

すくらむ

vol.56

2017.02

<http://www.scrum21.or.jp/>

ひつじの足あととは
どんなかたち？
中面を探してみよう！
四葉のクローバーも
かくれているよ。

特集

一緒に働く仲間と、
安全で快適な鉄道輸送を目指して

一緒に働く仲間と 安全で快適な 鉄道輸送を目指して



小田急電鉄
初の女性駅長
みずしまえつこ
水島悦子 さん

すくらむ 21 では、「女性が語るトークサロン」と題する事業を新たにスタートさせました。いろいろな分野で活躍する女性をゲストにお招きしてお話をうかがい、男女共同参画の意義や性別にとられない生き方を多くの方に知っていただきたいと考え、企画した事業です。今回は、記念すべき第 1 回目のゲストとしてお越しいただいた、小田急電鉄初の女性駅長である水島悦子さんのお話をもとに、鉄道業における女性の就業について考えます。

小田急線と登戸駅

小田急線は、新宿～小田原までの小田原線、相模大野～片瀬江ノ島までの江ノ島線、新百合ヶ丘～唐木田までの多摩線の、全線で 3 路線、120.5km、70 駅を擁し、一日約 200 万人のお客さまにご利用いただいています。

私が勤務をしている登戸駅は、JR 南武線との乗り換え駅ということもあり、乗降人員数は当社全線で 5 位、一日平均約 16 万人ものお客さまにご利用いただいております。

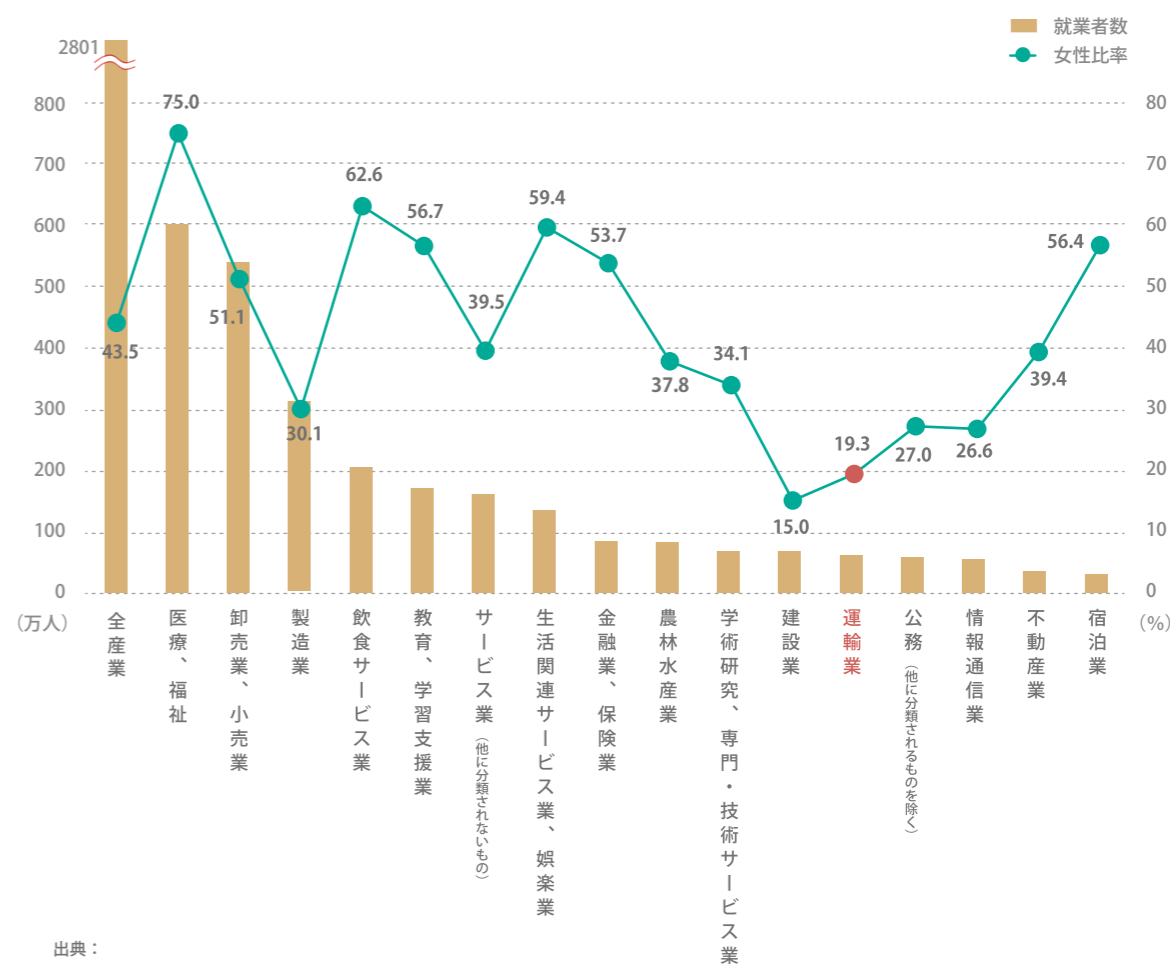
登戸駅長の管轄は、登戸・向ヶ丘遊園・生田・読売ランド前・百合ヶ丘の 5 駅です。「駅長」というと、それぞれ全ての駅に駅長がいる、というイメージをお持ちの方も

多いかと思いますが、当社線における駅長所在駅は現在 14 駅。全線で 70 駅ありますから、駅長一人当たり平均 5 駅を管轄していることとなります。登戸駅所属の駅員数は 23 人、一日の勤務者数は 9 人です。この人数からもお分かりいただけるかと思いますが、少ない人数で一人ひとりが強い責任感を持ち、お互いを信頼し、お客さまに快適にご利用いただけるよう日々駅の運営を行っています。

駅での業務を学んだ新入社員時代

これまでの経歴を簡単にお話しますと、2001 年に入社し、集合研修の後、江ノ島線湘南台駅で勤務をしました。湘南台駅は、私が入社する前年に当社線で初めて女性の

女性の産業別就業者数および比率（2016 年平均）



出典：総務省「労働力調査（2016 年）」より作成

宣伝担当から広報担当へ

本配属では営業推進部の宣伝担当になりました。業務は、小田急生活情報誌『CUE！（キュー）』（現在は廃刊）の企画・編集・制作や、ダイヤ改正の宣伝物の作成、また、『小田急のんびりハイク&ウォーク』という冊子の制作も担当しました。“のんびりハイク”では、他社合同のハイキングなどを企画し、下見から当日の運営までを行うなど、忙しく楽しく仕事をしていました。

その後は民鉄協（日本民営鉄道協会）へ派遣され、広報担当として 2 年間仕事をしました。宣伝と広報は似ていますが、自社・業界の良い部分を広くアピールし利用促進を図るのが宣伝の仕事です。一方、良いことも悪いことも、

事実を正確にお伝えするのが広報の仕事です。のびのびと仕事をさせてもらった宣伝担当のキャリアを経て、民鉄協の広報担当になり、鉄道業界のニュースリリースの発行や「環境レポート」の作成、『私とみんてつ』小学生新聞コンクール』の立ち上げなどを行いました。

東日本大震災時の対応

その後、人事部の採用担当を経て、小田急研修センターで副所長として社員教育の担当をしました。期間は2010年6月からの1年間と短いのですが、その間に忘れられない出来事がありました。2011年3月11日、東日本大震災です。

今でも鮮明に思い出されますが、その日の午後は採用試験の面接が3時から予定されており、面接室に向かう階段で最初の揺れを感じました。すでに50人程度の学生がお越しになっていましたが、面接は状況を鑑み中止しました。情報がないと私たちスタッフも学生も不安なため、テレビのニュースをプロジェクターで放映する部屋を作りました。余震が続く中、夜も更けてきましたが、小田急線

も全線で徒歩点検を行っており動いていません。運行再開は、同日の深夜24時。それ以降、お帰りになる学生もいましたが、遠方から来ている学生も多くいましたので、女性・男性部屋に分けて仮眠室を準備し、常時スタッフが起きて各部屋を見守るシフトを組んで一晩を過ごしました。女性の学生を中心に膝掛けを配布したり、女性部屋の担当者は極力女性社員にする等の配慮をしました。

信頼して仕事を任せ、責任を負うこと

その後、総務部秘書担当へ異動し、会長と社長の秘書としてそれぞれ2年、計4年を経た後、2015年より現在所属する旅客営業部に配属となり、駅係員の人材開発を約1年間担当しました。

登戸駅長就任当初(2016年7月)の自分を振り返ると、初めての業務に対する期待だけではなく、「本当に私が駅長として勤務して良いのだろうか」という思いがありました。しかしそれは、「小田急電鉄で初の女性駅長」になることに遠慮があったということではなく、現業での勤務経験が少なかったことへの不安や引け目、ためらいが強かつ



◀「女性が語るトークサロン」(12月21日)で話す水島さん
▼(左から)駅係員の磯崎さん、新村男女共同参画センター館長、水島さん

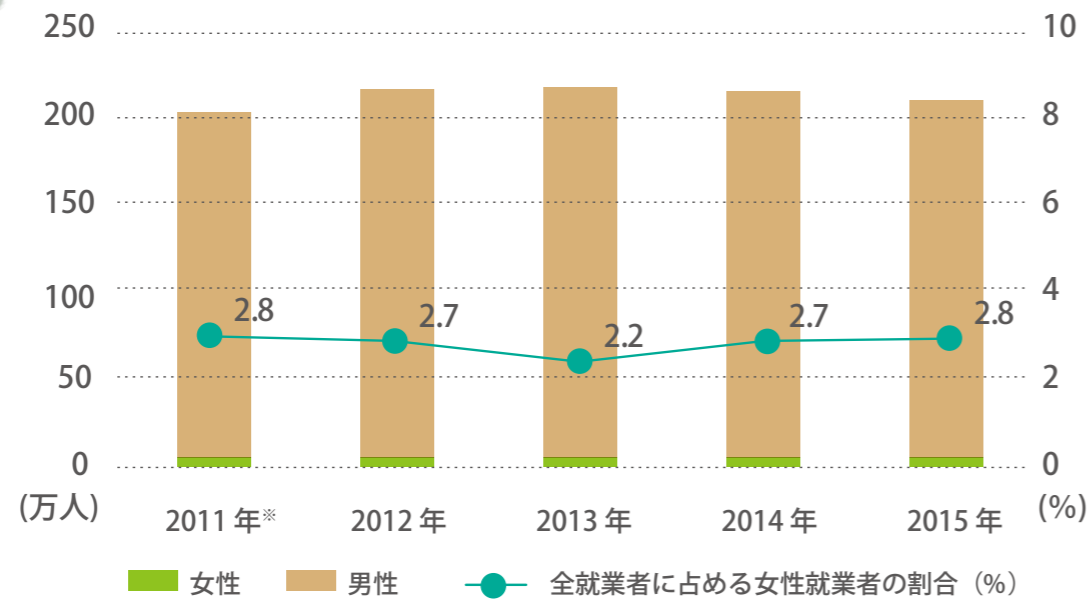


たからだとは今も考えています。登戸駅の駅長として何ができるかを日々試行錯誤していたら、もう12月になっており、徐々にこの仕事にも慣れ、とてもやりがいを感じているところです。

駅長の直接的な仕事は、ヒト、モノ、カネ、時間、これらのマネジメントです。そして、それぞれ頑張っている部下

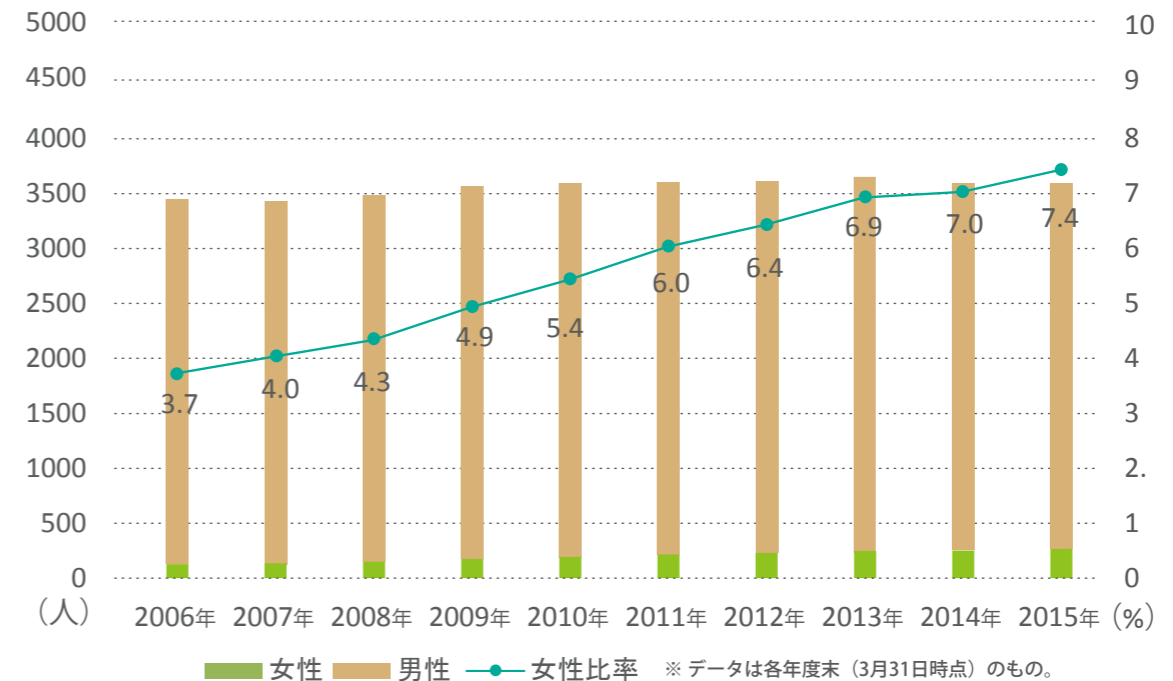
の仕事の全責任を負う、ということです。目指す駅長のあり方は、一緒に働く仲間が快適で働きやすい環境を作り出すことだと考えています。そのためにも私は一人ひとりに目を向けて、最大限のサポートを行う。そして仲間は安心して一生懸命仕事に打ち込む。その結果が、安全で快適な鉄道輸送につながっていくと考えています。

男女別輸送・機械運転従事者数



※2011年は岩手県・宮城県・福島県を除く 出典：総務省労働力調査年報(2011-2015)

小田急電鉄 従業員女性比率



※データは各年度末(3月31日時点)のもの。

ひつじの足あとは、こんなかたちだよ。



女性だからではなく、ひとりの駅長として

当社では、私以外の駅長13人は全員男性です。それぞれ全く違ったキャラクターで、仕事の進め方や教え方も異なります。「男性の駅長」というと、画一的なイメージを思い描く方もいらっしゃると思いますが、実際に蓋を開けてみると、中身は十人十色。私が女性だから他の駅長と違うのではなく、私という一人の人間、それが偶然女性であって、その個性が女性駅長としての私の位置付けなのではないかと考えています。自分自身が女性だと意識し過ぎることなく、肩肘を張らずに、誰にとっても仕事のしやすい職場づくりを心がけていきたいと考えています。

とはいえ、鉄道業界はまだまだ「男社会」。当社の女性社員の比率も約7%です。しかし、ご利用いただいているお客さまの約半数は女性ですから、女性の意見や要望にもしっかり耳を傾けて反映できるよう、女性ならではの視点や気づきをもって橋渡しをしていきたいと思っています。

ひつじの足あとは、
ちょっとチューリップに
似ているかも…



水島さんガンバって!

トークサロン参加者より
水島悦子さんへ激励の言葉



- 輝く女性のことば、とても楽しく聞かせていただきました。
- とても明るく力強い印象で、お話もわかりやすく良かったです。これからも、若い世代へのメッセージも含めて活躍していただきたいと思います。小田急への愛情がひしひしと伝わってきました。
- 本日は貴重なお話をありがとうございました。元気はつらつとお話する方は素敵だな、と思いました。男性の多い職場で仕事をしていると女性としての役割を求められたりすることもあります。あまり女性だからと気負わず、私なりに笑顔で頑張っていきたいな、と思いました。
- 娘が就活中です。どんな会社を選ぶのか、また選んでいた

けるのか分かりませんが、ご縁のあった会社で水島さんのようにいきいきとやりがいを感じ、また願わくば水島さんのように会社の核となって活躍できるようになってほしいと思います。これからも、ますますのご活躍を期待しています!

- 何をしても、「初」というのは注目もされ、大変なことが多いと思います(小池都知事もそうでしょう)。ですが、めげず、あきらめず、チャレンジして欲しいと思います。
- 男性が多い職場で働くにあたり、苦労も多いかと思いますが、いきいきとお仕事をされている姿に感動しましたし、勉強させていただきます。ひきつづき頑張ってください!

(講座アンケートより)

川崎で輝く女性たち ♪ 女性が語るトークサロン

女性の活躍推進が声高に言われる昨今ですが、かわさきには様々な分野で活躍し、輝いている女性がたくさんいます。仕事で!! 地域で!! 輝いている女性をゲストに迎え、サロンを開きます。一緒にお話を聞いてゲストや参加者の皆さんと楽しく交流しましょう。

次回は
6月
開催予定

おしえて、水島さん! Q & A

——自分より年上の方、特に男性で自分より年上の方をマネジメントしていくことのご苦労はありますか?

(水島さん)

たしかに年上の者も大勢おりますが、自分たちの業務上の立ち位置を、私は私で、それぞれのメンバーもそれぞれのメンバーでわきまえて仕事をしているので、実はそこまで苦労した経験はありません。気を付けようと思つていところは、お願いの仕方や、言葉の使い方ですね。会社の先輩でもあり、実際に駅勤務の経験自体もほとんどの方が先輩ですから、部下であるとはいえ、敬意をもって接しています。

——家庭の多くを担っている女性が24時間勤務するのは、すごく難しいと思います。実際には、シフト等、会社のほうで何か配慮しているのでしょうか?

(水島さん)

鉄道会社はまだ女性が少ない状況ですが、徐々に女性も増え、その勤務体制について改めて考える時期を迎えています。当社では、一部の駅で時短の勤務形態の「作業ダイヤ」を組み、女性が時短で働けるようなポストづくりに取り組んでいます。会社として、適宜社員の意見を聞きながら——産休・育休を経て復職する社員も増えておりますので——、女性が仕事と家庭を両立し、活躍できる環境づくりを進めているところです。

祝

平成28年度「東京都女性活躍推進大賞」優秀賞を受賞

～鉄道現業における女性の活躍推進への取り組みが評価されました～

小田急電鉄 平成28年度の主な取り組み・トピックス

<p>宿泊勤務を伴う鉄道事業の特殊性に合わせた制度の設定</p> <p>育児短時間勤務者に対応したダイヤおよび宿泊勤務の回数を減らすことが可能に</p>	<p>育児短時間勤務制度の延長</p> <p>小学校就学始期までの子を対象としていた制度を小学校4年生を終了するまで取得可能とし、自身の環境に応じて働き方を選択・変更可能に</p>	<p>初の女性駅長が誕生</p> <p>様々な分野で女性が活躍する中で、初の女性駅長も誕生</p>
<p>配偶者出産休暇の日数増</p> <p>配偶者が出産した際の休暇日数を2日から5日に増加し、育児休業を最大53日有給化</p>	<p>早期復職支援</p> <p>子が1歳になる前に復職した社員に対し、子が1歳になるまで月額3万円を支給</p>	<p>ベビーシッター法人契約</p> <p>登録者の入会金5万円・年会費1万円および宿泊勤務時の利用費を1泊あたり最大で3.3万円補助</p>
<p>懇談会・復職セミナーの実施</p> <p>育児休業中の社員を対象として、自身のキャリアを考え、復職準備をするためのセミナーを実施</p>	<p>シフト勤務の導入</p> <p>本社部門において、各自の申請により始業・終業時刻の繰り上げ、繰り下げを可能に</p>	<p>在宅勤務制度の導入</p> <p>育児や介護に携わる管理職は、一部在宅勤務が可能に</p>
<p>管理職セミナーの実施</p>	<p>女性活躍推進ワークショップの開催</p>	<p>本人・上司・人事による産前休暇前面談および育休中のキャリア支援策の実施</p>



すくらむひろば

すくらむひろばは、さまざまな方が
さまざまなトピックを持ち寄ってつくる広場です。

事業を潰さないために 大事な3つのポイント

会社の平均 72.8%、個人事業主は 62.3%・・・少々古いデータですが、2006 年版中小企業白書「開業年次別 事業所の経過年数別生存率」で示された、1年後の存続率です。開業後1年で約3割の会社、約4割の個人事業主が姿を消していることとなります。

前回は触れたように、起業して一番大事なものは継続することです。個人事業主であれば起業自体はお金もかからず簡単にできますが、その事業を実際に継続していくことは大変なこと。せっかく自分の想いを込めて始めた事業を潰さずに経営を続けていくためには、どうしたらいいのでしょうか。

(1) 売上が伸びてきたときほど倒産に注意？！

帳簿上は利益が出ていても、支払のお金が足りず事業継続ができなくなることがあるため、現金の有高は要チェック。起業当初から現金管理をする癖をつけましょう。特に、起業後に売上が伸びてきたときほど注意する必要があります。なぜでしょう？

たとえば、2月1日の現金有高が50万円、前月の売上金100万円の回収予定が月末28日だとします。2月に入り、急な注文がきて追加仕入を2月10日に100万円分しなくてはならないとしたら・・・この時点では売上金の回収前であり手元に50万の現金しかないため、100万円の追加仕入のための支払はできません。

現金管理表を作って現金の入りと出のだいたいの傾向をつかみ、年間売上利益計画を立てると同時に、必要な現金有高が確保できるように支出を減らしたり、早めに資金を準備したりという計画性が求められます。

(2) “あてずっぽう”はNo！ データをとりながら次の打ち手を考える癖づけを。

PDCA (Plan - Do - Check - Action)、計画、実行、評価、改善というサイクルを聞いたことがあると思います。このサイクルを素早く回すことが大切です。経営には正解がない以上、考えた販売施策は早めに実行に移し、うまくいったと

ころとそうでないところを見分け(=評価)、その施策を続けるか、続けないとすればどう変えるのかを決めて実行する(=改善)ことを積み重ねていかないとけません。

具体的には、月ごとに売上利益などの数値が計画通りにいっているかどうかをメンバーで共有し、目標達成あるいは未達の原因、原因分析、対応策を検討し、次月のアクションを決定します。ひとり起業であれば、こうしたことに月に一度、半日から一日くらいあててもいいでしょう。業種にもよりますが、感覚ではなく必ずデータに基づいて自分たちの打った施策を分析し、次の一手につなげるという地道な積み重ねが、毎月利益を生み出し、起業理念の実現に貢献します。

(3) 時間の使い方を“常に”考え続けよう

起業して働くスタイルは、自分で時間の管理ができれば「両立」しやすいスタイルである一方、際限なく仕事ができちゃうスタイルでもあります。目の前の仕事をする時間、前述(2)の振り返りの時間、今後の仕事の幅を広げるための時間、プライベートの時間をどうとるか、24時間365日をデザインするのは自分です。私自身も起業した9年前と、ずいぶん時間の使い方を変えてきました。

ポイントは、予定を詰めすぎないこと。緊急事態に備えるためにはもちろん、新たに学ぶ、本を読む、人に会う、という時間は仕事の幅を広げるためにも必要。予定は2割空けておく、というのも一つの手です。

働き方が多様化する中、「自分はどうしたいのか」を主体的に考え続けていくと、ライフステージに合わせた自分なりの働き方、生き方ができます。せっかく生み出した自身の事業を育てていくために、3つのポイントをぜひチェックしてみてくださいね。

こむらさき えみこ
小紫恵美子 さん

(株式会社チャレンジ&グロー代表取締役/中小企業診断士)

価値共創コンサルタント。女性、経営者の気持ちに寄り添いながら、数値とロジックに基づいた経営支援を行う。最近では自身の大企業勤務→専業主婦→子育てしながら独立開業、という経験と実績を踏まえ、女性の働き方についての執筆や講演に力を入れている。

連載 vol.5 女性の視点で考える 防災の知恵袋

避難所で長期の避難生活…その時あなたは！ いろんな立場の方が集まっていることを 認識していますか？

昨年の熊本地震では余震による長期の避難生活となり、これまでと違った問題があったことは皆さんもニュースや新聞などでお気づきかと思います。例えば、自宅は壊れていないが余震が怖くて避難所に車で避難してきているという方のケース。困っていることがあるけれど、自宅が壊れているわけではないので助けを求めにくかったといいます。身体が不自由な要介護者が、避難所に大きなベッドを持ち込むことに遠慮し、余震に怯えながら自宅で避難生活をしていたというケースもありました。

避難所では男女の違いから様々な要望があがったこれまでの経験を踏まえ、更衣室を設けたり、避難所運営のリーダーに女性を配置したりするなど工夫や改善が進んできています。ですが、災害時、避難所には男女だけでなくいろいろな立場の方が集まってくることを想定し、あらゆるニーズに対応できるような準備は、どれくらいできているのでしょうか。

災害時に避難所に集まってくると想定される、 様々な立場の方の例

- ・高齢者、乳幼児、妊婦の方
- ・身体障がいがある方、心の病がある方
- ・持病がある方
- ・セクシャル・マイノリティの方
- ・ペット同伴の方(ペットは家族同然という方)
- ・認知症の方とその家族
- ・外国人の方(日本語が話せない、理解できない方)
- ・単身の方 等々

このように、実に様々な立場の方が災害時に安全や安心を求めて避難所に集まってきます。その全てのニーズに対応することはできなくとも、自分以外に「いろんな立場の方が存在する」という認識を持っていたほうが、問題が噴出しがちな避難所生活を過ごすうえでの心構えも変わってくるのではないのでしょうか。女性の視点で避難所を考えることは、女性のためだけでなく、いろいろな立場の方の視点で考える第一歩でもあるのです。内閣府のホームページからは避難所運営ガイドラインを見ることもできます。

内閣府 避難所運営ガイドライン
http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1605hinanjo_guideline.pdf
作成・編集：女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト(通称：JKB)

すくらむころむ

知らぬ間に自分を「家事」で縛っている

長時間労働が問題視されているのに、逆行するかのようには忙しい。人がいない時に限って突如案件が動く。1月末のことだ。▼以後2月上旬まで、あまりのマルチタスクに、数日のことも1週間以上に思えた。キーボードを打ちながら指示をだし、時計とにらめっこしながら急いで移動する。いつからか仕事が湯水のように溢れ記憶も端からこぼれ落ちるようになった。▼こういう時に限って家もゴタゴタする。我が家は共働き。なるべく一緒に食事をするようにしているが、忙しいとそれもなかなか難しい。「帰るよ。そっちは何時着?」「ごめんまだ」「(しばらくして) どう?」「ごめん、無理」。一昨日もそうで、昨日は向こうがそうで、今日はまた私がダメで。明日も「ごめん、私多分無理」。▼こうした日が毎日のように

続くと、相手からの「そろそろ帰るけど」というメッセージすら重たい。送られてくるたび縛られる気がするのだ。▼なぜなら、勝手にごはん作りを期待されているような気がするから。そう勝手に思い込んで「なぜ私だけ家事を?」って弱気になることすらある。▼これぞジェンダーバイアスだ。相手は「帰るね」と言っているだけなのだが、「ごはんどうする?」と聞かれるたびつくることを求められているのか?と思う。相手はそうは聞いてないのだ。どこで食べるか、誰がつくるか、どう食べるか、すべて選択肢を与え、接点を探っている。▼だから最近は私も考えを言うようにしている。「今日は家事よろしく」「今日は外食で」。自分の考えに、自分で縛られないように。(し)

つながる ふくらむ ふかまる

すくらむ 21 スタッフがオススメする、本、映画、アートなどを紹介します。



スタッフおすすめ BOOK

『N女の研究』

NPOなどのソーシャルセクターで働く女性＝N女（えぬじょ）たちのインタビュー集。読み進めるとあることに気づくだろう。それは、彼女たちのスタイルに、かつてあったような「余暇としての活動」「非営利活動は奉仕活動」といったイメージがないことだ。中には高い学歴や職務経歴を持つ者もいる。そうした女性が今やNPOを職業選択のひとつとしているのだ。社会課題の解決が行政や企業だけでは難しくなっている今の時代の新たな潮流ともいえるだろう。N女たちの頼もし

いところは、「課題を軸」に、圧倒的な「当事者性」をもって主体的に行動する点だ。決してラクとは言えないNPOの経営や仕事と暮らしの両立に、日々試行錯誤しながらも、経済的自立を意識する彼女たちの生きざまは清々しささえ覚える。女性たちの働き方や生き方のヒントになること間違いなしの一冊です。



2016年11月発行（著者）中村安希
（発行）フィルムアート社（価格）1,700円（+税）

『次の野球』

「なーんだ、単なる野球の本じゃないか」と決めつけて、この本を手にしなないのはあまりにもったいなさすぎる。野球は野球でも、タイトルどおり「次の野球」を考えるアイデア集なのだ。株式会社横浜 DeNA ベイスターズが今の時代の中で「野球の魅力」をどう伝えるか。その伝え方のアイデアを全社員・全選手で考えたというから面白い！優勝時のビールかけに参加できる権利付チケットや、ファンがスタメンを決められたりドラフトのくじを引けたりする機会など、思わず吹き出しそうな奇想天外なアイデ

アも（笑）。著者曰く「よしあしや実現可能性だけ考えてアイデアをだすと小さくまとまってしまう。既存概念を超えて夢ある新しいものを生み出すには、自分のいる業界の外側を真剣に見つめよ」……ものすごく納得。皆さん日々どれくらい夢あるアイデア語れますか？ 私たちも考えますか、「次の〇〇」を。



2014年3月発行
（著者）株式会社横浜 DeNA ベイスターズ
（発行）ポプラ社（価格）1,300円（+税）

スタッフおすすめ DVD

『戦場でワルツを 完全版』

戦争の恐怖。それは戦後も延々と続く。しかも従軍した人々にも及ぶ。彼らは癒えることのない深い傷痕とともに今なお生活しているのだ。この作品は、監督のアリ・フォルマン自身の従軍経験に基づいたドキュメンタリーアニメ。シーンはバーから始まる。バーで旧友と再会した主人公のアリは、彼が20年ほど経った今もレバノン内戦の悪夢に悩んでいると知る。アリは当時は思い出そうとするが記憶が欠落していることに気がつく。記憶を辿るため、当時

一緒だった帰還兵や“サブラ・シャティーラの虐殺”取材したイスラエル人ジャーナリストを訪ねて回る。そうして取り戻した記憶とは――。銃撃戦のシーンに流れるショパンのワルツが切なさを誘う。二度と起こらないでほしい場面。どこか「幻」であってほしいと願いたくなる場面。混迷する今の時代に意義ある作品です。



2009年公開/イスラエル/フランス/ドイツ/アメリカ/90分
ブルーレイ ¥2,381 +税 / DVD ¥1,429 +税
ワーナー・ブラザーズ ホームエンターテイメント
© 2008 Bridgit Folman Film Gang, Les Films D'ici, Razor Film Produktion, Arte France and Noga Communications-Channel 8. All rights reserved



塩ちゃんこ鍋

手づくりした鶏だんごを入れた塩ちゃんこ鍋です。寒い時期にはもちろんですが、あっさりとしているので、これからの暖かくなる季節にもピッタリです。ぜひ1時間くらいで準備ができるようになることを目指しましょう。家族の好きな食材を入れると喜ばれます。締めを食べたら、もちろん後片付けも頑張りましょう（本当の締めです）。



みんなのお気に入りの材料を入れて... ぽっかりあったまろう！



材料（4人分）全てでなくても構いません

鶏だんごの具材		鍋の具材	
鶏ひき肉	300g	白菜	1/4 ~ 1/2 個
玉ねぎのすりおろし	1/2 個	もやし	1 袋
ねぎ、人参、ごぼうなどの		人参	1/2 本
みじん切り	お好みで	しいたけ	4 個
ごま	大さじ1	大根	1/4 本
生姜のすりおろし	大さじ1	油揚げ	1 枚
酒	小さじ2	ごぼう	1/4 本
塩	小さじ1	ねぎ	1 本
こしょう	少々	春雨	1つかみ

スープの味付け

水	1000cc
だし昆布	1 枚
塩	大さじ1/2
鶏がらスープの素	大さじ1
酒	大さじ2

つくり方

1 スープの準備

水を入れた鍋にだし昆布を浸けておきます。（30分～1時間ほど）。

2 具材の野菜などの準備

白菜はざく切り、人参は輪切り、大根はいちょう切り、ゴボウは笹がき、ねぎとちくわは斜め切りにカットする。しいたけは軸を、しめじとえのきは石付きを切り落とす。油揚げはお湯をかけて油抜きをする。

3 鶏だんごの準備

ボウルに鶏だんごの具材を入れて粘りが出るまでよく練る。

4 鍋に材料を投入

- 一旦沸騰させてだし昆布を取り出した鍋に、スープの味付けの調味料を入れる（後で野菜から水分が出て味が薄まるので、この時点では濃い目でOK）。
- スプーンですくった3を入れる。（右上）
- 鶏だんごに火が通って浮いてきたら（右下）、鍋の具材を入れる（火が通りにくい具材から）。
- 10分ほど煮立てたら完成。
- 具材を楽しんだ後は、締めにラーメンや、おじやに。



肉だんごは、時間がなれば冷凍のものでもOK！
野菜の種類や切り方もお好みで大丈夫です。
完璧を目指すより、まずは、楽しんで
作ってみてはいかがでしょう？

レシピ提供



おくだけんじ
奥田憲司さん
中原区在住 イキメン研究所 パパ料理部

現在、中2の息子と小5の双子の娘と妻の5人暮らし。

イキメン研究所パパ料理部のご案内 FB イキメン研究所パパ料理部 <https://www.facebook.com/ikimen.cooking/>

イキメン研究所パパ料理部では部員を募集しています。日々の食卓づくりを通して家族とコミュニケーションをとることに重きを置いて、料理のできるできないに関わらず気兼ねなく参加いただけます。ご興味のある方はフェイスブックページより申請していただくか、すくらむ 21 までお問合せください。



平成 29 (2017) 年度 4～9 月期
再就職・転職・就労継続のための個別キャリア相談のご案内

すくらむ 21 では、キャリアカウンセラーによる、再就職・転職・就労継続のための個別キャリア相談を実施しています。(女性限定。お一人 3 回まで) お気軽にご相談ください。

- ・キャリアのたな卸し
- ・自分にあった働き方
- ・効果的な履歴書・職務経歴書の書き方
- ・面接対策 etc.

キャリアカウンセリングとは、「いかに、私が私らしく、楽しく生きて働くか」を自分で考える場です。



キャリアカウンセラー
宮川美恵子さん

2017 年
4～9 月
日程

4 月	4/15 土	4/20 木	4/28 金
5 月	5/11 木	5/21 日	5/31 水
6 月	6/9 金	6/17 土	6/28 水*
7 月	7/9 日	7/19 水	
8 月	8/28 月		
9 月	9/9 土	9/20 水	9/29 金*

日程は変更になる場合があります。

- ① 9:30～10:20
- ② 10:30～11:20
- ③ 11:30～12:20
- ④ 12:30～13:20

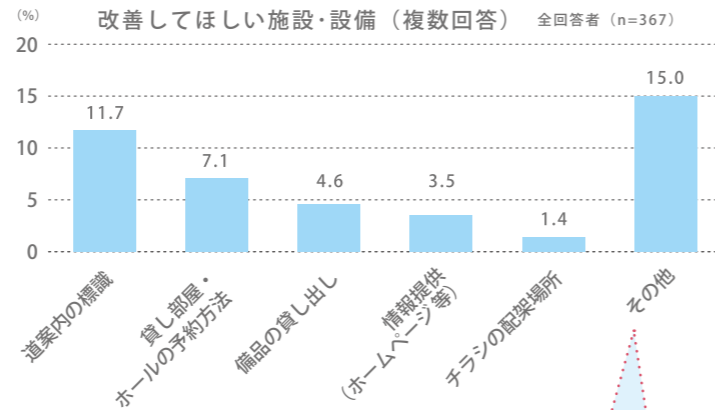
上記時間のうちいずれか各 50 分・1 名
参加費無料。はじめて相談される方のみ履歴書(写真の貼付は不要)。保育あり。
※ 6/28 (水)、9/29 (金) は 10:00～11:20 でグループ相談を実施します。(個別相談は③・④枠のみとなります。) 1 回 80 分

* 6 月と 9 月には、グループ相談も開催します(個別キャリア相談を受けた方対象)。
詳しくは、すくらむ 21 ホームページでご確認いただくか、お電話でお問合せください。

より安心・安全な施設のために ～施設利用向上アンケート報告

施設利用向上アンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。寄せられたご回答のなかから施設・設備に関するご要望の一部をご紹介します。

- 道案内につきましては、すくらむ 21HP に動画もございますので、そちらもご参照ください。
- ホール予約は、利用希望多数のため抽選会を設けさせていただいております。ご理解のほどをよろしくお願い申し上げます。



ご要望

多目的ホールへの Wi-Fi 環境の整備。(男性 / 30 代)
Wi-Fi があると嬉しいです。(男性 / 30 代)

回答

3 月に多目的室に LAN 端末を設置いたします。申請を頂き、Wi-Fi ルーターを貸出しする予定です。

ご要望

すくらむ 21 の HP で、すくらむ 21 主催のイベントは掲載があるようですが、そうでないものはのっていないので、簡単でものっていると安心です。(女性 / 50 代)

回答

ホールの催しに限って、利用者様の許可を得た上で予定を公開していく予定です。