掛けづくりと、NPOや市民との共同作業の機会を積極的に創設、市民をまきこんだ女性施策を推進します。

＊問い合わせ 企画課 TEL (60)1801

■「ライター入門講座」を開催します。

記事をまとめる技術など実技中心の講座で、毎年受講者の中から「まなこレポーター」が多数参加しています。

＊日程 1月中旬〜2月初旬 ＊詳細は12月号の市報で

＊講師 日本エディタースクール講師 西村良平氏

■女性2000年会議が6月にニューヨークで開催されました。

「国連特別総会2000年会議」がニューヨーク国連本部で開催。男女平等の実現へ向けた21世紀の「政治宣言」と具体策の「成果文書」を採択。

あらゆる暴力から女性保護の目標を盛り込んだ他、「家事や育児について男性にも責任を共有するよう奨励する」など男性への努力目標も。成果文書は約200項目からなり、貧困、暴力、健康、教育、経済、政治

トピックス

むさしのヒューマン・ネットワークセンターでは

■ 今回のテーマ「男と女の更年期」に役立つ本。情報部の福澤雅子さん（写真・右）が紹介してくれたのは・・・

更年期であるということ

安部徹良著 学陽書房
日本初の更年期外来を開設した医師が更年期の全体像をわかりやすくまとめた本。生活にも支障が出るほど辛い症状で、一度の人生を無駄にしないためのやさしさに溢れる。

更年期を生きる

駒野陽子・ピヤネール多美子・俵萌子ほか 学陽書房
更年期症状は心の領域にも入り込み一人では解決のつかない症状を引き起こす。先輩たちは、どう乗りきったのか？4人の女たちが話し合いを重ね、出版した。読み応えがある。

幸年期人生後半勝負どき

樋口恵子著 実業之日本社
更年期を、明るい幸せなものとするためには、夫や男性、社会全体にも前向きな見方が必要で、特に体の変化に的確に対応した社会システムの構築が大切と説く。

ぼくの更年期

永井 明著 浩気社
若くもないし、年寄りともいえない50歳。中途半端な年齢がくずつき模様の体調と関係しているのか。更年期の言葉が頭に浮かぶ。もと医者の人間ドック初体験、評価はいかに？

■ 事業部会 来年2月、上野千鶴子さんの講演会第2弾を開催。

*日時 2001年2月17日（土）午後1時30分〜

*場所 武蔵野スイングホール（定員180名） ＊詳細は1月号の市報で

■ 広報部会 センターだよりを11月・翌3月に発行予定。

■ 情報部会 リサイクルコーナーの本・雑誌は2冊まで持ち帰り自由。

*12年度図書購入は約30冊。テーマは、今年も『女性と子どもの人権』。

*センターの情報収集や発信のための基礎となる事業として、データベースを整備しホームページを作成。さらにネットワークの拡充を進めています。

※問い合わせ TEL・FAX 0422(37)3410

☞「武蔵野ベンチャークラブ」 代表・浅野嘉子 TEL (21) 9520
20〜40代の有職女性で組織し、高齢者や障害者の催事などへ参加。女性の生き方の勉強会も。