

都留市女性プランの推進を願って

都留市女性プラン推進委員会

ひと廻りが共に支え合い、喜びも責任も分かち合いながら築きあげる社会―男女共生社会―実現のため、平成八年三月にプランが策定されました。このプランを広く市民の皆さんに理解いただき、推進するためにマイシエムT版を印刷、全市に配布させていただきました。そして、平成九年三月には、プラン推進のため第一回の女性プラン推進フェスティバルを開催し、委員を中心に寸劇形式でのPRを実施しました。

都留市女性プランでは、策定からむすび十年間、二〇〇五年を目途にプランの推進を行うこととしています。

ご承知のとおりプランの骨子は、男女の平等、女性の社会参画、女性の労働環境の整備、健康・福祉の充実、地域と生活の五項目から構成されています。これらの項目すべてが確立され、はじめて真の男女共同参画社会が実現されるのです。

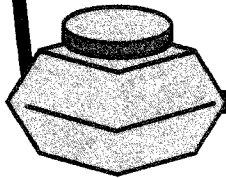
平成十年三月第二回の女性プラン推進フェスティバルでは、「言いたい聞きたい、女の本音、男の本音」をテーマにトーク大会が開催され、大勢の参加者から貴重なご意見・提言をいただきながら、お互いに理解を深めることができました。

本年三月に開催した第三回女性プラン推進フェスティバルは、シンポジウム形式で実施し、パネラーの方から貴重なご意見・提言をいただきました。

こうした活動を継続することがプランの推進には不可欠なものであり、やがては、その成果が現れてくるものと確信しています。

この春の統一地方選において、県議選では女性立候補者六名中、当選者が四名となり、市町村議選では実に過去の二倍の二十五名の女性議員が誕生し、時代の変革を感じております。都留市においても、初めての女性議員が誕生しています。

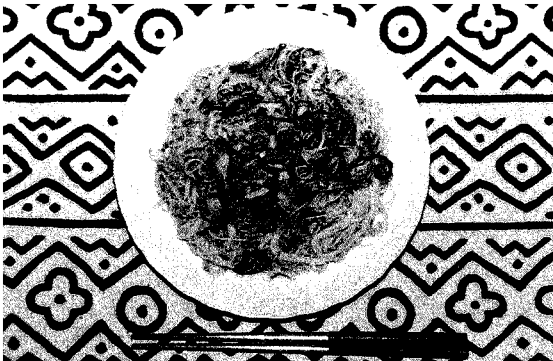
国においても、平成十一年四月からの男女共同参画社会基本法がスタートとなり、本格的な取り組みを呼びかけています。これからは、女と男、共に力を合わせ男女共同参画社会の実現に向け、都留市女性プラン推進委員会では、取り組んでいきます。市民の皆さんのご協力をお願いします。



ワンポイントクッキング One Point Cooking 食生活ひとちメモ 23

そうめん炒め

エネルギー 419キロカロリー
たんぱく質 16.5グラム
カルシウム 86ミリグラム



生活習慣病は日常の悪習慣が積もり積もって現れる病気です。動物性脂肪や塩分をとりすぎていないか、ビタミンやカルシウムは不足していないかなど毎日の食習慣を点検して、悪いところを改善して行くことが、生活習慣病の予防につながります。

《材 料 3人分》

そうめん 200グラム、長ネギ 1本、豚肉 100グラム、生シイタケ 200グラム、ショウガ 1かけ、サラダ油 大さじ3、ゴマ油 大さじ1、酒 大さじ2、塩 小さじ1、しょうゆ 大さじ1と1/2

《作り方》

1. そうめんは、少し固めにゆでて水洗いする。
2. 豚肉は細く切り、ショウガ汁としょうゆ各大さじ1/2を振りかけておく。
3. シイタケは細切り、長ネギは薄く斜め切りにする。
4. 中華ナベに大さじ1の油を熱し豚肉とシイタケを炒め皿にとる。
5. サラダ油大さじ2を補ってそうめんをほぐしいれて炒める。
6. 全体に油がまわったら肉とシイタケを戻し入れ、酒大さじ2、ゴマ油大さじ1をナベのふちより入れ塩小さじ1、しょうゆ大さじ1を加え仕上げにネギを振りかける。

都留市食生活改善推進委員会