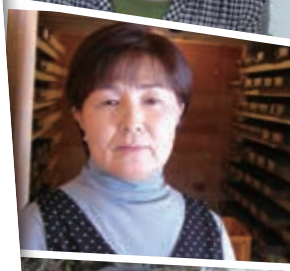
2017年度

北の★女性からのメッセージ

～北海道の女性ロールモデル集～

北の★女性からの
メッセージ

～北海道の女性ロールモデル集～



広大で自然あふれる北の大地　北海道。
どの地域も個性や魅力にあふれ、古くから、女性も男性も
みんなで協力し助け合いながら暮らしています。

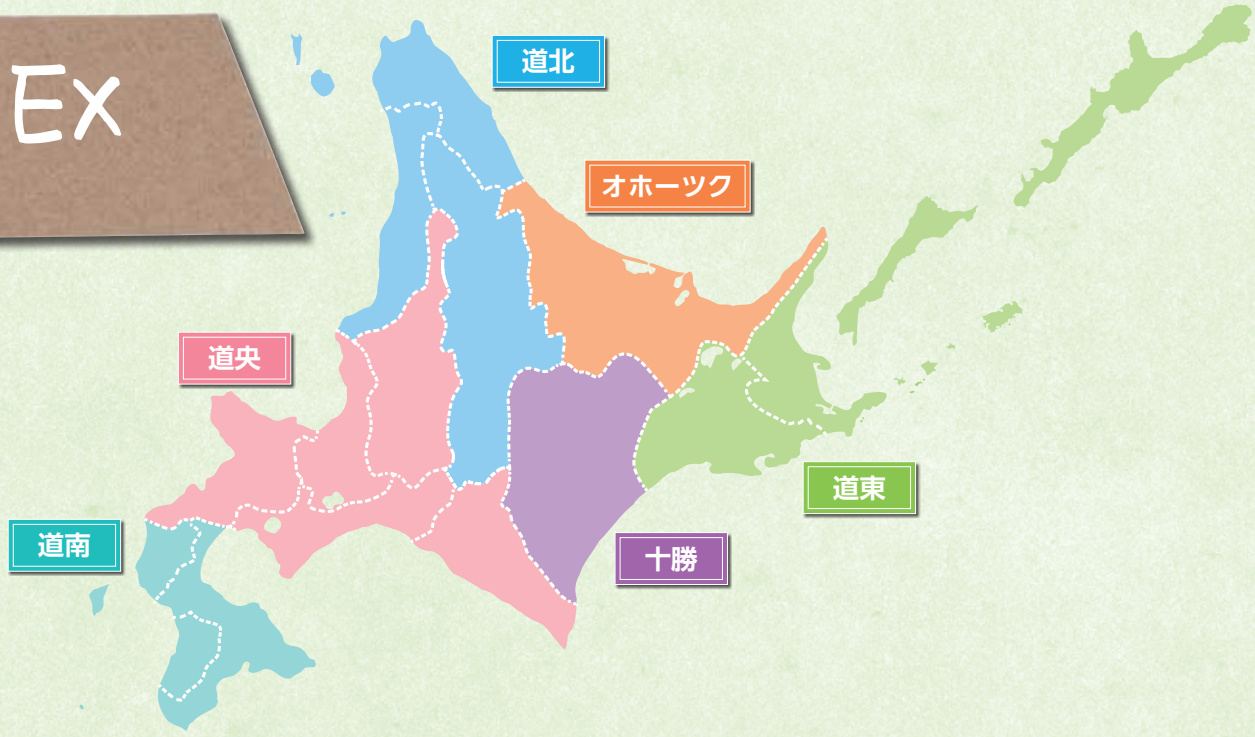
その中には、
一次産業の現場で、女性ならではの発想で地元を盛り上げている方々、
これまで女性が携わっていなかった新しい分野にチャレンジしている方々、
子育てや介護の経験をボランティア活動に役立てている方々、
悩みや壁を乗り越えながら、自分らしい生き方を選択している方々　など
地域を支え、地域の元気を産み出している女性がたくさんいらっしゃいます。

道では、平成27年度から、こうした女性の方々や、
女性の活躍を応援する企業等のみなさんを
ロールモデル（目指したいと思うモデル）としてご紹介しており、
本冊子は平成29年度版です。

この冊子を手に取った皆様が、「自分にもできるかもしれない」
「目指してみたい」と勇気や希望を感じ、様々な選択をする中で、
より一層、いきいきと活躍していただく一助となれば幸いです。
また、こうした女性の活躍をオール北海道で応援していく気運が
一層広がることを願っています。

はちみ
MARUCA

INDEx
目次



（各地域別・50音順、敬称略）
㊛マークは女性の活躍を応援する企業・団体等です

Ⅰ 道央（空知、石狩、後志、胆振、日高）

No	氏名	所属等	居住地・活動拠点	ページ	地域
1	來嶋　路子	ミチクル編集工房　編集者	岩見沢市	1	空知
2	江部乙まちづくりコミュニティ行動隊女子部		滝川市	2	
3	新井　久美子	地域おこし協力隊	深川市	3	
4	梅木　あゆみ	有限会社コテージガーデン　代表取締役	月形町	4	
5	EZONA		札幌市	5	石狩
6	大海　恵聖	式会社エムブイピークリエイティブジャパン　代表取締役	札幌市	6	
7	寺下　ヤス子	在札幌米国総領事館　広報企画担当官	札幌市	7	
8	新田　のんの	クロスカントリー・車いすマラソン選手	札幌市	8	
9	North-Woman		札幌市	9	
10	波田地　利子	NPO法人女性サポートAsyl（あじーる）　事務局長	札幌市	10	
11	日野間　尋子	美術家、びょういんあーとぷろじぇくと　代表	札幌市	11	
12	ビアンカ・フュルスト	NPO法人八剣山エコケータリング　代表	札幌市	12	
13	福津　京子	札幌人図鑑　主宰	札幌市	13	
14	牧野　准子	障がい当事者講師の会すぷりんぐ代表、 FM三角山放送局パーソナリティ	札幌市	14	
15	宗像　訓子	元日本女子リーグ（なでしこリーグ）選手、 北海道リラ・コンサドーレ監督	札幌市	15	
16	メアリー・ヒロ	医師、英会話・ポルトガル語教室「メアリースクール」主宰	札幌市	16	
17	安田　香織	にじ色子ども食堂　主宰	札幌市	17	
18	荒井　賀奈子	荒井養蜂場株式会社	北広島市	18	
19	一般社団法人ウィメンズ・ライフ・サポート協会うぃーら		石狩市	19	
㊛	貫田　桂一	ヌキタ・ロフィスド　代表＆フードディレクター	札幌市	20	
㊛	箱山　昂汰	北海道大学医学部医学科４年	札幌市	21	
応援	株式会社アレフ		札幌市	22	

応援	株式会社サッポロドラッグストアー		札幌市	23	石狩
応援	EF－NET（株式会社シンク）		札幌市	24	
応援	本間社会保険労務士事務所		札幌市	25	
応援	北海道女性医師の会		全道（札幌市）	26	全道
20	なまら岩内		岩内町	27	後志
21	逢坂　節子	積丹観光協会　事務局長	積丹町	28	
22	矢野　靖恵	NPO法人ぽけっと 放課後等デイサービス　スタッフ	豊浦町	29	胆振
23	内藤　圭子	NPO法人ココ・カラ　代表理事	安平町	30	
24	田中　静子	里平食楽カモミールの会　代表	日高町	31	日高
25	磯貝　節	みついし昆布株式会社　代表取締役	新ひだか町	32	

Ⅱ 道南（渡島、檜山）

No	氏名	所属等	居住地・活動拠点	ページ	地域
26	津山　睦	道の駅みそぎの郷きこない　観光コンシェルジュ	木古内町	33	渡島
27	有田　忍	Well　代表、北海道女性起業協会　代表理事	鹿部町	34	
28	寺島 絵里佳 寺島 絵美 寺島 真里絵	江差追分　唄い手	乙部町	35	檜山

Ⅲ 道北（上川、留萌、宗谷）

No	氏名	所属等	居住地・活動拠点	ページ	地域
29	久木　佐知子	画廊 有限会社ギャラリーシーズ　代表	旭川市	36	上川
30	ママの働き方応援隊ぴっぷ校		比布町	37	
31	北海道おといねっぷ美術工芸高等学校		音威子府村	38	
32	斎藤　綾子	木工クラフト作家	中川町	39	

Ⅳ オホーツク（オホーツク）

No	氏名	所属等	居住地・活動拠点	ページ	地域
33	佐野　由希	株式会社 米夢館　ごはんソムリエ	美幌町	40	オホーツク
34	伊藤　緑 伊藤 早織	株式会社マイスター　代表取締役、専務取締役	遠軽町	41	

Ⅴ 十勝（十勝）

No	氏名	所属等	居住地・活動拠点	ページ	地域
35	堀田　悠希	株式会社at LOCAL　代表取締役	士幌町	42	十勝
36	上士幌ガールズバルーンクラブ		上士幌町	43	
37	藤井　史織	Farm Bell Veggy　代表	鹿追町	44	
38	安藤　登美子	有限会社コスモス　代表取締役	清水町	45	
39	前田　晶子	前田農産食品株式会社　取締役	本別町	46	

Ⅵ 道東（釧路、根室）

No	氏名	所属等	居住地・活動拠点	ページ	地域
40	猪瀬　恵美子	釧路町鳥獣被害対策実施隊員	釧路町	47	釧路
41	福田　あゆみ	Kira Kira（旧ねむろ☆きらきらママフェス実行委員会）代表	根室市	48	根室
42	松舘　亜以子	SWEETS工房 Maruca　店主	別海町	49	
43	山本　唯	NAGI GRAPHICS　グラフィックデザイナー	別海町	50	

女性の活躍を応援する北海道の取組 …………………………………… 51

※本誌で紹介している内容は、2017年4月～2018年3月現在のものです

道央 1

空知【岩見沢市】

來嶋（くるしま）　路子（みちこ）さん　ミチクル編集工房　編集者

1972年生まれ、東京都出身。東京造形大学卒業後、1994年に美術出版社に就職。結婚・出産後、育児休業中の2011年に岩見沢市へ移住し、在宅勤務で編集長を務める。2015年に独立しミチクル編集工房を設立。マガジンハウスのウェブ「コロカル」にて、エコビレッジ奮闘記を連載。http://michikuru.com/

うちへおいでよ！みんなでつくるエコビレッジ

きっかけ

東京都内で育休中に、東日本大震災がありました。震災は暮らしを見つめ直すきっかけとなり、都会を離れて子どもを育てたいと、夫の実家がある岩見沢市に移住することを決めました。当時在籍していた会社に北海道での在宅勤務を提案し了承を得たので、2011年に岩見沢市に移住、2015年に独立しました。編集業の傍ら「自分はここで何ができる?」と考えていたのですが、そのとき東京から遊びに来た友人が「北海道サイコー!」と喜ぶ姿を思い出しました。仕事柄、クリエイティブな職業の友人が多く、彼らが滞在し、地元の方々と交流できる場があったら、そんなエコビレッジをつくりたい!と思うようになりました。

苦労

岩見沢市に移住して数年は、出版社の仕事がかなり忙しく、編集長だったので売り上げについても考えなければならず、地域の人たちと交流する時間があまりありませんでした。当時は、友人や知人が多くはなかったので、寂しい思いもしましたね。移住して５年くらいたった頃から、ようやく気心の通じる仲間ができて、何でも話し合えるようになりました。エコビレッジの活動では、山の購入を考えて森林組合に相談したりしていましたが、先輩たちからのアドバイスを受けて、今は山里の美流渡（みると）地区を拠点にしようと考えています。

満足度

日々できることをやっているだけなので、満足度は考えたこともありませんが、仲間と岩見沢市内の山里PRプロジェクト「みる・とーぶ」を立ち上げ、ここから人や物の新しい動きが生まれていることは、嬉しく思っています。2017年4月に、札幌市内で地元のアーティストや工芸家の作品を集めた「みる・とーぶ」展を開催しました。このプロジェクトから人との出会いが生まれ、美流渡地区周辺で新しい物づくりのきっかけができています。地域に深く関わる企画をこれからも仲間と一緒に進めていくことが、とても楽みです。

これから

近いうちに美流渡地区に転居する予定で、ここでエコビレッジ作りを模索していきたいと考えています。また、近くの山を購入したので、こちらは「山活！（ヤマカツ）」として整備したり遊んだりしていきたいです（笑）。編集者としては、これまで出版社で20年以上、多くの人が興味を持つ「売れる本」を作ろうとしてきましたが、これからは知人に手紙を書くような気持ちで「小さな本」を作りたいと思っています。こうした想いから、先日、ミチクルブックスというシリーズを立ち上げ、「山を買う」という本をつくりました！また、仲間と「みる・とーぶ」の活動も続けていきたいです。

北の★女性たちへのメッセージ

もし北海道で、本の編集をされている方や、これからされたいと思っている方がいらっしゃったら、みんなでつながって何かワクワクするような活動ができたらと思っています。また、当面の目標であるエコビレッジづくりも、興味のある方とつながっていきたいと考えています。

取材年月日：2017年4月17日

道央
2

空知【滝川市】

江部乙まちづくりコミュニティ行動隊女子部

かつてリンゴの産地として栄えた滝川市江部乙地区。住み続けたい、訪れたいと思うような魅力ある地域づくりに有志で取り組む「江部乙まちづくりコミュニティ行動隊（まちコミ隊）」の女性陣が「女子部」を立ち上げ、毎月１回、江部乙駅で元気に「駅カフェ」を開催。

女子(部)のパワーで、笑顔の輪がどんどん広がっています！

きっかけ

地域を盛り上げるために何かしたいと、以前からそれぞれが思っていました。やれることからやってみようと最初は2～3人で声を掛け合って、ちょうどその頃設立された「まちコミ隊」の会員となった人が何人かいましたので、この中で女子部を立ち上げ仲間を増やしていきました。人が集まれる場所を作れないかと、駅周辺の空き家などを見て回ったものの適当な物件がない。そんな時ふと「駅があるじゃないか！」って気付いてしまって（笑）。以前は十数人の駅員さんがいた江部乙駅も今は無人駅。駅を管轄するJR深川駅に使用を依頼したところ、ご快諾いただきました。そうして2015年11月から「駅カフェ」を開始しました。

苦労

苦労らしい苦労を感じたことはありません。駅カフェの催しは、アイディアが溢れるほどあり、出演を申し出てくれる方もたくさんいて、順番待ち状態なのが悩みでしょうか（笑）。女子部を立ち上げた当初は、場所がない、資金がないと思いましたが、お金が解決してくれるとは限りません。人手が必要なときは、優秀な男手（まちコミ隊の男性陣）や、市内の國學院短大の学生さん、お客さんにも手伝っていただいたりしています。みなさんのおかげで、毎回楽しみながら開催できていますね。

満足度

「まずは自分たちが楽しむこと」をモットーに、メンバー各々の知恵や特技、人との繋がりを活かして「駅カフェ」を運営しています。今は毎月第2日曜日の11時～15時でミニコンサートやワークショップなどの催しと、飲み物・パンなどの軽食を提供しています。お客様は、子どもからご高齢の方まで年代も様々で、江部乙地区にこんなに人がいたのかと驚いています。一度来られた方が、新たな人を誘ってまた来てくれるのがとても嬉しいですね。昨年秋には駅舎が改修され、色鮮やかできれいに、カフェらしく？なりました。JRのご配慮と皆さんの応援のおかげで、回を重ねるごとに賑わいが増している気がします。

これから

今年の３月から駅カフェに「認知症カフェ」を併設しました。これまでの催しに加え、認知症相談コーナーを設けたり、健康に関するワンポイント講座などを行っています。まずはこの活動をしっかり行って、より多くの方に参加していただきたいと思っています。ゆくゆくは、ランチの提供ができないかなと考えています。ひとり暮らしの方も多くなっていますので、気軽に集まることのできる地域食堂のような場が作れたら、という思いもあります。これからも、やりたいことがたくさんあります！

北の☆女性たちへのメッセージ

まずは仲間づくりが大切。気兼ねなく話し合えて、お互いにカバーしあえる仲間の存在は本当にありがたいと感じています。そして、やる人が楽しまなくては長続きしません。大きなことでなくても良いから、無理をせず、やれるところからチャレンジしてみてはどうでしょうか。

取材年月日：2017年5月14日

道央
3

空知【深川市】

新井（あらい）　久美子（くみこ）さん　地域おこし協力隊

埼玉県出身。東京工業大学大学院で修士（工学）を取得後、ソニー株式会社で化学材料の研究開発に従事。その後、外資系化学メーカーの法人営業などを経て、2015年9月現職に着任。林業支援を担当し、地域材を活用した木工品の開発や木育活動に取り組んでいる。

北海道で身近な森の恵みを活かしたものづくりを

きっかけ

メーカーで研究開発や用途開発の営業などに従事し、自然とは遠く生きてきましたが、偶然、里山保全活動に参加してから、森林資源に興味を持ちました。林業のイベントなどで情報収集を続けるうちに、「森林には大きなビジネスチャンスがある！」と考え、次の仕事として、森林資源を活用する仕事を探しました。特に北海道は、豊かな森林が身近にあり、生活の中で森の恵みを活かせる環境があることが大きな魅力でした。地域おこし活動として、趣味だった木工旋盤による木工品作りを活用できる上、自分のアイデアを形にする環境をいただけたことを感謝しています。

苦労

地域おこし協力隊に応募するまで、深川市のことを全く知りませんでした（笑）。縁のなかった地域に単身で飛び込んだので、頼れる友人もいませんでしたが、積極的に地元の集まりに参加し、自分と活動内容を知っていただけるように努めました。今では、市民の方々から木をご提供いただいたり、地域の団体と協力して木育イベントを開催したりしています。私は、日本各地や海外での生活経験がありますが、北海道はヨソ者に対して理解のある土地だと感じます。また、地域おこし協力隊という立場は信用があるので、活動の助けになっています。

満足度

薪の他に使い道がないと思われてきた未利用材から、器や置物などの木工品を作ることは楽しいです。シラカバなど様々な木の特徴を活かし、一つ一つ異なる個性を引き出せたらいいなと思っています。やむなく伐採した地域の思い出の木を木工品として残せた時は、とても嬉しかったです。果樹園で剪定されたリンゴの木や、深川米のキャラクターの木工品を開発して、深川の農業も応援しています。また、生木と触れあう木育活動では、生木独特の柔らかさなどの発見を楽しんでいただき、森に興味を持つきっかけになれればと思います。活動を通して、私も北海道の森について学んでいます。

これから

私はものづくりが好きなので、北海道の森林資源を活用した、商品開発や用途開発などの仕事がしたいです。これまでの化学の専門性も活かせれば良いのですが、範囲を狭めず、あらゆる可能性を模索しています。新しい生産や流通の仕組みづくりにも興味があります。森林や木工について勉強中の新参者ですが、異業種の経験、「異なること」を強みに、森林産業の未活用で新しい分野に関わりたいです。自分に出来るところから、北海道の森林資源を活かしていきたいです。考えて行動し続ければ、それがいつか道になると期待しています。

北の☆女性たちへのメッセージ

私は北海道で挑戦を始めたばかりです。協力隊後の進路は未定で不安もありますが、森が身近にある北海道が好きで、試行錯誤を楽しみながら、一歩一歩進んでいます。北海道の女性はとてもパワフルで、いつも色々と助けてもらっています。これからも皆さまの力をお貸しください。

取材年月日：2017年7月14日

道央 4

空知【月形町】

梅木（うめき）　あゆみさん　有限会社コテージガーデン　代表取締役

1957年生まれ、月形町出身。武蔵野美術短期大学卒業後、月形町にUターン。１女３男の子育てをしながら、趣味で自宅の庭に多くの花を植える。1995年、生産直販園芸店コテージガーデンを設立。一般社団法人日本ハンギングバスケット協会公認講師。

育てる楽しさ・創る楽しさ・味わう楽しさ・伝えたい

きっかけ

そもそものきっかけは、13歳を頭に11歳･8歳･3歳、4人の子育てをしながら、自宅の庭に沢山花を植え、咲かせていた家庭菜園。そのうち、手に入らない種を自分でつくりたいとカタログを外国から取り寄せ、ページを開けると見たことが無いバラエティ豊かな花々に目が点。早速、種を取寄せ植える、咲いた！苗ができた！！沢山できた！！！「この花苗、独り占めではもったいない」と自宅で起業、ガーデニングブームの中クチコミで広がりました。文化センターでの講師、もっと造園を勉強しようと子ども達を友人に預け専修短大で履修等、行動半径が広がり、町内・PTA等がメインのつながりとは別の、独自のネットワークができました。

苦労

住所は田舎(お客さんがくるの？)、４人の子ども(子育てで精一杯！)。こうした、起業できない理由が逆に、バネとなりました。田舎だからガーデニングに適した場所が沢山ある、子どもが４人いるから互いにかばいあって育つ、２人だったら今の仕事はできなかった。起業当時の若い頃は怖いモノなしで、現在の方がある意味、大変なのかもしれません。会社経営や社員への責任。季節に左右される仕事なので以前は季節雇用が主でした。が、良い仕事には年間を通じた雇用が必要。そのために正社員を基本に、会社の中でそれぞれが、独立する心構えで仕事をして貰いたい、と考えております。

満足度

ブームの頃は、とにかく花を植えたい、何でもいいからお花をください‥といった状況。現在は、本当に花を好きな方がガーデニングしていると思います。また自宅の庭をオープンガーデンとして公開される方もおり、道内のオープンガーデンをまとめた「オープンガーデンオブ北海道」という本を数名のメンバーで発行しています。本職の造園、園芸店でまたはオープンガーデンで、花を愛する方々の喜ぶ顔を拝見することが大きな喜びです。一方、若い現役世代は大変忙しい。私の世代の多くは専業主婦でしたが、今はほとんどの女性が働き、余裕が無いのかもしれません。誰もが知らずに、草や花・樹木の恩恵を受けているのですよ、平等に！

これから

今後、様々な方と連携し、「花苗をつくって売る」以外のこともやってみたいと考えております。例えば飲食店とか。「食べる花」をご存じですか？コテージガーデンでは食材として花を栽培し現在、５軒程度のレストランへ出荷しています。私たちは農家ではありませんが、農業には注目しています。通常、6次産業化といえば「農作物などの素材をどう加工し付加価値をつけるか」が論点です。農家ではない花屋の私たちが、例えば、「サービスの視点」で6次産業化を考えるとどんな方向性が見えるのか等、月形町のみんなと「農業」をキーワードに地域を盛り上げ、まちづくりに寄与できる方法を模索中です。

北の☆女性たちへのメッセージ

草花から受ける恩恵と同様に、チャンスは誰にでも平等に巡ってくると考えております。それをものにできるかどうか、です。ヒトとの出会いもチャンスの一つ、多くの出会いを経て今の自分があります。どうぞ、出会いを大切に、チャンスがきたらその前髪をつかんでください！

取材年月日：2017年5月29日

道央 5

石狩【札幌市】

EZONA（エゾーナ）

代表の太田明子さん（左写真：後列中央）が、女性の起業支援を全道で実施した際、女性の声をきちんと聞いてワンストップで対応できる場が必要であると感じ、弁護士、行政書士等の国家資格を持つ士業の女性を集めて2014年にEZONAを設立。主に、女性の起業に関する支援を実施。

士業の女性が集まり、女性が生き方を選択できる社会へ

きっかけ

2003年より道の事業である「女性起業家塾」を太田明子ビジネス工房が受託、道内13か所で実施し、大勢の女性の起業希望者と出会い、その中から多くの女性起業家が生まれました。しかし、当時は女性の起業は一般的ではなく、起業に関する支援窓口で「女性である」という理由で取り合ってもらえない事例もあり、女性特有の問題点があることを知りました。また、開業の手続窓口もそれぞれにあり、そこで、女性の起業支援を女性の専門家が行えるようにと、国家資格を持つ士業の女性を集めてワンストップで対応できるEZONAを立ち上げました。

苦労

メンバーのほとんどが30代、40代の若い世代の女性でこの年代の女性たちが社会に対して声を発する機会が大変少ないと感じています。メンバーは、普段男性中心の社会で活躍していてロジカルな議論展開が可能で、且つ、それぞれ様々な女性としてのライフスタイルを持っています。それぞれの立場で感じていることがあり、それらをEZONAを使ってポジティブに、スマートに社会に対して発信・行動いただければと思っています。ただ、みなさん優秀な方ばかりで本業の方が忙しく、なかなか集まれないのが悩みです（笑）。

満足度

男性社会の中で奮闘している女性たちが、EZONAでつながり、同じような思いを共有できたことが嬉しいです。また、他の業種の士業との貴重な交流の場であり、EZONAで繋がることで仕事の幅としても役に立ってきているのかなと。EZONAを通じて仲間ができたことは良かったのではと思います。居心地良く繋がりながら、これからも、社会参加や問題解決のための手段として起業を志す女性たちに寄り添っていきたい。彼女たちの多様な夢や希望の実現に向け手を携え、共感できる専門家として交流してゆきたいと思います。

これから

すべての女性が「自分の生き方を自分で決め、自分で価値を見いだし、皆それぞれに合った生活や働き方ができれば良い」と考えています。社会の価値観ではなく、自分自身が選択できる社会にするために声を上げていきたいですね。現在、女性に対する支援が増えていますが、EZONAでは起業支援だけではなく、企業の中で働いている女性たちの活躍も支援したいです。また、女性の安定的活用は、企業にとって利益に直結しますので、女性の雇用対策を検討したいと思っておられる経営者には、ぜひEZONAを活用していただきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

起業は「理念」と「経営」が両輪ですが、女性は「思い」は強いが「数字」に弱い傾向も。そんな時は私たち女性の専門家を頼ってください。「理念」ある事業を地域に増やし男性型「競争」「秩序」社会から女性型「共感」「安心」社会を実現し、次の世代につなげてゆきましょう。

取材年月日：2017年6月15日（代表の太田さんからお話をお伺いしました）

道央
6

石狩【札幌市】

大海（おおうみ）　恵聖（えみ）さん　株式会社エムブイピークリエイティブジャパン　代表取締役

1967年生まれ、帯広市出身。高卒後、帯広信金に勤務し、結婚を機に退職。出産、夫の転勤を経て札幌市内に移住し、子ども3人の子育てが落ち着いた2004年から北洋銀行に勤務。2010年にリウマチを発症。2012年に退職し、かわいい福祉用具「デコ杖」の製作・販売事業を開始。

「かわいい」をきっかけに周囲と気軽に交流を

きっかけ

突然リウマチを発症し、闘病しながら銀行勤務を続けていました。病気になったことで、それまで私の中になかった「福祉」という視点ができ、銀行の待合いフロアでも車いすや杖など福祉用具に目がいくようになっていました。そんな時、キラキラしたかわいい杖を持っているお客様が来店され、とても素敵だったので話しかけてみました。障がいをお持ちの方に何かお手伝いしたくても、きっかけがつかめず話しかけられないことがありますが、かわいい福祉用具を通じて話がはずみ、壁がなくなると感じました。そこで、「にっぽんの福祉をかわいく」をコンセプトに、「デコ杖」の登録商標を行い、事業を開始しました。

苦労

最初、事業の進め方の勝手がわからず、色々失敗しました。初めて業者に発注した商品が不良品で、返品しようとしましたが、契約書なしに発注していたこともありなかなか解決できず大変でした。また、不具合のある商品と気づかず販売してしまったこともあり、お客様から指摘を受けて、どのように対応するのがベストか悩んだこともありました。色々と経験を重ねながら、発注先が大手企業と個人事業主では契約の進め方も違うということや、お客様からのクレームにどう対応するかなど、事業のイロハを学んでいきました。

満足度

福祉用具は便利で使いやすいものですが、かわいいものって少ないんですよね。当社は「かわいい」をコンセプトにしているので、イベントでブースを設置する時も一目で「かわいい」と見えるようにセッティングしています。お客様が当社のブースを見て「かわいい！」と言ってくれたり、福祉用具でなくてもかわいい雑貨を買って喜んでいるのを見ると、こちらも嬉しく感じます。さらに、当社の「かわいいもの」をきっかけに、お客様が周囲の人と会話したりつながったり、当社の製品が人の心の壁を取り払って交流するツールとして役に立てたなら、本当に嬉しいですね。

これから

私はリウマチで手が思うように動かせない時もありますが、杖用のストラップや車いす型のピアスなど「ものづくり」をすることができます。病気や障がいがあっても、工夫すればものづくりができるということを伝えていきたいです。障がいの有無に関わらず、かわいいものを持つことで気軽に声をかけやすくなり、周囲の方々と交流を持つきっかけになると考えています。今まで「良い！」と思ったことをやってきたので、これからも思いついたことをどんどんやっていきたいです（笑）！そして、海外にも事業を展開していきたいですね。

北の☆女性たちへのメッセージ

ネガティブなことが起きた時がチャンスです。今が踏み出す時と考えて、一生懸命やってみてください。失敗を恐れて何もしないより、やりすぎて失敗を繰り返す方が経験値が上がります。経験したことは自信と実績、次のステップへのヒントにつながります！

取材年月日：2017年3月2日

道央
7

石狩【札幌市】

寺下（てらした）　ヤス子（こ）さん　　在札幌米国総領事館　広報企画担当官

兵庫県神戸市出身。大学卒業後、神戸大学教官助手を経て外資系企業秘書・通訳を経験。留学を経て、1995年から在大阪カナダ総領事館にて広報担当官となる。2006年から在名古屋米国領事館にて広報企画担当官、2012年に在札幌米国総領事館に移り、現職。

「女性が女性を救う」ため、女性活躍支援者の支援を

きっかけ

札幌市に来てから、地元の状況を知るために参加したセミナーで色々な女性たちに会い、米国務省のプログラムの中でも「女性の社会進出支援」を一つの柱として担当したいと思いました。また、青森県開催の女性のための「奥入瀬サミット」をきっかけに、平塚らいてうの「女性は原始、太陽であった」という青踏の文章を読み直したことも、活動の動機付けとなりました。現在は、女性の起業支援をするEZONA（エゾーナ）にオブザーバーとして参加し、「支援者の支援」としてセミナー企画に米国の視点を加えるなど、相互協力しています。

苦労

在札幌米国総領事館の管轄地域は、北海道、青森県、秋田県、岩手県、宮城県と広範囲なので、なかなか地元女性のお話を直接聞く機会が少なく、残念に思っています。各自治体と連携を取りながら、なるべく多くの地域に赴き、女性の声を聞いていきたいと思っています。また、女性への支援は、多様性が求められると考えています。現代において、多種多様な生き方を選択する女性が増えつつある現れであると感じています。米国から学べることは何か、皆さんの意見を聞きながら、発信していきたいです。

満足度

多くの女性リーダー達に会ってお話できたこと、そして地元にアメリカの視点を加えてもらえたことも喜びです。また、札幌着任後、北海道からすでに昨年１名、さらに今秋もう１名の女性を米国務省の女性エンパワメント関連のリーダー研修に送り出せたことは、本当に嬉しく思っています。札幌市内で、キャリア女性のメンターと女子大生のメンティーのプログラムも開催できました。しかし、広報・文化交流という仕事は種まきのようなもので、いつ芽がでて花が咲くのか、実がなるのかわかりません。未来において、私のまいた種が少しでも社会貢献になっていれば、と思っています。

これから

広く「ダイバーシティ」という意味で、女性、ＬＧＢＴ、障害者、移住者、外国人といった様々な方々が、誰でも自分たちの才能を発揮できる社会について、若い世代にもアプローチして共に考えたいと思っています。「“Women Help Women” 女性が女性を救う」という言葉のもと、メンター制度や支援制度が定着してほしいと願っています。そのために、アメリカにおいて参考になることがあれば紹介し、支援者の支援を続けていきます。個人的には演劇が大好きで、札幌市内の演劇人を応援する活動をしています。いつか、アメリカから劇団を呼びたいと思っています！

北の☆女性たちへのメッセージ

手を差し伸べるのも勇気が要ります。あなたが手を差し伸べる時は、たとえその手がたたかれたとしても、笑顔を失わずにいてください。怒らず、妬まず、愚痴らず、でも決してあきらめずいきましょう。結局、人は感謝と笑顔に集まるのです。

取材年月日：2017年2月8日

道央 8

石狩【札幌市】

新田（にった）　のんのさん　クロスカントリー・車いすマラソン選手

1996年生まれ、札幌市出身。下半身の神経全てに影響する腫瘍のため足に障がいを持って生まれる。車いすマラソンでは国体などで優勝。クロスカントリーでは2016フィンランド、2017札幌、平昌（韓国）ワールドカップに出場。2017年4月より北翔大学に在学中。

挑戦しつづけ、夢の舞台パラリンピックへ

きっかけ

車いすで参加した小学校のマラソン大会ではいつもビリで悔しい思いをしていました。小3の時、発達医療センターの先生の紹介で車いすマラソンを始めました。それがすごく楽しくて…。中3の時に応援してくださる方から競技用のレーサーを提供いただき、本格的に大会に参加するようになりました。クロスカントリーは2015年12月から始めました。最初は、知人から旭川で体験会があるからと誘われ、行ってみるとそこは強化指定選手の合宿でした（笑）。それでもとても楽しかったので、早速、旭川の大会に出場しました。参加者は２名でしたが優勝することができました。

苦労

大会では障がいの程度によりクラス分けされるのですが、先天的な障がいを持った選手が少なく、海外の試合では自分のことをうまく説明できず、もっと語学も勉強しなくてはと思いました。また、練習に行くにも親やコーチに送迎してもらわなくてはならず、運転免許を取得したので、これからは自分でも積極的に練習に行きたいと思っています。同年代の選手がほとんどいないので一緒に練習をしたり、競い合っていけるような仲間が出来たらなと思うことがあります。遠征や用具の費用捻出も大きな課題です。

満足度

車いすマラソンでは、これまで国体など数々の大会に参加し、優勝することができました。また、クロスカントリーでは、世界のトップとはまだ3分以上の差がありますが、競技を始めて1年足らずでワールドカップで海外遠征にも参加することができました。昨年、クロスカントリーのシットスキーの製作費用などをクラウドファンディングで資金集めを行い、新聞での報道もあり、無事に目標を達成することが出来ました。小さい頃から応援していただいている方だけではなく、このことで私のことを知っていただいた方にもすごく応援していただきとても感謝しています。

これから

目標はパラリンピック出場です。夏はこれまで、マラソンの短距離やハーフを走ってきましたが、2024年の大会に100mで出場したいです。冬のクロスカントリーでは、2018年平昌大会を目指しています。参加資格を得るには、あとタイムで40秒ほど短縮しなくてはなりません。また、銃の所持許可を取得し、ワールドカップ平昌大会ではバイアスロンの6kmに出場しました。将来は競技の普及にも関わっていきたいですし、競技だけでなく、今春から大学に編入し、美術の教師を目指して勉強します。口頭で伝えられている美術技法などを楽しんで覚えてもらえるように伝えていけたらと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

何かやりたいと思ったら、思い切って挑戦してみましょう。楽しいことを見つけられると、他のことも頑張ろうって思えるようになります。車いすマラソンやシットスキーは障がい者のスポーツですがスピード感があり迫力があるので、ぜひ観戦していただければと思います。

取材年月日：2017年2月24日

道央
9

石狩【札幌市】

North-Woman（ノース ウーマン）

代表の繁富奈津子さん（左写真：前列右）ら起業女性達が、相互に情報を交換・発信できる場がほしいとの思いから2015年に「働く女性の笑顔がつながるプロジェクト」として設立。現在の中心メンバーは20名程度、道央を中心に全道のメンバーとつながっている。

楽しく働き続けるために、つながって笑顔になれる場所を

きっかけ

女性が個人で起業した場合、お金を稼ぐことよりも、「楽しみながら小さな規模で働きたい」「自分の思いを実現したい」という方がいらっしゃると思います。しかし、一般的な起業支援の窓口では、「会社を興して稼がなければいけない」というような難しい話であったり、起業セミナーは夜の時間帯や週末で子連れでは参加できないなど、女性の起業家には利用しづらいと感じていました。また、同じように起業している方と悩みを共有したり、つながって一緒に活動を広げられるような場がほしいと思い、North-Womanを立ち上げました。

苦労

今のところ、苦労より楽しいことの方が多いです（笑）！私たちは、「稼ぐだけではなく、自分のやりたいことで小さく起業するという働き方もある」ということを広めていきたいのですが、「起業」というと、「自立するくらい稼ぐもの」と思っている方が多いようです。North-Womanの活動をご紹介した時に、「この活動をどうやって稼ぎにつなげていくの？」「もっと稼ぐための起業支援を展開しては？」と言われることもありますが、私たちがやりたいことは、そういうことではないのです。少しずつでも、理解してもらえるように活動を続けています。

満足度

女性同士でつながって何かやりたい、という思いで立ち上げたので、みんなの力が集まって色々な活動ができることを嬉しく思っています。定例会や講演会、ゲストをお迎えしてお話を聞くロールモデルカフェなどを開催し、参加された方が「元気になった」「癒された」と笑顔になってくれると、本当に良かったなと思います。周囲からは「楽しそうだね」と言っていただけて、私たちも本当に楽しく活動させてもらっています。色々な方とのご縁がつながって少しずつ認知度が上がっており、「North-Womanだから」と信頼してもらえるようになってきました。

これから

働きたい女性を応援したいので、女性が働きやすい環境の整備に力を入れていきたいです。どこか拠点となる場所を決めて、コワーキングスペースや、メンバーが経営するお店の体験を提供できるようにしたいです。また、子どもを預けて安心して働けるように、保育士さんと提携するなどして託児所も確保したいと思っています。さらに、企業や行政と女性をつなげる場も作りたいですね。利用した方が元気になって帰れる場所にしたいのです。今年は、女性の様々な働き方を紹介して体験もできるようなイベントも新たに考えています。

北の☆女性たちへのメッセージ

私たちの合い言葉は、「無理をせずにがんばる」です。楽しくやっていくためには無理をしないこと、そして楽しくないと長くは続きません。できないことは、周囲からサポートを受けて良いのです。応援してくれる人は絶対います。North-Womanは、あなたを応援しています！

取材年月日：2017年5月25日（代表の繁富さんからお話をお伺いしました）

道央
10

石狩【札幌市】

波田地（はたち）　利子（としこ）さん　ＮＰＯ法人女性サポートAsyl（あじーる）　事務局長

1990年、札幌市出身。2014年3月、北海道大学文学部卒業。同年4月、ＮＰＯ法人ホームレス支援北海道ネットワークに入職。2016年4月、分社化によりＮＰＯ法人女性サポートAsyl（あじーる）に転籍、事務局長に就任。

ありのままを意味のあるものとして受け入れよう…

きっかけ

明るく人付き合いができないと後ろ暗い思いをする、生きづらさを感じながら、「適応的でない自分でも、生きていける可能性ってないかなあ。」と思ったところ、ホームレス支援の学生サークル「北海道の労働と福祉を考える会」に出会いました。それまでの私の周りの学生は、所与の社会環境について問うよりも、その環境のなかで自分がどう力をつけて生き残るかで頭がいっぱいで、生きづらさについて話し合えるような友人は、正直あまりいませんでした。就職活動が捗らずに悩んでいたとき、ホームレス支援団体で職員を募集しているがどうか、と声をかけられ、迷いなく引き受けました。

苦労

シェルターに来る方は、誰ひとりもれなく、苦労を抱えておられます。ご自身の苦労というよりかは本来、他者の苦労なのですが。幻覚や幻聴による被害妄想に悩まされているひと、どうしても他者を信じられず非難せずにいられないひと、等々…一体、どうしたら彼女達の抱えるものと付き合い、苦労の荷下ろしを手伝うことができるのだろうか？と日々考え、消耗する時があります。私あるいは団体としての力量がまだ足りない？ゴツゴツと衝突してしまったり、彼女達の苦労の重みが耐えきれず、向き合うことが辛い時などがあります。

満足度

ホームレスや生活困窮者支援の世界には様々な先達が存在します。彼らの共通項目は、どんなに訳のわからない現実・悲惨な出来事・不条理も、ユーモアで包み込むという知恵。そして彼らにとってホームレス支援はあくまでひとつのトリガー、他にも様々な社会問題や路上に生きる個人、あるいは身近な物事について、角度を変えたり、引き寄せたり、俯瞰したり、息を吐くように見える世界を解釈し、現実に手を入れていこうとしています。私が仕事で、目の前の現実との向き合い方の工夫を考えている中で、とりわけ嬉しいのは、同じ団体の仲間と一緒に考えることができる、その時間です。

これから

私がこの活動をスタートするとき、「人間、かくあるべし」を押し付けることなく、ありのままを意味のあるものとして受け入れようと苦心し支援を続ける方々に巡り会いました。そして、どんな場面であっても必ずユーモアを忘れません。あ、この人たちは人間が好きなんだなぁと感じました。その時感じた感覚を忘れず、一人ひとりの経験や苦労を共有していく場所として、「あじーる」を育てていけたらと。そして、「あじーる」がこの生きづらさベースの社会の抜け穴になり、だんだんと穴が拡がっていってほしい、と考えております。

北の☆女性たちへのメッセージ

辛くて息もできない方、今、僅かでも息を吸える場所を何より大切に守り、その場所を少しづつ拡げていきましょう。私達団体は皆の経験を集合知とし、他の方にお貸しできる知恵へ転化する取組を行っています。あなたの経験は同じような思いをされている方を導く地図です。ぜひ力を貸して下さい。

取材年月日：2017年2月21日

道央
11

石狩【札幌市】

日野間（ひのま）　尋子（ひろこ）さん　美術家、びょういんあーとぷろじぇくと　代表

1962年生まれ、旭川市出身。学生時代から画家を志していたが、短大卒業後は札幌市内の一般企業に就職。公募展に出品したり個展をする等、制作と活動は続け、1999年に退職しドイツ、オーストリアのギャラリーと契約。2006年から活動拠点を国内とし、2008年「びょういんあーとぷろじぇくと」を設立。

日野間さん(右から3番目) とびょういんあーとぷろじぇくとの皆さん

生命力を引き出すようなアートの力を信じて

きっかけ

オーストリアのアートフェスティバルに参加した時、仲間から「病院で展覧会をやっているから見てみない？」と誘われ、行った病院のロビーがギャラリーのようになっており、衝撃を受けました！まるで病院ではないかのよう…こんなことが日本でもできたら素敵だなぁと思いました。その後、活動拠点を日本に戻し、偶然訪れた富良野市内の障がい者施設で利用者さんの美術創作支援をすることになりました。札幌ライラック病院でも創作支援をしようと試みましたが難しく、創作が無理なら絵を飾ってみては？と考え、友人と「びょういんあーとぷろじぇくと」を立ち上げました。

苦労

最初は、医療の場でアートが必要であると感じてくれる病院が少なかったです。また、外部のものを病院に持ち込むことで、衛生面や病気の感染源にならないかという懸念もありました。しかし、アートには手術や薬など医学的なことの他に、数値化できないようなものに効果があると感じています。また、人間の生きる力、生き方、生命のことを必死で考えるということは、医療とアートの共通点であると考えています。展覧会の回数を重ねるうちに、医療関係者の理解も得られるようになりました。

満足度

満足度は、自分たちで測れるものではなく、展覧会を見ていただいた患者さんが得られるもの、感じていただけるものだと思っています。しかし、患者さんに「明日からまたがんばろうと思えた」「少し希望を感じた」と言っていただけると素直に嬉しく、また次も開催したいという活力になります。作品を提供するアーティストからも、「活動の幅が広がった」「自分の作品に奥行きができた」との感想をいただいています。富良野市内の障がい者施設で利用者さんが創作した作品を展示し、それを報告すると利用者さんも喜んでくれて、社会貢献活動になっているのかな、と感じています。

これから

アートの導入を希望する病院も増えてきており、その希望にどのように応えていけるのか、アートを求めている方々に対してどのように提供していけるのか、考えながら活動していかなければならないと感じています。例えば小児科では親子で参加できる創作体験の提供など、患者さんと伴走していけるような活動をしていきたいです。患者さんの健康と心に寄り添うような活動を続け、医療機関の理解も得て、病院の中でアートを大事にしてくれることが増えれば良いなと思っています。札幌市以外の病院でも「びょういんあーと」をやってみたいですね！

北の☆女性たちへのメッセージ

自分の好きなこと、大切なこと、そして、やりたいことは何かと、自分に問いかけてみたら…忘れてしまっていたことや心の何処かにしまっておいたことなど、思い浮かんでくることがあるのではないでしょうか。そのことに、心を込めて、一歩一歩、踏み出してみる。信念をもって。自然体で。

取材年月日：2017年3月7日

道央
12

石狩【札幌市】

ビアンカ・フュルストさん　NPO法人八剣山エコケータリング　代表

1966年生まれ、ドイツ南部ウルム出身。熊本大学に留学し環境政治を学び、ドイツに戻り大学院を経て1996年に札幌国際交流プラザの交流員となる。札幌市のまちづくりをきっかけに、北海道のエコ活動に取り組むようになる。果樹園を営む夫と結婚し、3児の母。

エコの楽しさ、おいしさ、気持ちよさや可能性を伝えたい

きっかけ

札幌市内で生活し始めた時、自転車で走ると車道も歩道も走りにくく不便だと感じました。ドイツでは自転車が優先されることが当たり前だったけれど、北海道では違う。昔は、ドイツも環境汚染が進み、国を挙げて環境保全に取り組み始めてから変わったので、同じように北海道も変わることができると考えました。縁あって結婚した夫が果樹園を営んでいたので、ソーラーシステムを設置し、無農薬・減農薬でつくった野菜を使ったエコケータリングや、ドイツの環境教育の体験などを提供するようになりました。

苦労

北海道でドイツのエコ活動について説明しても、「ドイツだからできるけど、ここでは無理だよ」と言われてしまいます。そこで、まずは札幌市内で実績を作ろうと考え、果樹園に太陽光発電や太陽熱でお湯を作るソーラーコレクターを設置し、ソーラークッキング等の体験学習ができるようにしました。最初にソーラーシステムを導入する時、家族の理解を得ることが難しかったですね。しかし、果樹園にエコケータリングの体験者が数多く訪れる今、ソーラーシステムは家族の自慢になっています！

満足度

果樹園にソーラーシステムを導入した当初、周囲からは「変わったことをやっている」という目で見られていましたが、東北での震災や自然災害が多発する中で、自家発電装置等に注目が集まり、周囲の目が変わってきていると感じてます。ドイツの事にも興味を持ってくれて、「ドイツではどうなの？教えて」と言って交流してくださる方が多いです。好奇心は、受け入れてくれる第一歩だと思いますので、色々な方から応援されて、温かく受け入れられていることは嬉しいですね。北海道には、住民同士の支え合いの意識があると思います。

これから

北海道には、多くのチャンスが眠っていると感じています。北海道が元気になるヒントが、ドイツにあるような気がします。まず、果樹園を自給自足で運営し、エコ生活のモデルにしたいです。そして、エコケータリングで楽しい、おいしい、気持ちよいという自然素材の良さを感じ、環境技術の可能性を知ってもらう等、交流・学びの場として続けていきたいです。また、日本とドイツだけでなく、東南アジア等の世界各国ともつながり、お互いに学んだり教えたりして持続可能な社会をつくるため、地域の方々の国際理解を深めていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

周囲に「無理だ」と言われても諦めないで！「乗り越えることが自分の課題だ」と考え、無理と言われたことこそトライしてみてください。新しいことを始める時、壁に当たるのは当然です。変えたくても変えられないものは、自分の見る角度、視点を変えてみると良いですよ。

取材年月日：2017年2月28日

道央
13

石狩【札幌市】

福津（ふくつ）　京子（きょうこ）さん　札幌人図鑑　主宰

1964年生まれ、札幌市出身。札幌市内のアパレル会社で販売員として勤務後、22歳で結婚し専業主婦に。その後ラジオパーソナリティになり、放送局長を経て2012年3月に退社。同年5月「札幌人図鑑」を設立。これまで1350人以上の方をインタビューしている。1児の母。

地元の人が語る熱い想いから得た、元気や勇気を共有したい

きっかけ

専業主婦として10年が経つ頃、縁あってコミュニティFMのオーディションを受け、パーソナリティをさせていただくことになりました。15年間務め、自分は話すことが好きなんだと実感。ラジオで出演者の生の声をお届けするのも素敵ですが、繰り返し聞くことができたり、人にご紹介できる名刺のようなコンテンツが作れないかと考えるようになりました。そこで、これまで培ったインタビュー手法と人脈を駆使して、札幌市内の色々な方々をご紹介する「札幌人図鑑」を設立。1年365日、毎日休まずたった一人で更新を続け、2015年3月に目標だった1000人達成。同年11月からJ:COM札幌で番組化。同名の著書も出版しました。

苦労

最初は企画の知名度が低く、インタビューの承諾を得るのが大変でした。まずは信頼できる知人に依頼して、次の方をご紹介していただくなどして徐々に増やし、500人を過ぎたあたりから多くの方に認知していただけるようになりましたね。私の趣味のように始めてしまったので出演者に報酬も払えませんが、わりと楽しんでご出演いただいており有難いです。アーカイブされるコンテンツなので、事前にしっかりと打ち合わせをし、編集の際にも出演者の想いがきちんと伝わるものにしたい。日々努力しています。

満足度

これまで本当に様々な方々にインタビューして、出演者の考え方や価値観に触れ、私自身何度も助けられてきました。この内容を無料で皆さんにご紹介し、感動を共有できることがとても嬉しいです。また「札幌人図鑑と同じ形式で、自分も地元の方々をご紹介したい」というお問い合わせを全国からいただき、「暖簾分け図鑑」がどんどん増えているのも面白い。私のように資産がなくても、希望する人なら誰でも始めることができるというモデルになれたかな、と思っています。出演者やご覧いただいた方々から感謝の言葉をいただくことも多く、とても励みになります。

これから

札幌人図鑑は、私のライフワークになっています。会いたい人がまだまだたくさんいるので、しっかり体力づくりをしながら長く続けていきたいです。また、札幌人図鑑の延長線として、会いたいと思う人に直接会って交流できるようなイベントを開催したいです。単なる名刺交換会ではなく、自分が本当に会いたい、学びたいと思う人とつながる場を、WEBはもちろんリアルでも。新しい働き方・生き方が提案できるといいな。これからも、私が受けた刺激を形あるもの、おもしろいものに変換して、皆さんと共有していきたいと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

専業主婦からラジオ局に就職したので、周囲の個性的な人と比べて自分だけ「普通」なのがコンプレックスでした。しかしラジオでは、その「普通」なところも私の「個性」として歓迎されたことが驚きでした。ステージが変わればコンプレックスが取り柄になる事もある。隠さなくて大丈夫ですよ。

取材年月日：2017年10月17日

道央
14

石狩【札幌市】

牧野（まきの）　淮子（じゅんこ）さん　障がい当事者講師の会すぷりんぐ代表、ＦＭ三角山放送局パーソナリティ

1958年年生まれ、倶知安町出身。建築デザイン会社代表取締役、道立旭川高等技術専門学院講師、北海道みどりの環境づくり計画策定検討委員や北海道インテリアコーディネーター協会会長等の公職を歴任。2012年、障がい当事者講師の会すぷりんぐ設立、代表就任。

行動せず後悔するより、行動し後悔する方を選びます！

きっかけ

建築士・インテリアコーディネーターとして三人の子供を育てながら、住環境デザイン会社の起業など充実した日々を送っていましたが、2005年に脊髄の進行性難病を発症し現在は車いすユーザー。障がい者になり自己否定ばかりの時期もありましたが、「できないことを残念がるより、できることをしない方が残念」と気づく。発症後に学んだカウンセリングも今の生きる力となる。札幌市社会福祉協議会の障がい当事者講師養成講座を受講、５年前に修了生有志達と「障がい当事者講師の会 すぷりんぐ」を設立。障がいがあってもできる事を自分達で見つけ社会に発信していくことを趣旨とし、障がい者理解に繋がると信じ活動を続けています。

苦労

中途障がいの為、自分以外の障がいには未知の部分が多く最初は戸惑いました。障がいの有無に関わらず考えや価値観・求めるものが各自違うということを否定せず認め、受入れる事を心がけて関わってきました。障がいを持ったからこそ分かった事や知った事が沢山あり知らないと他人事でしかありません。だから差別や偏見が生まれるのです。もっと多くの方に関心を持って頂きたいのですが、活動場所の不足や当事者目線より介助者目線の研修会等がまだ多く、道半ば。「すぷりんぐ」で開催のイベントも、障がい者や関係者だけではなく一般の方々にも関心を持って貰えるよう、努力していきたいと思います。

満足度

障がいを持つことにより、社会参加の場が限られたり、居場所が見つけられなくて自己否定感を持つことがあります。でも、自分たちで出来ることを見つけていくことにより、経験を積むことにともなり、社会に発信することができます。一つのことに向かって仲間で考え、協力し、成し遂げていくことは、途中苦労もありますが、達成した時の喜びは言葉では表現できません。個々が必要とされている存在であるという自覚にもなります。何よりも仲間の輝く笑顔がエネルギーとなり感慨ひとしおで、また次に繋げていきたいという気持ちになります。

これから

昨年、障がい者差別解消法が施行されましたが浸透はこれから。共生社会の実現へ、まずは関心を持って貰う機会を増やしたい。北翔大学生と「一緒にね！文化祭」でのリメイクファッションショー、「障がい当事者によるスピーチマラソン」も継続により理解に繋がると考えます。すぐに効果は望めなくても種まきと思い、いつか芽が出て花が咲き実となる事を信じて広げていきたい。健常者と障がい者の壁をなくすには障がい者も積極的にまちに出ることが不可欠です。権利の主張だけではなく共生を模索し互いの歩み寄りや理解、情報交換が必要と考えます。心のバリアフリーを育てる為子供達にも知って貰う機会を増やしたい。更に新しい計画を構想中。

北の☆女性たちへのメッセージ

勇気・応援してくれる人がどれだけいるか！何かを始めるため重要なことだと思います。世の中で必要とされるものなら必ず理解者や協力者が現れます。自分を信じ、ぶれずにチャンスを掴んでください。取り返しのつかない失敗のリスク回避には十分な準備と計画が必要。準備が整ったら迷わず前へ！頑張って輝いている方から私も元気とやる気をいただけます。

取材年月日：2017年2月3日

道央
15

石狩【札幌市】

宗像（むねかた）　訓子（さとこ）さん　元日本女子リーグ（なでしこリーグ）選手、北海道リラ･コンサドーレ監督

1976年生まれ、浦河町出身。大学生時代から本格的にサッカーを始め、日本女子サッカーリーグ「伊賀FCくノー」でプレーしていたが故障により断念。北海道に戻りコンサドーレジュニアサッカーチームのコーチ等を務め、2015年に現職。

子ども達、日本一のサポーターとともに、世界へ！

きっかけ

サッカーを好きになったきっかけは、小学生の頃、アニメのキャプテン翼に憧れたこと。しかし、地元・浦河町に女子を受け入れてくれるサッカーチームはなく、高校生まではサッカー以外のスポーツに打ち込んでいました。でも、サッカーの夢を諦めきれず、短大進学後、本格的にサッカーを始め、卒業後は働きながらクラブチームに加入しトレーニングを続けました。そして、日本女子サッカーリーグ（現在のなでしこリーグ）へ挑戦、「伊賀FCくノー」でプレーすることができました。身体の故障などで北海道に戻り、最初はコーチ、そして今は監督として、サッカーの魅力を伝えています。

苦労

昨今、小学生世代の女子がサッカーをできる環境はとても多くなりました。ただ、中学生以降になると、まだまだ受け皿が多いとは言えません。サッカーを愛し、なでしこジャパンに憧れ、増えつつある女性のサッカーファミリー、その灯火を消してはいけません。また現在、なでしこジャパンに道産子選手が2名在籍していますが、彼女達は中学校又は高校卒業後に道外のチームへ加入し、なでしこジャパンに選ばれています。北海道からなでしこリーグに参戦するチームを目指し、北海道リラ・コンサドーレを結成、指導しております。

満足度

サッカーのことだけを考えると当然、雪が無く年中屋外でプレーできる環境が最善と言えます。しかし、私は道外から北海道へ戻って参りました。また、全国各地から集まっている北海道コンサドーレの選手には引退後も故郷に戻らず、そのまま北海道に在住し活動を続ける者が多くいます。サッカー環境には最善と言えないかもしれない北海道ですが、人を引きつける・ここにいたいと思わせる環境・風土・土壌があります。そのことをサッカーを通じしっかりと次世代へ伝えていく、それが出来る今、充実感を得ております。余談ですが、北海道のサポーターは日本一！自慢の種！です。

これから

強くて丈夫な身体を作るためには、トレーニングの他に食事や睡眠等がとても大事なのだと、子ども達に教えております。また、北海道コンサドーレ札幌として、食育＆サッカー教室を開催し、食べることの大切さ・豊かな食材に恵まれた北海道の素晴らしさを伝えています。サッカーを切り口にこうしたことを世の中に広げていきたい。北海道コンサドーレ札幌のスローガンは「北海道とともに世界へ」。北海道の素晴らしさを全世界へPRし多くの方々が北海道へ訪れ、子ども達はいながらにして国際経験を積むことができたなら、面白いですね！

北の☆女性たちへのメッセージ

北海道リラ・コンサドーレの名前にある「リラ」の花言葉は,「pride（誇り）」「beauty（美）」。北海道を代表する選手を育てたいという意味を込めています。北海道の地に根をはり、リラのように色鮮やかで、個性豊かな女性の皆様とともに、北海道を盛り上げて行きましょう！！

取材年月日：2017年3月31日

道央
16

石狩【札幌市】

メアリー・ヒロさん　医師、英会話・ポルトガル語教室「メアリースクール」主宰

1962年生まれ、ブラジル サンパウロ出身。Fundaçao do ABC 医科大学卒、カナダの医科大学、筑波大学・岩手医科大学で研修。日本人医師との結婚により日本に永住。外国語スクールでの講師を経て、2002年にメアリースクールを開講。

「私にできるね！」その瞬間こそがスタートです

きっかけ

高校生の頃、大好きな叔母を進行性の癌で失い医学の道を志しました。母国ブラジルの大学医学部を経て、予防医学を学ぶために筑波大学医学部に留学。その後岩手医大で日本人医師の夫と出会い結婚。家族と共に北海道へ移り住みました。子供を連れ公園へ行ったある日、砂場で4歳の女の子から「メアリーは外国人だよね。英語を話せるよね。なんで私に教えないの？」と言われました。もともと、働いて人と会うのが大好きだった私。「そうだ、医者以外に英語という武器がある。英語を教える仕事をすれば、もっと色々な人に出会うことができる。」その考えが私の転機となりました。

苦労

落ち込む日はブラジルに帰りたいと思った時もありました。4歳の女の子の可愛い質問で「英語を活かすことができる。」と気づかされ、教え方を学ぶ為に2年間、子供を背負い大手の外国語スクールで講師として働きました。カリキュラムや教材等が標準化されているスクールの経験を踏まえ、もっと楽しい英語スクールを創りたいと、15年前に札幌市清田区の自宅で「メアリースクール」を開講。ほとんどの教材は手作りでオリジナル。当初は「生徒は来るの？」と周囲をヤキモキさせましたが、現在、約250名の生徒が来てくれています。

満足度

英語を通じて夢を与えることが、私がメアリースクールを創った目的です。その為に、一人ひとりが楽しめるレッスンを提供しています。その一環として英語によるクッキングの授業も行っています。英語でクッキングすることの良いところは、野菜やパンの生地等の食材に直接を触れ、実物を五感で感じながら英語で表現できるところです。例えば、パンの生地を触った時に「it is soft!」と柔らかさをそのまま覚えてくれるのです。こうしたレッスンを通じ生徒が、色々なことを学びながら理解した時の輝く笑顔、そして、自信を持つようになっていく過程を見るのが何よりの喜びです。

これから

“今”は神様からのプレゼントです。過去は歴史、未来は謎です。ですから、遠い未来ではなく、少し先の未来のことを大切にしています。今の目標は夢が溢れるカルチャーセンターを創ること。ライブやプレゼンテーションの練習、ダンス、もちろん英語などの語学も習える場所です。そんな場所で子供たちが英語を学びながら、色々な刺激を受けて欲しい。メアリースクールではこれからも世界にたったひとつの楽しいレッスンを提供していきます。もう医師の仕事はしません。私にとっての天職を見つけましたから！

北の☆女性たちへのメッセージ

日本各地で暮らした私の経験から、「北海道の女性が一番強くたくましい」と感じています。北海道の女性に「あなたもできる」と伝えたい。できないと思い挑戦しないのはあなたの時間がもったいない！私のモットーは「駄目元・ついでに・偶然」。叶う夢が増えます。

取材年月日：2017年2月13日

道央
17

石狩【札幌市】

安田（やすだ）　香織（かおり）さん　にじ色子ども食堂　主宰

1970年生まれ、札幌市出身。2001年、「労働と福祉を考える会」入会、路上生活者の支援活動、2009年、ホスピス病棟・生活介護事業所などでヨガのボランティアを開始。2012年、児童養護施設入所児童と交流。2015年、札幌初の子ども食堂「にじ色こども食堂」を開設。

ここに行けばみんながいる…一緒にご飯、食べよ

きっかけ

「子ども食堂」＝「子どもの貧困」と結びつけられがちですが、それは私達の思いとは異なります。私は若い頃、アパレル業界に勤務し、「綺麗になる」ためのお手伝いをさせていただきました。が、美しさの価値を外側のみに求めることに疑問を感じ、内面性へ目を向け始め、様々な本を読み、路上生活・障がい・難病疾患の方など多くの方々と関わり、夜回り活動等にも参加しました。そして4年ほど前、児童養護施設の子ども達と出会い、衣食住に不足無い環境で暮らす彼らの、物では解消しがたい辛さや悲しみを知りました。そんな時、東京の「こども食堂」を知り、主宰者の方を訪ねていきました。

苦労

札幌市内で「子ども食堂」の活動をされている組織のお手伝いをしたかったのですが、当時、北海道に「子ども食堂」はなく、自分でやるしかない！と。フェイスブックで呼びかけたところ、湊厚子さん（調理班リーダー）から「うちを使って」と。また、費用は自腹を覚悟していましたが、友人で農家の娘・山下さん（食材調達担当）が野菜の提供を申し出てくれました。市内初の活動のため、周知にはハードルがあり、「子ども食堂」＝「子どもの貧困」の先入観から、「子どもの貧困は親の責任でしょ？」とも。最初は、小・中学校へ伺っても門前払いでしたよ。

満足度

オープンから活動を支える4人のスタッフには各自の思いがありました。その思いが重なり子ども食堂を立ち上げ重なった思いが今、広がりをみせています。運営をサポートしてくださる男性・女性、学生ボランティア、食材等を提供してくださる農家や企業等、そしてもちろん、小・中学生と保護者の方々。「子ども食堂」へ行く子どもを「貧しいから」と認識するのは考え直してください。ここは地域コミュニティとしてのふれあい場、子どもだけでは無く大人も楽しんでいる空間。学校ではなく、職場でも家庭でもない、第3の居場所。その居場所にみんなの笑い声が溢れている、至福の時です。

これから

現在、「子ども食堂」以外に、札幌市教育委員会を通じ就学援助家庭へ食材提供する「にじ色おすそ分け事業」、「にじ色学習スペース」等を行っています。持続した活動の為には、揺るぎない基盤を構築したい。また、子ども達に提供したいものは食事だけではありません。見知らぬ誰かと食卓を囲むことにより、他者への気遣い等の社会性を身につけて欲しい。行政は行政の、私達は私達の、各自が役割を担い社会は動く。そういった視点で活動を続け、いつか地域の各家庭がオープンとなり子ども達を迎え入れ、「子ども食堂」は不要となることが願いです。

北の☆女性たちへのメッセージ

いくつになってもチャレンジすることを忘れないでください。自分自身の限界を自分で決めないでください。今しようとしていることは、自分のために、人のためになるのだと、恐れずに動き出してほしいと思います。

取材年月日：2017年2月27日

道央
18

石狩【北広島市】

荒井（あらい）　賀奈子（かなこ）さん　荒井養蜂場株式会社

1973年生まれ、静岡県出身。東京都内の短大卒業後、都内の輸入食品会社や出版貿易会社に勤めながら、海外旅行で20か国以上を巡る。スペイン旅行中に夫と出会い、結婚。都内で長女出産後、夫の実家の養蜂場を継ぐこととなり、2002年に北広島市へ移住。3児の母。

祖父から継いだ天然はちみつを身近に感じてもらいたい

きっかけ

独身時代は、一人で気ままに海外旅行を楽しんでいましたが、スペインで夫と出会い、結婚後は東京都内で生活していました。長女を出産して間もなく、北広島市で養蜂場を営んでいた夫の祖父が体調を崩し、事業をたたむと知らせがありました。私も夫も「継ぎたい」と思い、幼い長女を連れて北広島市への移住を決めました。迷いや抵抗はなかったですね（笑）。今は夫が４代目として継ぎ、私と夫は販売や営業を担当し、夫の弟が養蜂を担当しています。はちみつは、北広島市内の店舗での販売のほか、札幌地下歩行空間等で出店させていただいています。

苦労

私たちのはちみつは、地元周辺の花から採取する100％天然のものです。ミツバチも花も生き物なので、気候などの影響で収量や味が左右され、願っても思いどおりにならないところが難しいですね。ミツバチはデリケートなので、越冬のため11月から5月上旬頃まで巣箱ごと鹿児島県に移動し、ミツバチの体調と開花の頃合いを見て北広島市に戻る、という方法をとっています。はちみつ採取の時は、自然の味を求めて山にこもることもあります。市街地や工業地帯が徐々に増え、自然が減っていると感じています。

満足度

祖父が誠実に、偽りのないやり方ではちみつを作ってくれていたので、それを引き継ぐことができたことを誇りに思っています。花の種類を分けて採取し、自然の味を提供しています。お客様からは、「本当に100％天然なの？」と聞かれることもありますが、一度味わっていただくと「おいしい！」とリピーターになってくださる方も多いので、とても嬉しく、やりがいを感じています。養蜂家が直接販売することで信頼を得ることができると感じているので、自分たちの手でお客様に届けていきたいと思っています。

これから

天然のはちみつを、もっと多くの方に身近に感じてもらいたいと思っています。特に若い方や子どもたちにもはちみつの美味しさをもっと知ってもらって、日常の食卓で気軽に食べてもらえるようになれば嬉しいですね。年１回、近所の小学校の授業で養蜂業の学習に協力していますが、もっと食育としての関わりを増やしたいです。また、はちみつの美容効果について、レシピを付けたりマッサージ体験を提供するなどして、若い世代にもＰＲしていきたいです。でも、あまり活動を広げすぎず、昔からのお客様も大切にしながら、自分たちの手の届く範囲でやっていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

やりたいと思ったことは、まず行動してみてください。やってみたら意外と簡単なものです。自分で選んだ道なので、自分を信じてやってみましょう。失敗は失敗ではなく「良い経験」です。周囲を巻き込んで、時には自分を甘やかして、がんばりすぎないでくださいね。

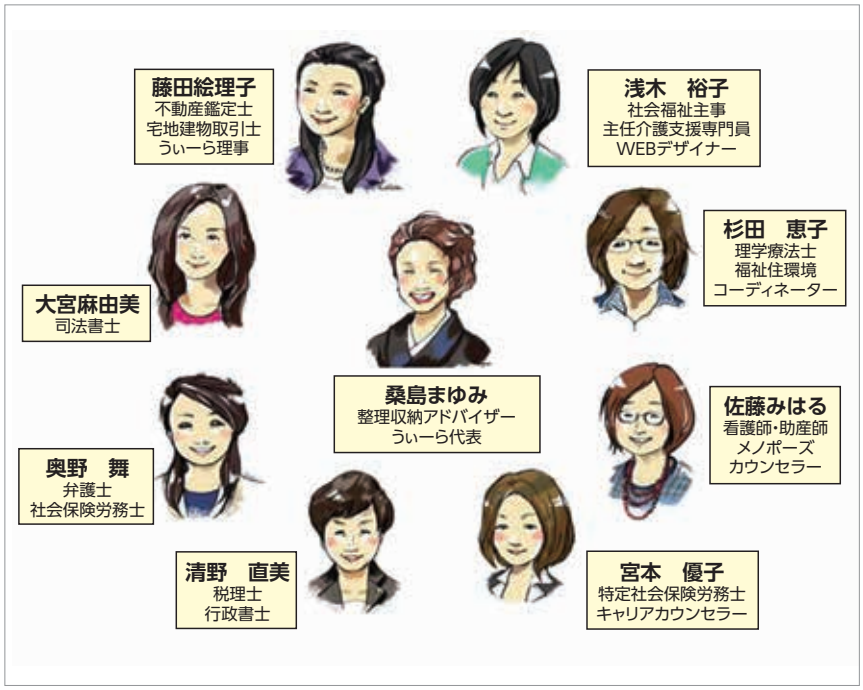
取材年月日：2017年10月3日

道央
19

石狩【石狩市】

一般社団法人ウィメンズ・ライフ・サポート協会うぃーら

代表理事の桑島まゆみさんと理事の藤田絵理子さんが2016に設立。整理収納アドバイザーの桑島さん、不動産鑑定士の藤田さんの他、専門家会員（全員女性）が片づけや不動産処分、相続、介護に伴う一連の相談を１つの窓口で受け、支援している。



50代60代の女性が諸問題でベストの選択ができるよう支援

きっかけ

私の母の圧迫骨折を契機に介護がスタート、はじめは誰に何を聞いていいのかもわからず、手探りでした。更に母のモノや叔母の家の整理収納を手伝い、シニア世代は若い人のようにスムーズに片付けができないこともわかりました。このような体験に基づき、ミドル、シニアの方々の健康や介護、さらに不動産処分とそれに伴う片づけや登記、相続などを一貫してサポートする組織の必要性を実感し、女性専門家グループを作りました。今は、個人・企業の片付けサポート、不動産処分などの相談対応やセミナー開催をしています。

苦労

一般の方にこの活動を知ってもらうことが大変です。セミナーなどを開催するときは、ホームページやフェイスブックなどで情報を流しています。ただ、私たちが来て欲しいと思うミドル・シニア世代ではインターネットをしない方もいますので、手作りのチラシを配ったり新聞で告知しています。不動産や空き家処分などで困っている方は、女性専門家に繋いでいろいろな解決方法を一緒に考えることができますので、一度ご相談いただきたいと思っています。電話相談は初回30分無料となっていますので、気楽にご利用ください。

満足度

テレビなどで整理収納を知って実践したが挫折してしまった受講者さまの中には「片づけられない原因がわかりました」と笑顔で話してくださる方、更に整理収納アドバイザーの資格を取る方もいます。離れて暮らしている親の住み替えに伴う片づけのご依頼を受けた際には、最後まで責任を持って作業しますので、不動産の引き渡しやその後の手続きもスムーズで、依頼主さまには「良かった」と大変喜んでいただいています。一つの窓口でそれぞれの専門家と連携して一気に解決できるので、「助かった」と言われます。

これから

私の介護経験から事前に勉強をしていたので、相談者さまに多くの選択肢をご提供することができます。私たち専門家もプライベートでは介護などの経験がありますので、相談者さまに寄り添った対応をしていきます。今後は介護事業所と連携し、介護保険外サービスとしての片づけ作業や相談業務を実施します。また介護を支える年代が抱える問題点を探り、必要な情報を届け、いざというときに最善の選択ができるためのサポートをしていきたいです。札幌圏だけでなく全道にも展開していく予定です。ミドル・シニア世代の女性が安心安全に暮らせるよう頑張ります。

北の☆女性たちへのメッセージ

やってみようと思った時に動きましょう。夢は、周囲に語ってください。やりたいこととできることが違うこともありますが、自分にはできないと思っていても、サポートを受ければできることもあります。家族や周りの人をうまく味方に付けてくださいね。

取材年月日：2017年6月2日（代表理事の桑島さんからお話をお伺いしました）

道央
サポーター

石狩【札幌市】

貫田（ぬきた）　桂一（けいいち）さん　　ヌキタ・ロフィスド　代表&フードディレクター

1960年生まれ、千歳市出身。辻学園日本調理師学校（大阪府）卒業後、札幌市内のホテル・レストランで修業。1992年からホテルクラビーサッポロ料理長となる。2007年に早期退職し、食に関する指導・助言を行う「ヌキタ・ロフィスド」を設立。

心を創る食べものや料理を通じて女性を応援していきたい

――食に関する指導を始められたきっかけは？

ホテルの料理長を務める頃から、地域食材のよさに着目し、休日は道内の様々な産地を巡っていました。そして、店内でも道産食材を使った料理を提供し、「ご当地食材」としてご紹介していたところ、各方面から地産地消等に関する講演等の依頼を受けるようになりました。回数をこなすうちに、ホテルの中だけでは伝えきれないことを直接、現地で伝えられるということに気付いたのです。そこで、早期退職後は食の指導や助言を行っていくことにしました。

――貫田さんのご講演や料理教室に参加すると、女性が元気になるそうですね。

これまで、多くの女性に料理をお教えしてきましたので、顔色を見て食生活のご指導ができることもあります。料理教室では、当初、気力の下がった女性が、何度か通ううちに、みるみる元気を取り戻す、ということもありました。体調を推断して食生活への助言をし、人生も楽しくなるような料理方法も伝授しますので、皆さん元気になりますよ。

――北海道の女性の印象は

おおらかで明るく、「なんもさ」「いいっしょ」と気を許してくれる女性が多いと思います。でも、仕事には真剣だという印象がありますね。また、団結することで強さを増すように感じています。

――道内各地域の女性の印象は、いかがですか？

女性の力は、第一次産業において、特に重要です。中でもわたくしたちの心は、食べものから創られると考えているので、女性は、日本の心を養う産業を担っているとも言えるでしょう。それに、おいしい食べものがある地域は、女性が活き活きと楽しそうに仕事をされています。男性は、もっと女性を褒めて、感謝の気持ちを積極的に伝えることで、仕事がよりうまくいくと思いますよ。

――女性を応援する「女性の活躍応援自主宣言」をされていますね。

女性の能力は、食べ方次第で素晴らしく開花します。そのために、指導や助言を積極的に行います！また、わたくしは料理人ですから、食材を生産してくれる、第一次産業の女性には特に感謝の気持ちで接します！さらに、女性のおもてなしには、ときどき特別扱いもいたします！

――これから、どのように女性を応援していきたいですか？

年を重ねても元気で、寝たきりになりにくい食事法の指導や、個人の生き方に合わせた食べ方の指導をしていきたいです。また、「食べ方占い」のような気軽な食生活指導もやってみたいです。料理教室、講演会等を契機に、個性に沿う食生活を提案していきたいですね。

北の★女性たちへのメッセージ

何かを始める時は、自分が楽しんでやれそうかどうかを考えてみてください。誰かの勧めや周囲のためではなく、あなた自身が楽しいことが一番です！脳に血液を巡らせ、自分の魂が喜ぶような食事をしてください。あなたが元気に活躍できるよう、料理や食べ方をご指導しますよ。

取材年月日：2017年6月5日

道央
サポーター

石狩【札幌市】

箱山（はこやま）　昂汰（こうた）さん　北海道大学医学部医学科４年

1993年生まれ、愛知県名古屋市出身。大学4年次から2年間休学し、43か国を巡る世界一周の旅に出る。その旅の中で臨月の妊婦さんのお腹の重さと同じ10kgの水を入れた妊婦体験ジャケットを現地の男性に着けてもらうプロジェクトを企画・実行。全世界で1070人に妊婦体験をしてもらった。

箱山さん（左）と妊婦体験ジャケットを試着した方

男性の考え方を変え、お母さんに優しい世界を作りたい

――妊婦ジャケットと一緒に旅行することを考えられたきっかけは？

高校3年生の頃、将来は国際医療に従事したいと夢見て、医学を志しました。大学入学後、様々な勉強をする中で母子保健に興味を持ちました。理由として、開発分野の中で特に困ってそうだと感じたことと、シングルマザーで育て上げてくれた母の存在があります。自らの母への感謝がお母さんという生き物自体に対する尊敬へと繋がりました。そして大学1年生の終わりに、ひとまず学生のうちに世界を知りたいと思い、休学して世界放浪の旅に出ることを決意しました。準備をしていく中で、自分だけの特別な世界一周にしたいと思い、夢である母子保健を取り入れた旅を模索し、妊婦体験ジャケットを閃きました。

――旅行中にご苦労されたことは？

海外では妊婦体験の概念自体無い国も多く、趣旨を伝えるだけで一苦労でした。やってもらえそうだなという雰囲気の人に声をかけても3人に1人ぐらいしか体験してもらえず、嫌な顔をされたり馬鹿にされたりすることばかりでした。ひとり旅なので悔しい気持ちを日本語で近くの人に吐き出すこともできず苦しかったです。また、こんなちっぽけで訳の分からない活動に意味があるのかと自問自答する日も多く、自己嫌悪に陥ったりしていました。

――活動の中で嬉しかったことや、満足されていることは？

妊婦体験をしていただいた後に「あなたの赤ちゃんや奥さん、お母さんを大切にしてください。女性を尊敬する心を持って、素敵なパパになってください」と伝えてきました。ときどき、目を潤ませてしっかりとこちらを見返してくれる方がいて、自分のメッセージが伝わったんだと嬉しくなりました。世界中にたくさんいる男性のほんの一部にしかメッセージを伝えることができませんでしたが、目の前の一人にしっかりと伝えられたと感じられたとき、この旅をしてよかったと心から思いました。

――これから、この体験をどのように活かしていきたいですか？

妊婦体験ジャケットを着けてもらいながら世界一周した、全世界で初めての人になれたと思います(笑)。今回の旅は僕に自信をつけてくれました。子供が大好きなので、彼らを支えられる、しかも誰もしたことのないような仕事をして、僕らしく世界と関わっていけたらと考えています。また、一番の目標は僕自身が良いパパになることです。暖かい家庭を築いて、今度は妻や子供と一緒に世界を見て回りたいです！

北の★女性たちへのメッセージ

僕の見てきた世界は、本当に広大で冒険に満ち溢れていました。世界にワクワクして欲しいです。どんどん飛び出して行って欲しいです。その時、ぜひ強い目的意識を持って、自分の人生の舵を自分で切って行って欲しいです。あなた以外に誰にもできないような、スーパーすごいことが絶対にあります！

取材年月日：2017年6月6日

道央

応援

石狩【札幌市】

株式会社アレフ

1968年、「ハンバーガーとサラダの店・ベル」岩手県盛岡市で開店。1980年、ハンバーグレストラン「びっくりドンキー1号店」札幌で開店。翌年本社を札幌へ移転。2012年に「くるみん」認定、2016年に「北海道あったかファミリー応援企業」登録。

「食」の提供を通じて、人の幸福と健康に貢献

きっかけ

10年ほど前、セクハラの防止・予防活動を発展させ、女性目線で様々な提案を行う「職場環境向上委員会」を立ち上げました。メンバーはすべて女性で、全国から30名ほどが集まり意見を出し合い、トップに提案するなど活動は3年ほど続きました。しかし、「女性限定の活動」に対し、男性社員の理解を得られず、結果的にうまくいきませんでした。この活動を反面教師として、男女ともに働きやすい環境づくりを目指すことが女性の活躍、そして企業の発展につながるものと考え、社内の制度づくりに取り組むようになりました。

苦労

「女性の活躍」については、まだまだ道半ばだと思っています。女性の勤続年数は、平均7、8年で男性の半分程ですし、女性社員数もここ数年20%程度で推移しています。他方で、2012年に子育て支援の環境づくりに取り組むサポート企業として「くるみん認定」を受け、4年後には育児・介護等の「家庭」と仕事の両立支援を応援する「北海道あったかファミリー応援企業」に登録しました。女性はもちろん、男性も柔軟に働くことができる環境づくりや「働き方改革」を進めるための社内制度の構築を現在進行形で進めています。

満足度

当社の創業は1968年12月、岩手県盛岡市。ハンバーガーとサラダの店として誕生しました。「お客様の楽しいお食事」のために、スタッフ総出で内装を手掛け、店の主力メニューをハンバーグランチへ転換しました。店頭を季節の草花で彩り、女性目線の細やかな配慮も心がけています。「食・農業・環境」のつながりを大切に事業展開するため、従業員自身が「安心して働ける環境」が大切です。くるみんの認定、短時間正社員や地域限定正社員の導入、手話通訳者の配置等、ダイバーシティに取り組んでいます。

これから

すべての店舗に1950年代の「商業界」主筆、岡田徹氏の詩「小さな店であることを恥じることはないよ　その小さなあなたの店に人の心の美しさを一杯に満たそうよ」を掲示し、アレフの道しるべとしています。創業から50年を経て、現在は大きくなった会社の仕組みや組織を丁寧に整備している時期といえます。女性のキャリアアップ支援をはじめ、育児や介護、病気との両立など、当事者の声を取り入れながら社員全員が安心して働ける環境を構築し、お客様に何度も来ていただける魅力ある店舗づくりに努めていきます。

北の★女性たちへのメッセージ

今を大切に、周囲とのつながりを大切にしていくことできっと道が開けると思います。「食は人を良くする」という、生きていくことの基本を大切に、アレフは北海道で頑張っている女性を美味しくて、安全・安心な「食」で応援します。

取材年月日：2017年11月24日

道央
応援

石狩【札幌市】

株式会社サッポロドラッグストアー

1972年、札幌市で創業。83年に(株)サッポロドラッグストアーを設立。2016年「ダイバーシティ・健康戦略推進担当」を新設。2017年に道内ドラッグストア初の女性活躍推進法に基づく「えるぼし」最高位の3つ星を取得するとともに、「パートタイム労働者活躍推進企業表彰」奨励賞受賞。

多様な働き方を通して、活躍し続ける人材を育成

きっかけ

かつて女性は、結婚や出産、子育てといった人生の節目を迎えるたびに、仕事と家庭の比重の見直しを迫られ、キャリアを諦めてしまうことも少なくなかったところです。しかし、これは本人や会社だけでなく、社会にとっても大きな損失です。働き方が多様化すれば、多様な価値観が生まれ、それがお客様の新たな視点を育むことにもつながります。「一人ひとりが違っていていい」といった、多様な個性を尊重する価値観を会社全体に浸透させるため2016年2月、「ダイバーシティ・健康戦略推進担当」を新設しました。

苦労

現在、当社の係長級や管理職に占める女性の割合はまだまだ低いと感じており、それぞれ20%と12%を目標に人材育成を進めてまいります。女性の活躍はマーケティングやマネジメントの両面において欠かすことができない重要なファクターです。札幌市の女性比率は全国よりも２%ほど高く53%ほどですし、当社従業員ですと70%を超えます。2010年「ハタラキカタカエル委員会」を、16年には前出の新部署をつくり、女性の活躍推進、そして誰もが活躍の場を持てる多様性のある組織づくりに取り組んでいる段階です。

満足度

2017年に道内ドラッグストア初となる、厚生労働大臣認定の「えるぼし」最高位3つ星を取得しました。女性が活躍している企業に与えられ、5つの評価項目において優良な実績が認められました。また、パート労働者の待遇改革を評価され「パートタイム労働者活躍推進企業表彰」奨励賞（厚生労働大臣）を道内で初めて受賞しました。子育て世代には、育児短時間勤務（小学3年生まで可能）や、保育園への送迎経路を通勤とみなす通勤手当の支給、育児参加休暇の新設など柔軟な対応が好評です。

これから

女性が長く活躍できる職場環境づくりに、今後とも力を入れてまいります。さらに、今後、多様な働き方を推進するにあたり、「副業・兼業制度」、「在宅勤務制度」、エリア社員と契約社員を同じ雇用区分とする「専任職制度」、行政がパートナーと認めたＬＧＢＴをパートナーとする「パートナー登録制度」にも取り組むなどして、すべての従業員がいきいきと輝くことができる働き方を目指していきたいと考えております。多様なニーズを見据えて、常に柔軟に変化し続けるとともに、お客様にとっての新しい価値を今後も創造してまいります。

北の★女性たちへのメッセージ

どのような形で自己実現をしていくのか、きちんと方向性を見極め、自分らしく輝いてほしいと考えています。企業としては、仕事に誇りややりがいを感じながら活躍してもらうために、今後ともより働きやすい環境を整えてまいります。

取材年月日：2017年12月14日

道央

応援

石狩【札幌市】

EF－NET　(株式会社シンク)

2015年、女性リーダー塾参加をきっかけに集まったメンバーが、女性ネットワーク「EF－NET（エフネット）」を有志で立ち上げる。
現在、定期的に学習会等を開催。企画・映像プロダクションの（株）シンクが事務局及び会場の提供等をサポート。

集い・学び・育む～Education of Future women leaders～

きっかけ

札幌の企画・映像プロダクションである(株)シンクでは、働く女性を映し出すドキュメンタリー「femme北海道」というWeb番組を自主企画で制作・配信しておりました。「femme北海道」の制作ディレクターは、出演者と同じ目線で働く女性。彼女が２０１５年に道庁が企画・募集した「まなび・つながる☆北海道女性リーダー塾」に参加いたしました。期間が決まっているリーダー塾、しかし、「せっかく繋がった女性のネットワークを大事にしたい！」との思いから、リーダー塾参加の有志メンバーたちが「EF－NET（エフネット）」を立ち上げ、現在に至っております。

苦労

公式の研修等は業務の一端として、時間調整が可能です。しかし、自主的な集まりである私たちの会「EF－NET」の活動はやはり、時間のやりくりが大きな課題。残業や出張、介護や子育てというダブルワークの中で、いかにして活動する時間を見いだすかを考え、答えを模索することもまた、「EF－NET」の存続理由だと考えております。今後はネット会議の活用など解決の可能性がある策をどんどん試していきたいと思っております。

※「EF－NET」の主なメンバー
(株)シンク、リコージャパン(株)、シンセメック(株)、NTTソルコ＆北海道テレマート(株)、(有)ボイスオブサッポロ、北海道コカ・コーラボトリング(株)　他

満足度

異業種・他企業の方々とコミュニケーションをとる喜び。様々な環境の違いによるギャップが、気付きや新たな学びへと誘（いざな）う、そんな手応えを感じます。メンバーとのディスカッションで生まれる共感や共有が、「何かを変えていける！」という自信と安心の呼び水となるのです。「EF－NET」の会合はメンバーが持ち回りでプレゼンし、それを議題に意見交換を行い、アドバイスや応援メッセージをプレゼンターにフィードバックするもの。当初から継続するこのルールにより、愚痴や不平不満に終始しない会の運営が図られ、だからこそ意義深いものになるのだと、自負しております。

これから

いずれはメンバーと企業経営者によるディスカッションができたら、と考えております。企業人として経営陣の共感を得られなければ、変化は難しいと思っております。培ったキャリアを、ライフイベントで中断しない働き方など、改革していきたいことはたくさんあります。また、メンバーの勤務先企業を訪問させていただき、経営者の方だけではなく様々な企業で働く多様な方々と語り合うような、そんなカテゴリーを越えたコミュニケーションの場を創造したい。未来を見据え目指すのは、性差にとらわれない「一企業人」としてのアイディンティティの確立。後世の女性たちに誇りを感じて貰える、自分たちでありたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

誰に出会うかで人生は変わると聞きます。それなら、自分の幅や居場所をちょっとだけ広げてみませんか。ちょっとだけ広がった処から見える景色や出会う人は今までと違うはず。習い事をする、キャリアプランを実行する、小さな変化にあるチャンスの「前髪」をしっかり掴みとって！！

取材年月日：2018年2月28日

道央

応援

石狩【札幌市】

本間社会保険労務士事務所

2002年開業。代表の本間あづみ氏率いるスタッフ全員が女性であると同時に育児中であるという。本業のほか、本間代表の講演や講師派遣なども多数実施。「人を大切にし三方良しの職場をつくる」を経営理念にし、５つの行動指針をスタッフ自らが考え掲げている。

行動指針は、チームワーク・他者理解・チャレンジ精神・・・

きっかけ

スタッフ全員が子育て中の女性のため、出産、育児、夫の単身赴任など、女性特有のライフステージに合わせた柔軟な働き方は、「こうなったらいいね！」ではなく、必須アイテム、です。今年（2017年）の3月には道の女性支援室へ、「女性の活躍応援自主宣言」を提出、ワーク・ライフ・バランスの実現へ、歩を進めています。

〈自主宣言 抜粋〉～看護休暇や介護休暇に限らず、予防接種、PTA活動、授業参観などのスクールイベント、不妊治療の際に1年間で5日間、年次有給休暇とは別に有給での休暇を付与。子連れ出勤やテレワークなど多様な働き方を容認。～

苦労

出産・育児等の経験者同士こその共感があり、困難な場面では協力し、助け合うことができます。が、「経験がないから理解できない」では、社会全体のダイバーシティは進みません。持続的な経営戦略のためには、ダイバーシティインクルージョン（多様性を尊重し受容することで、それぞれの強みや持ち味を発揮しイノベーションに繋げる）が必要。追い風の女性活躍推進、一方で職場のいじめ嫌がらせ等のハラスメントが社会問題化しています。今こそ、企業はダイバーシティインクルージョンを推進しつつ、経営理念の明確化と共有による働きがいのある職場づくりに取り組むことが重要と考えます。

満足度

女性が働き続ける上でそれを是としない風土、更に女性自身の中にも働き続けることへの抵抗感等が存在します。企業等へ直接あるいはセミナー等を通じ、女性が働きやすいだけでなく働きがいを持ち働くための職場づくりについてお伝えし、経営者・従業員が、目先の利益にとらわれず中長期的な視点で積極的な取り組みをしてくださることが励みとなっています。

～スタッフの方から「本間の夢は私の夢ですから」との言葉がありました。理念に共感するからこそ、同じ目標へ向かうことが働きがい、と伝えてくださいました。

これから

互いの持つ可能性（強みや持ち味）を最大限に発揮させることができる、成長しあえる強い組織を目指し、ダバーシティインクルージョンを更に推進していくと共に2025年の介護ショックに向けて、育児だけでなく介護との両立、闘病との両立も可能となる働き方を模索していきます。常識を打ち破る発想力やチャレンジ精神を大切にし、働きやすく働きがいのある職場づくりを自ら追求するとともに、北海道の女性がもっと能力を発揮できる職場づくりを企業に提案していきます。

北の★女性たちへのメッセージ

働きやすく働きがいのある職場は、ひとりひとりの相手を尊重する思いから作っていけるものです。お互い様と思いあうことで、組織はどんどん良くなります。みなさまがこれからも持ち味を活かし活躍できることをお祈りいたします！

取材年月日：2017年7月21日（本間代表、スタッフの皆さまからお話をお伺いしました）

全道
応援

全道

北海道女性医師の会

2003年4月設立、北海道在住の女性医師の社会的QOLの向上を目的とし、全道各地の女性医師のサポート・ネットワーク構築に取組む。日本女医会北海道支部の活動として、子供を健やかに育む委員会（ゆいネット北海道の運営）・医学生とのキャリア形成懇談会など。2017年4月新会長に新谷朋子医師選出。会員は225名。

「結～with you～」　一人ひとりが輝く活動をめざして

きっかけ

医療崩壊・医師不足が叫ばれる昨今、医療の現場では多くの変革が求められています。医学部女子学生も年々増加し3割を超え、今後さらに女性医師の社会的活躍が期待されるとともに、早急に女性医師が働きやすい環境づくりが必要と考えられます。2003年4月に設立して以降、女性医師の親睦に加え、育児支援、就労環境調査、北海道女性医師史編纂、思春期の性の問題や性差医学の勉強会などの活動をしてまいりました。現在、大学や全道各地に本会の情報交換・交流の場、女性医師および女子学生のサポート・ネットワークを構築しています。

苦労

離職率が高い女性医師の現状を医療界全体で考えていく時期に差し掛かっています。10年前から複数の大学が連携し、「出産、育児等で一旦戦線離脱しても復職可能」を示すロールモデルを出していただいています。女性が継続し働くためには本人の意識はもちろん大切ですが、医療界全体で、女性医師の活用を考えていくことが重要であります。ワークシェア等の検討も必要です。この会が若い女性医師たちにとって先輩より学ぶ場となるよう、また先輩医師たちにとってこの激動の時代を乗り越えていかなければならない後輩医師たちを援助・激励する場になるよう、活動しています。

満足度

女性医師の視点を活かした活動が「ゆいネット北海道」です。2011年に当会が主体となり「ゆいネット北海道」を創設、性暴力の被害者支援とともに子どもの健やかな成長を守る活動を展開、2012年9月にNPO法人の認定を受けました。更に同年10月、性暴力被害者支援センター北海道「SACRCH」を開設、電話相談・医療支援等を行っております。性暴力被害者支援は、医療・弁護士等、各分野で行われていますが、個別事案の対応は個人的な人脈で連携の道を探るのが現状。そうした中、私たちの活動は異業種間の横断的連携の意味で一定の役割を果たしていると自負しております。

これから

医学生時代、男女の区別はしません。一方で、北海道医師会の女性役員は現在１人。10年前に当会では、「女性医師が働きやすい職場となるように。」と北海道医師会の会長へ申入れました。現実的に考えれば、女性医師が増えるとワークシェアが可能となり、現在注目されているチーム医療も男女共同参画が進むことで実現しやすくなるかと思われます。北海道は女性医師の会単独の活動が非常に盛んに行われ、女性医師・医学生だけではなく、全女性が享受できる健康支援及び労働環境改善に向けた活動により次世代へつながる幸せな社会づくりへ貢献してまいります。

北の★女性たちへのメッセージ

生きていく上で多くの方が千差万別の、悩みや課題を抱えており、私たち女性医師も同様です。しかし、仕事を持つことが自分自身の自信になるとともに、目標やファクターともなります。自分が選択した人生、誇りをもって生きてまいりましょう。

取材年月日：2017年10月17日

道央
20

後志【岩内町】

なまら岩内（いわない）

岩内町出身の「かなっぺ」こと吉田奏見さん（左写真：右）と、「みかちゅ」こと藤田美香さん（左写真：左）の2人が、町の魅力を発信することを目的に2016年に設立。フェイスブックでの情報発信を中心に、取材先へのポップやステッカーの配置等の活動を展開。

町の魅力を発信し、地元事業者と共に盛り上げる！

きっかけ

岩内町生まれ、岩内町育ちの私たちは幼なじみで、お互い地元愛に溢れていました。でも、こんなに魅力的な町なのに周囲の人たちはそれに気付いていない！同世代や若い子達は町外に出てしまうし、友人からは「何もない町でしょ」と言われていました。町のおもしろい情報はあちこちに点在しているのですが、繋がっていなかったのです。今のままでは、町の魅力を伝え切れていない！発信できていない！そこで、点在している情報を繋げるような活動をしたいと思い、フェイスブックを立ち上げて、町の様々な情報を発信することにしました。

苦労

やりたいことしかやっていないので、苦労は全くありません（笑）。起業している訳ではないし、好きな時に好きなことをさせてもらっています。最近、幾つかのメディアで取り上げてもらったので、町での知名度が上がってきており、町内の事業者から「取材してほしい」と言われることも増えてきました。でも私たちは、自分たちの足で取材し、見て体験して感じたことしか投稿しないので、チラシ１枚だけ送ってきて「投稿して」と依頼されるようなことは困りますね。全部自分たちで、体張ってやっているんですから（笑）。

満足度

なまら岩内を立ち上げたのは、町内に点在する情報を繋げて、町の事業者同士の繋がりを作りたいという思いがあったからです。なまら岩内をきっかけに、同世代の事業者や宿泊施設、観光業の関係者等がざっくばらんに語り合い、問題の解決策を一緒に考えられるようになったことは良かったと思います。そして、事業者の方々に何か還元できるようになれば、嬉しいですね。私たちがフェイスブックに投稿した商品が、ヒットして売れるのは一時的なことですが、それを続けていくことで地元の事業者と一緒に町の観光を盛り上げていくことが、一番の目標です。

これから

なまら岩内の写真部を立ち上げます！フェイスブックを始めてから地元を離れた同級生と繋がるようになり、その中の一人が写真をやっていることを知りました。そこで、写真を撮影しながら町の魅力を探したり、SNSで上手に投稿できる写真の写し方等を学ぶ場ができればいいなと思ったのです。そして、写真部で撮影した写真の個展を開きたいと考えています。あとは、なまら岩内のリーフレットも作りたいですね。今の情報発信方法は主にSNSですが、SNSになじみのない方々にもなまら岩内の活動を知ってもらいたいと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

一生はあっという間ですから、好きなことや楽しいことをする方がいいです。1日24時間というのはみんな一緒で、それをなんとなく過ごすのはもったいない！家事や子育てで大変な時こそ、好きなことが息抜きになります。精神的に自立して、自分の時間を持ちましょう。

取材年月日：2017年6月21日

道央
21

後志【積丹町】

逢坂（おおさか）　節子（せつこ）さん　積丹観光協会　事務局長

東京都墨田区出身。大妻女子短大卒業後、東京都内で就職。結婚し、夫の実家がある積丹町に移住することとなり23歳で退職。2人の娘を出産後、積丹町役場、積丹漁協での就労を経て1995年4月から現職。女性の視点を活かした商品開発や観光振興に取り組む。

お客様目線の観光で積丹半島全域をＰＲ！

きっかけ

役場や漁協などで町に関わる事業を行ってきましたが、さらにやりがいのある仕事を探していたところ、観光協会を勧められ、現職となりました。観光のお客様を拝見していると、ほとんどの場合女性が中心となって「ここに行きたい、これを食べたい」と、旅行内容を決めています。そこで、女性に受けるお土産を開発したいと考えました。ちょうど、神威岬方面、北海道開発局の土地内に飲料にもなるきれいな水があることがわかりました。これを活用し、町の海産物に合うことはもちろん、女性に好まれる甘口日本酒「丹水」を開発しました。現在は、辛口原純米酒もご用意しており、町内の酒屋・旅館等、また、観光協会でご購入できます。

苦労

1996年2月、豊浜トンネルの事故をきっかけに、観光客が激減しました。その後トンネルは整備され、今では日本一安全な国道になったと自負していますが、町のために観光協会として何ができるのかをずっと考えていました。まず、後志管内において観光協会の存在を知ってもらおうと、伸び悩んでいた冬の観光の目玉として「どっこい積丹冬の陣」というイベントを始めました。鍋と鮨の食べ放題をメインに長期間で実施した結果、大人気のイベントになりましたが、寿司職人の方々の負担が大きく継続が困難となり、10年で終止符を打ちました。

満足度

冬の大きなイベントがなくなり、何か新しい企画をと考えた結果、早春にイベントを実施することにしました。積丹町には、海だけでなく川も多くあり、春にサクラマスが遡上する余別川に着目しました。若手漁業者、余別・海HUGくみたいと連携し、「さくらます祭り」を開催しました。今年で4年目ですが、大変ご好評いただいております。また、漁業者と観光業者がつながることで、漁業者は消費者の声を直接聞き、観光業者は豊かな自然があってこその観光であると再認識することができたので、双方に実りのあるイベントとなっています。

これから

積丹町は自然豊かな町ですから、環境を保全しなければなりません。その取組の一つとして、三大岬（黄金岬、積丹岬、神威岬）の遊歩道に募金箱を設置し、観光施設の整備に役立てています。また、町内のPRだけでなく、積丹半島全域をＰＲしたいとの思いから、半島内の７町村がタッグを組んで「しゃこたん半島観光振興会」を立ち上げました。この地域はドライブ観光がメインですから、車で立ち寄って楽しんでいただこうと、食と景観のご案内と温泉スタンプラリーを開催しています。これからも、お客様目線での観光をご提供していきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

北海道の冬は長いので、それを乗り越えて春になった時の喜びが一段と大きいと感じます。長い冬を家で過ごす北海道の女性だからこそ、ぜひ外に出て社会や地域との関わりを持ってほしい。家にこもってばかりではダメ！あなた自身の春を探して、外に飛び出してみてください。

取材年月日：2017年8月24日

道央
22

胆振【豊浦町】

矢野（やの）　靖恵（やすえ）さん　ＮＰＯ法人ぽけっと 放課後等デイサービス　スタッフ

1973年、豊浦町出身。伊達肢体不自由児者父母の会の活動に長く携わり、会長を5年間務める。地域障がい者相談員、豊浦町障がい者福祉計画策定委員会への参画など、地域福祉推進のリーダー的役割を担い活動。その後、ＮＰＯ法人ぽけっとにスタッフとして関わる。

左：櫻井さん、右：矢野さん

このまちで生まれ・育ち・家族を得た、この先もずっとここで…

きっかけ

「伊達肢体不自由児者父母の会」のメンバーとなって、20年経ちます。そこで出会った櫻井所長と、放課後等デイサービス開設に向けて、ＮＰＯ法人設立に関わっています。ここに至るきっかけは、現在21歳となる二男が１歳の時、細菌性髄膜炎を患い、幸運にも九死に一生を得たことから。命はとりとめましたが、後遺症として、重度の障がいが残りました。どんな状態でもいいから生きて欲しいと祈り、その願いに応え還ってきてくれた息子に感謝し、覚悟を決めたのです。今後、彼が生きていくには誰かの手を借りなくてはならないと。

苦労

現在、開設準備中の放課後等デイサービスは「小学校１年生から18歳までの発達に課題を持つ子どもたち」を対象とする、これまで豊浦町に無かったサービスです。かつて息子が学齢となった当時、町の小学校ではまだ肢体不自由児を受け入れた実績はなく、町役場や学校に相談し、校舎をバリアフリーにするなどの配慮をしていただきました。息子は豊浦町の小学校を終え、室蘭市の養護学校へ行き、卒業後再び、この街へ戻ってきました。今、日中は、伊達市内のデイサービスに通っており、私が自家用車で毎日、送迎しております。

満足度

高校卒業後まもなく結婚・出産しました。子育て経験は我が子のみ。だからこそ今、デイサービスの子ども達から学んでいます。子ども達の初々しい思いやり、相手を許す優しさ、さらに集団生活を経験し同世代の仲間と触れあうことで大きく成長する子ども達の姿や笑顔に励ましを見いだしながら、一緒に成長させて貰っています。余談ですが、息子は食事の際、食べこぼし防止のエプロンが欠かせません。が、同世代の仲間との食事では絶対、エプロンをつけない。彼なりのプライド。すっかり一人前、２年前に逝去した夫似の、イケメンです！

これから

このまちで暮らしていく、ずっと。ここが大好きだから。

伊達市では、車いすユーザーかつ気管切開した方が、グループホームに入所し自立して暮らしています。一方、息子は室蘭市の養護学校高等部卒業後、このまちに戻ってきましたが、日中の行き場は無く伊達市内まで毎日通っています。障がいがあっても高齢でも、ここで暮らし続けるためには、在宅にしろグループホームや事業所にしろ、一定の環境が必要です。誰もが希望した場所で、安心して暮らしていける社会を目ざし、私は、必要な資格を取得し、様々な方と手をつなぎ、持ち前の明るさを武器に、前へと…。

北の☆女性たちへのメッセージ

親という立場から支援者として踏み出した今、景色が180度違う中で奮闘しています。夢や想いを言葉に出すことで、話を聞いてくださる、手を携え支えてくださる、そんな方々と出逢うことができました。小さな一歩が、大きな大きな原動力となっています。

取材年月日：2017年11月9日

道央
23

胆振【安平町】

内藤（ないとう）　圭子（けいこ）さん　　ＮＰＯ法人ココ・カラ　代表理事

1960年生まれ、函館市出身。1988年、1年間のデンマークでの農業研修で農業のすばらしさに目覚める。結婚により安平町へ。2011年、仲間と「ココ・カラ」を設立、翌年法人化。講習会や加工品、お弁当などで、地元食材の豊かさ・おいしさを伝えている。

地元食材の魅力を発信し、人を呼び込み、地域を元気に！

きっかけ

出身は札幌、大学も札幌、農学部ではありませんが、幼い頃から農業への憧憬が強く卒業後1年間、農業実習の研修でデンマークへ。帰国後、道内の農家で修業、縁があって、農業者である現在の夫と結婚しました。安平町で農業を営みながら、手づくりで育む暮らしの奥深さ・豊かさに気づき、「農家の手づくり生活」を伝えたい、広めることができたら…と考えておりました。子育てが一段落した頃、そうした思いを役場に相談すると「農家ではないが、同じように考えている人がいるよ」と紹介していただき、活動をスタートしました。

苦労

JAから、同じ志を抱く仲間を紹介してもらい、内閣府が募集していた起業コンペに応募し合格、開業資金を獲得、食を絡めた地域活動を目的に「NPO法人ココ・カラ」を設立、概ね順調に進んでいきました。が、1年ほどたった頃、一緒に立ち上げてきた仲間が体調不良によりリタイア。書類作成などの事務はほとんどその方が担っていたので、かなりのダメージ。町役場の親身なバックアップに助けられ、現在に至っています。設立して5年が経過。常に地元に目を向け、「何をやっているの？」と言われないよう、気を引き締めています。

満足度

でっかい！北海道では、私たちの活動ステージは小さなエリア。良くも悪くも活動の姿をまちの方々はつぶさに見ています。そんな中、「この仕事ができるのは“ココ・カラ”しかいないね」といった地域の方々からの声を耳にすると、必死でやってきたことが無駄ではなかった…と思えるのです。私たちのコンセプトは、地元の素材を使う・お母さんの味を提供する、ことです。メンバーが畑作をしているので、私たちの提供する弁当は野菜たっぷり。味噌、味噌をつくる為の麹も手づくり。食でつながれば、みんな笑顔。それが嬉しい！

これから

最近、「身の丈」というフレーズが脳裏にチラホラ。

起業セミナー等で講師の方から、「首都圏に進出」「東京での販売」などが起業の成果として示されるからかな？「地元発信・コミュニティ創出」がテーマの私たちの活動とリンクできるのかな？今の夢は「仕事付きアパート」の開設。シニア世代へ、元気なうちは仕事を提供しつつ、孤独な生活に陥らないような居場所を創りたい。未来への夢をみんなで育みつつ、当面の目標は、「きちんと税金を納めることができる」団体となること、しっかり大地に足をつけ、歩みたいのです。

北の☆女性たちへのメッセージ

地元の豊富な素材を活かしたいと始まった、私たちのココ・カラ。「ココロもカラダも美味しい時間を提供する」「安平町のここから発信する」、そういう思いのココ・カラです。誰も皆、支え合いながら生きていく。それに感謝しつつ、それぞれの場所で、小さな光を発信し続けましょう。

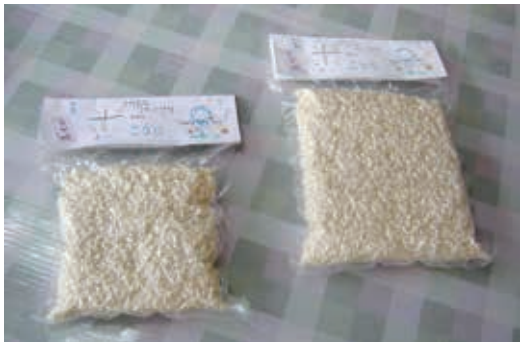
取材年月日：2017年10月12日

道央
24

日高【日高町】

田中（たなか）　静子（せいこ）さん　　里平食楽カモミールの会　代表

1958年生まれ、新冠町出身。静内高校を卒業後、実家で農業に従事。1980年に結婚、夫が農業を営む日高町里平に。地元の良質なお米や野菜を活かした食品づくりを通して、消費者の心を癒したいとの思いから、里平地区の農業主婦が集まり「里平食楽カモミールの会」を結成。



伝統の味をしっかりと受け継ぎ、食で人の心を癒したい

きっかけ

5年前に里平地区の農業主婦（佐藤さん、椎名さん、渡邊さん）と一緒に、地元の美味しいお米や野菜を使って、消費者の心を癒すことができるようにと「里平食楽カモミールの会」を結成。翌年、管内で一軒となった老舗の「高橋こうじ店」さんが後継者がなく閉店すると聞き、3年間、会のメンバーと一緒に約23km離れたお店に通って製法を学ぶことに。昨年11月には、自宅の物置を改造して約6畳のこうじ室（むろ）を整備し、地元産「ななつぼし」を使って生糀の製造を開始。今年2月から「生米（うまい）こうじ」の名前で販売を始めています。

苦労

特に苦労したという記憶はありません。逆に、昨年、自宅の室でこうじ作り始めたときには、こうじ店の高橋好子さんに泊りがけで温度や湿度の管理を指導いただいたりして、感謝の気持ちしかないですね。1月には、新聞でも全道版で記事が掲載され、3月末にはテレビでも放映されたため、道内はもとより、全国から注文が殺到してびっくりしました。製造できる期間が11月から3月までなので、お客様に事情を説明するのが大変でしたが、同時に「よし、今年も頑張ろう」と思いました。

満足度

こうじの製造サイクルは4日です。4日目の朝に、こうじ菌をまぶして寝かせていたお米が、綿をかぶった繭（まゆ）玉のようになっていれば、うまく出来上がった証拠です。その時は、安堵感や嬉しさで一杯になります。私たちの作ったもので、お客様が美味しいと感じて、心を癒していただければ、それは生産者である私達にとっても、この上ない喜びであり、私達の心も癒され、また頑張ろうと思う元気が出てきます。「カモミール」はハーブティー（癒し）としても有名ですが、消費者も生産者もともに喜び癒されることが私たちの願いです。

これから

これからの目標は二つあります。一つ目は、百年、三代続いた「高橋こうじ店」の伝統の味をしっかりと受け継ぎ、忠実にお店の味を再現するのが、私たちの最大の目標です。二つ目は、塩こうじや醤油こうじ、甘酒を自分達で製造・販売することです。こうじは、漬物やいずし作り、味噌作りなどに欠かせませんが、どうしてもレシピが限られます。どのような料理に使うのか、お客さんにもお聞きしたりしてますが、一人でも多くの方にこうじの素晴らしさを知っていただくため、これから、商品の幅を広げていきたいと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

北海道の冬は長くて厳しいですが、逆に何かができるチャンス、絶好の機会と前向きにとらえることも大事。何人か集まれば必ずよい知恵が出てきます。まずは、何かを始めてみる勇気を持っことですね。人とつながり、いきいきとした人生を歩みましょう。

取材年月日：2017年12月23日

道央

25

日高【新ひだか町】

磯貝（いそがい）　節（せつ）さん　　みついし昆布株式会社　代表取締役

1929年生まれ、三石町（現新ひだか町）出身。札幌の女学校を卒業後、三石町役場の職員として勤務。その後、町の保育園で23年間保育士・管理職として勤務、創業者であった夫の急逝を機に1990年「みついし昆布」を引き継ぐとともに日高地区漁婦連合会長に就任（2002年まで）。

気軽に昆布を味わえる、女性目線のアイデア商品

きっかけ

町の保育園で二十数年勤務しておりましたが、1989年に「みついし昆布」創業者であった夫が急逝し、悲しみに明け暮れる暇もなく、会社をどうするか決断を迫られました。「昆布は男の商売」と周囲の冷ややかな反応も一部あったのは確かですが、翌年、長女（故人）、長男の嫁の女性３人で会社経営を引き継ぐことにしました。同時に、日高地区漁婦連合会長も引き受け、「和の心」を持って皆さんと一緒に頑張っていきたいことを伝え、その後12年間、様々な経験をさせていただくことになったのです。

苦労

最初は右も左も分からない状態でしたが、夫の漁師仲間にずいぶん助けられました。良質な昆布を取引できるのも、信頼のおける漁師さんあってのこと。また、「（昆布は）長いものほど良い」という先代の考えから、女性ならではの「使い勝手の良い商品開発」へと転換しました。昆布の加工は手作業のため、いかに手早く綺麗に仕上げられるかが重要ですので、パート従業員には、感性を養う意味も込めて茶道に触れる機会を設けています。楽しく笑顔で働いてもらうため、創意工夫を凝らしています。

満足度

弊社では甘くてうま味成分が高い一等品・二等品の昆布を中心に取り扱っておりますが、栄養成分にも優れ、日本の食文化に欠かせない昆布を手軽に味わっていただくため、「みついしきざみ昆布」を誕生させました。ダシではなく、「食べる昆布」として現在も好評ですし、他にも無添加のドレッシングや自分で作るふりかけ、昆布の風味がクセになるソフトクリームなど、商品も多彩となりました。また、茶道（裏千家）の指導もしており、生徒さんや茶道仲間と過ごす時間が仕事の場でも役立っています。

これから

これまで紆余曲折がありましたが、1957年の創業以来、会社を守っていくことができ、まずは現状を維持することが大切だと考えております。昨年、家業と生活クラブ生協の活動を精力的に行っていた長女が亡くなり、勤め人だった長男が長女に変わって経営に携わるようになりました。これからは長男のカラーで築き上げる変革期ですので、あまり口を出し過ぎず、見守るスタンスでやっていくつもりです。今後も週末は店頭に立ちながら、お客様との会話を通して昆布の魅力を直接伝えていきたいと考えております。

北の☆女性たちへのメッセージ

目標は高く掲げた方が良いと思います。何事も気の持ちようですので、常にプラス思考で物事を捉えるようにし、日々頑張ること。そして、何より大切な事は「素直な心」を持つこと。努力は必ず報われますので、笑顔を忘れず過ごしてみましょう。

取材年月日：2017年10月26日

道南
26

渡島【木古内町】

津山（つやま）　睦（むつみ）さん　　道の駅みそぎの郷きこない　観光コンシェルジュ

木古内町出身。東京都内の大学を卒業後、都内で接客業に従事。木古内町に新幹線の駅ができることをきっかけに、町の地域おこし協力隊に応募し合格。2012年にUターンし、道の駅開設に向けて準備を進めてきた。2016年1月に道の駅オープン、同年3月に新幹線開業。

新幹線開業！9町の連携で道南西部地域を全国へPR

きっかけ

大学を卒業後、東京都内で普通の会社員として働いていました。特に不満はなかったのですが、自宅と会社を往復する平凡な毎日…。そんな時、地元の木古内町に新幹線の駅ができて、地域を挙げて盛り上げようとしていることを知りました。町では地域おこし協力隊を募集しており、任務終了後は新しくできる道の駅で観光コンシェルジュとして働けるとのこと。観光の仕事は未経験でしたが、応募することを決意しました。結果は、見事合格！2012年に地元に戻り、道の駅の開設に向けて準備を進めることになりました。

苦労

道の駅では、木古内町だけでなく周辺の町と連携して、道南西部地域を盛り上げていく計画でした。そこでまず、連携する９町（木古内町、松前町、福島町、知内町、江差町、上ノ国町、厚沢部町、乙部町、奥尻町）のことを知るために、１つの町について１か月間かけて勉強しました。そのうち１週間は、その町に宿泊して周辺を探索しなければならなかったのですが、地元の方々が本当に親切に助けてくださいました。この時お世話になった方々とは今でも交流があり、現在のコンシェルジュ業務でも色々と助けられています。

満足度

道の駅開設以降、予想をはるかに超えるお客様に来ていただき、ありがたく思っています！お客様には、色々な町を巡っていただけるようご紹介しているのですが、多くのお客様に「とても良い地域ね」と喜びのお言葉をいただき、地域を気に入っていただけたことが嬉しいですね。私個人としては、周辺の町の方々との交流を通じて、仕事だけでなくプライベートでもお付き合いできる素敵な方々と出会えたことが本当に嬉しく、私の宝物です。「マグ女」にも参加させていただき、いつも元気をもらって、青森県の方々からも刺激を受けています（笑）！

これから

道の駅に来ていただいたお客様が、木古内町の町内も散策していただけるよう、色々な仕掛けを考えていきたいです。道の駅でも町の特産品は買えますが、ぜひ足を伸ばして町内の本店を訪ねていただきたいのです。また、「みそぎの郷きこない」の名前にあるように、例年1月13～15日に開催される「寒中みそぎ祭り」をもっと広めていきたいです。「みそぎ」はとても神聖な行事ですから、旅行の途中で木古内町に寄っていただくと御利益があるというような、「パワースポット」としてPRできたらいいなと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

私は自分から何かを始めるタイプではないのですが、色々な方と出会うことで道が開けて、思ってもみなかったことに挑戦できました。辛いから楽しいことだけやるのではなく、辛いことも楽しんでできたら素敵ですね。女性が元気に輝きを放っていると、その町も元気になります！

取材年月日：2017年6月9日

道南
27

渡島【鹿部町】

有田（ありた）　忍（しのぶ）さん　Well（ウェル）　代表、北海道女性起業協会　代表理事

1974年生まれ、鹿部町出身。函館市内の高校卒業後名古屋市内の企業へ入社。転職による道外勤務等を経験後Uターン。函館市内のホテルを経て2002年に独立起業。2008年にコンサルティング事業開始。2012年、乳がん発症・治療開始。2013年に北海道女性起業協会設立。

今できることは今すぐ実行。それが後悔しない人生！

きっかけ

起業のきっかけはホテルウーマン時代に接客サービス業の楽しさを知り、この仕事を続けたいと思ったこと。が、自分の思うサービスと組織が期待するコストパフォーマンスが必ずしも一致しない、開きがあることに気がつきました。採算を度外視したサービスの提供は不可能ですが、より100％に近づけるサービスを提供したいとの思いが募り、独立して自分の考えの是非を確認したくなったのです。Well（業務請負業）を起業し1年、スタッフは総勢54名、平均睡眠時間3時間の日々の中で人間的にも成長させていただきました。

苦労

Well起業後3年ほど経過し、転機が訪れました。思いがけないできごとが重なり、仕事が激減しました。それまで、お付き合いした取引先やスタッフがいましたが、生き残るために何かを手放すしかないと決意し思い切って業務請負業を止め、インターネット広告業に業種変更しました。2005年頃のことです。当時はまだやっと、インターネットが普及し始めてきた頃だったので同業者は少なく、一気に上昇することができました。それらの経験が生かされ、マーケティングや集客コンサルティングという今の本業に繋がっています。

満足度

27才で初めて起業した時、多くの人を雇用し、沢山の会社を築くことが経営者だと思っていました。しかし今は、“自分らしい”働き方があると考えております。北海道女性起業協会もその延長線上。「何かやりたい、頑張ってみたい」と思う女子向けのランチ会を企画し、12名限定で募集したところ、30人以上の応募が。結局日程を３回に分け、希望者全員とランチをしました。情報交換や交流の場のニーズを感じました。その後、協会立上げの準備を開始し、30名程の女性と一緒に立食パーティを開催、同時に立上げ告知を行ったのです。

これから

ランチ会で集合した方々。何かやりたいと思いながら、「やりたいことがわからない」「見つからない」「一人の女性として活躍したい」「子育て主婦で終わりたくない」など、思いを形にすることにためらいを感じ立ち止まっている方が多かったのです。そうした女性達とタッグを組み、やりたいことを見つけ、一人でも輝ける女性を増やしていく活動や、地元の企業が元気になるお手伝いをしたい。そして、協会名のとおり道南だけではなく全道に活動を広げていきたい。私の住む町は人口4,300人のど田舎。ここから満を持して発信します、乞うご期待！

北の☆女性たちへのメッセージ

「新しいことを始めたい」と切り出すと必ず反対するヒトが現れ、断念する方が多いように感じます。でも、自分の最大の応援団は自分自身。自分を信じ、可能性を信じ、自分で判断し決断しよう。カナシイ・クルシイ・セツナイ、沢山アルアル。でも、一緒にチャレンジしましょう！

取材年月日：2017年11月10日

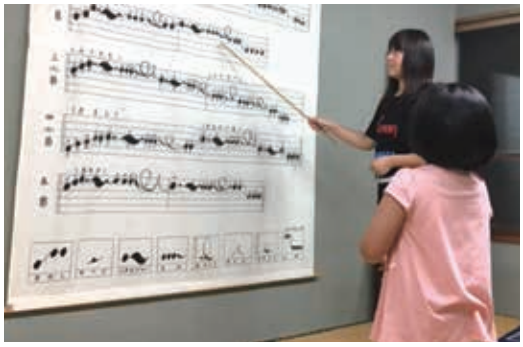
道南
28

檜山【乙部町】

寺島（てらしま） 絵里佳（えりか）さん・寺島（てらしま） 絵美（えみ）さん・寺島（てらしま） 真里絵（まりえ）さん　江差追分　唄い手

3人とも乙部町出身。長女の絵里佳さん（1983年生まれ）は、2003年開催の第41回江差追分全国大会にて優勝。次女の絵美さん（1984年生まれ）は、2006年開催の第44回江差追分全国大会にて優勝。三女の真里絵さん（1987年生まれ）と共に、三姉妹で江差追分の魅力を発信。

（左から）絵美さん、絵里佳さん、真里絵さん



三姉妹で江差追分を追い求め、次世代へ伝えていきたい

きっかけ

私（絵里佳さん）は、幼少期から演歌や歌謡曲が大好きで、気付いたら歌っている…そんな女の子でした。初めてステージに立ったのも4歳ごろだったんですよ。年長さんだった私と次女の絵美が地元の民謡教室に通い始め、その後、私達のお稽古に付いてきていた三女の真里絵も一緒に通うようになりました。当時を振り返ってみると、江差追分や民謡との出合いはごくごく自然な流れだったのかもしれませんが、三人とも二十数年唄い続けていますので、それも私達に与えられた「運命」だったように思えてなりません。

苦労

小学生の頃はお稽古のため、放課後に友達と遊べなかったり、海やプールへも行けなかったり、中学生になると部活動でくたくたになった後にお稽古が待っていました（笑）。声変わりではないですが、声が裏返って思うように出ない時期もありましたね。苦労や犠牲にしてきたことも確かにありますが、「辞めた方が後悔する」と心に刻んでいました。真里絵は、姉二人が江差追分全国大会優勝のタイトルを取った後、周囲の期待が次第にプレッシャーに変わったようですが、大会出場を重ねることで「前を向いていくしかない！」と気持ちの切り替えがうまくできたようです。

満足度

地元・乙部町や周辺地域のイベントに呼んでいただき、三姉妹そろってステージに立てる喜びは格別なものです。そして、幼少期から私達を応援し続け、足を運んでくださる町民の方の存在は心の支えになっていますね。三姉妹そろって元気な姿を見せ、感謝の気持ちを唄声に込めて恩返しをしていきたいです。私一人で活動することも多く、江差町にある江差追分会館で江差追分や北海道民謡の実演のほか、江差追分会からの派遣や企業の懇親会、各地のイベントなどで唄っています。年齢を重ねるごとに、充実した「唄一筋の人生」への喜びは増していく一方です。

これから

所属する江差追分の支部「水堀（みずほり）愛好会」にて、2015年ごろから指導する立場になりました。師匠であった藤島重悦氏が2004年に亡くなり、長年指導者不在の時期が続いていました。30代の若さで師匠の後継者になるとは驚きでしたが、「江差追分の魅力を私らしく伝えていこう」と、20名ほどの生徒さんと日々向き合っています。真里絵は私達と同じタイトルを取ることを目標に頑張っていますし、絵美はおばあちゃんになっても唄っていたいそうです。私も声の出る限り唄い続け、活動の場を広げていきたいと思います。

北の☆女性たちへのメッセージ

目指すものは人それぞれ違いますが、自分の夢をつかむためには努力することを惜しまず、目標に向かってひたすら前へ進むことが大切だと思います。人より何倍も努力して自分に自信がつけば、よりよい結果は後から必ずついてくると思いますよ。

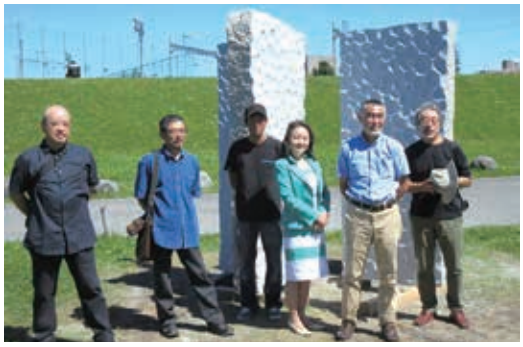
取材年月日：2017年7月12日（長女の絵里佳さんを中心にお話をお伺いしました）

道北
29

上川【旭川市】

久木（ひさき）　佐知子（さちこ）さん　画廊 有限会社ギャラリーシーズ　代表

旭川市出身。1991年4月、旭川市内に画廊「ギャラリーシーズ」を開廊。旭川美術振興会理事、中原悌二郎記念旭川市彫刻美術館協議会委員等を歴任、現在も旭川市文化賞選考委員などを務め文化面から地域振興に尽力。家業は大正13年創業の餅菓子店「一久大福堂」。



地域にアートの「種」をまき、人々を感動に誘（いざな）う喜び

きっかけ

アートに巡り逢えた喜び、表現者たちの思いが自分の目に焼きつけられていく魂が震えるような感覚。美術鑑賞を重ねるにつれ、こうした感動がその場、その時だけのものではなく、普遍的で、時を経ても色あせないものであると知りました。そんなアート体験が画廊「ギャラリーシーズ」を開廊した原点です。「シーズ」には二つのメッセージを込めています。一つは「女性たち＝Shes」という意味、そしてもう一つは「種＝Seeds」。この地にアートという種をまきたいと走り続け、気がつけば開廊26年となりました。

苦労

表現者ではない私がまく「種」は、表現者をご紹介し、皆様に美術を身近に感じていただけるよう、力を尽くすこと。国内外の優れた作家の個展やその都度テーマに定めて展示する企画画廊にしたのも、そんな思いからです。でも、北海道の、しかも地方都市（旭川）の小さな画廊で企画展を開くことは想像していた以上に大変でした。アートマーケットが小さいというハンディもあります。作品展に合わせて作家のトークショーや作家を囲んでのレセプションパーティなどの取り組みを通じて、人と美術の出会いを演出してきました。

満足度

「シーズ」の展覧会で、80代の男性が、藤田嗣治（レオナール・フジタ）の絵の前で立ち尽くしていました。別の展覧会では、車いすの女性が「学生の頃に観た」という絵に心を奪われていました。画廊を訪れる人たちのそんな姿を目にするたびに、この仕事をしてきて本当によかったと思います。日常の慌ただしさに紛れて忘れてしまっていた感動が、アートに触れることでよみがえることがあります。多くの人たちをそんな瞬間に誘（いざな）うお手伝いができる、その幸せ！

これから

この地域に育てられたので、地域のためにできることを模索しています。2000年にスタートした「旭川彫刻フェスタ」の取り組みもその一つ。彫刻を街づくりに活かすとともに、市民の皆さんがアートに親しむことで、それぞれの心に沢山の引き出しを持ってもらえたらと願っています。「人と違うこと＝個性」はアートの大きな価値です。アートを通して、一人ひとり違った考え方や生き方があっていいのだ、と肌で感じてほしいのです。今後もこの街にアートの種をまき、育てていきたいと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

“希望を天の星につなげ”　書家・中野北溟先生の作品で、私の好きな言葉のひとつです。どんなことも熱意を持って臨めば叶うことを信じて、恐れずに第一歩を踏み出してみてはいかがでしょう。夢をかたちあるものに・・・。

取材年月日：2017年11月1日

道北
30

上川【比布町】

ママの働き方応援隊ぴっぷ校

神戸市に本部があるＮＰＯ法人「ママの働き方応援隊」の支部として2017年、「ママの働き方応援隊ぴっぷ校」を立ち上げる。高校や大学、高齢者施設で「赤ちゃん先生クラス」の開催や、子育て世代が楽しめる独自のイベントを展開し、町の活性化にも役立っている。

「赤ちゃん先生クラス」を通して地域とつながる！

きっかけ

2016年に「ママの働き方応援隊」の存在を知りました。ビジネスシーンでは子育てが障壁になると感じていましたが、子育て中がメリットになる働き方に大きな衝撃を受けました。この活動に関わらなければ将来、後悔してしまうと強く思い、運営団体にコンタクトを取りました。翌年２月と５月に、赤ちゃんとママが先生役となって教育機関、高齢者施設等を訪問し、人として一番大切なことを感じてもらう人間教育プログラム「赤ちゃん先生プロジェクト」の説明会を開催し、7月にぴっぷ校を立ち上げる運びとなりました。

苦労

現在、一緒に活動をしている仲間が6名いますが、思うように人数が増えないことに悩んでいます。教育機関などへ行って「赤ちゃん先生クラス」を開催する場合、1クラス35名だとママ講師4名、トレーナー2名が必要となりますが、今のままだとぎりぎりの人数です。SNS（会員制交流サイト）などで活動の様子を発信して多くの人とつながり、知ってもらうように努力していますが、活動は始まったばかりなので、これからが勝負だと思っています。仕事や家庭との両立が難しいと感じることもありますね。

満足度

高齢者施設を訪問すると、赤ちゃんを抱いた利用者の方が涙を流して喜んでくださったり、また、普段は動かせない腕を自力で動かせたり、いつもは見ることのできない穏やかな表情になったりもします。高校や大学でも同様に、訪問すると生徒や学生さんの表情が笑顔に変わり、子育ての大変さを感じながらも親に感謝し、「将来自分も親になりたい」と思ってもらえています。参加する赤ちゃんとママにとっても、触れ合いがメリットとなっており、プロジェクトの必要性を改めて強く感じています。

これから

北海道の各地に拠点（支部）を置き、「赤ちゃん先生クラス」を全道に広めたいと考えています。道内の支部は、ぴっぷ校のほかには、札幌に2校があるだけですので、10校ぐらいに増えて、互いに連携が取れるようになるのが理想です。子育て中に孤独感や、疎外感を感じるママは少なくありません。そんなママ達が楽しめるイベントや、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い世代の方がくつろげるコミュニティースペースを作るなどして、お互いが助け合い、誰かに必要とされることで、地域全体が繋がっていければ、とても嬉しいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

自分が「やりたい！」と思ったことに正直になりましょう。失敗は、失敗ではなく経験なので恐れずに行動しましょう。「母だから…、妻だから…」を優先しすぎないことも大切ですね。家庭の中心にいる母親が笑顔で生き生きとしていれば、家族の関係性も自然と良好になると思います。

取材年月日：2017年12月13日

道北
31

上川【音威子府村】

北海道おといねっぷ美術工芸高等学校

1950年に北海道名寄農業高等学校音威子府分校として開校。1984年に工芸科へ転換、2002年に現校名へ変更。道内唯一の全日制工芸科を有し、全道各地から美術・工芸を志す生徒が集まる。遠方出身者は隣接する寮で生活。女子生徒が約7割を占める。村は、彫刻家・砂澤ビッキ氏の創作活動場所であった。

(前列左から) 大澤花鈴さん(2年)、平館萌さん(2年)、宮田絢乃さん(3年)
(後列左から) 須藤由希子教諭、押見栞奈教諭

美術・芸術と向き合うことで豊かな心を育てたい

きっかけ

宮田さん、大澤さん、平館さん:ものづくりや絵を描くことが好きで、地元(都市部)での進学を迷っていた時、両親が当校出身だったことや、担任からの勧めがあり、学校見学に行きました。そこでの体験が楽しく、寮の食事もおいしくて(笑)、楽しそうだと思いました。また、先生が生徒と深く関わってくれると感じ、村の大自然が開放的だったことも、入学を決意するきっかけになりました。

須藤教諭、押見教諭:私たちは配属先を選べませんが、人とのご縁がつながったこともあり、当校で働くことになりました。美術教諭としては、道内唯一の全日制工芸科がある当校に配属され、とても良かったと感じています。

苦労

宮田さん、大澤さん、平館さん:周囲には個性的な人が多くて、最初は学校生活に慣れるのが大変でした。でも、自分もマイペースでよいと気付いてからは、とても楽しくなりました!高い技術を持った人と自分のことを比べて落ち込むこともありますが、もっと自分の技術を磨こうと思えるし、何より好きなことに一生懸命になれる環境があることを幸せに感じています。

須藤教諭、押見教諭:生徒は、美術や工芸を積極的に学びに来ているので、教諭として教えられるだけの知識や技術を身につけることに苦労します。身近に頼れる先輩が多くいることが、助けになっています。

満足度

宮田さん、大澤さん、平館さん:大好きな美術や工芸の授業を存分に受けられること、寮で友達・先輩・後輩と共同生活できることが楽しいです!地元の普通高校に通うより、ずっとおもしろい学校生活を送っていると感じます。そして何より、気の合う友達に恵まれて、素直に自分を表現することができるようになりました。この学校に入学して、本当に良かったと思っています!

須藤教諭、押見教諭:道内では美術教諭がいない学校もある中で、美術・工芸が充実した当校で教えられること、また高い技術を持つ素晴らしい生徒たちに出会えたことが、これからの教職人生において財産になると感じています。

これから

宮田さん、大澤さん、平館さん:美術・工芸とずっと向き合ってきたことで、本当にやりたいことを見つけることができました。今後の進路として、芸術に関連する職業を選択する人もいれば、趣味としてやっていく人もいます。地元の普通高校では、気付くことができませんでした。好きなことに思う存分向き合える場を与えてくださった学校や先生たちに感謝しています。

須藤教諭、押見教諭:生徒が、自分自身としっかり向き合い人間としても成長する姿を見ることができ、自分は結婚・出産を経てもなお教職を続けたいと感じるようになりました。また、美術教諭がいない学校に向けて、遠隔配信等で芸術に触れる機会を作っていきたいと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

やりたいと思えば何でもできます!妥協せずに全力でやらないと、後で後悔すると思います。性別に関係なく、自分にしかできないことがきっとあります。人との縁に感謝し、周囲の人と協力し合うことも大切です。でも周囲に流されず、自分を信じて進んでください。

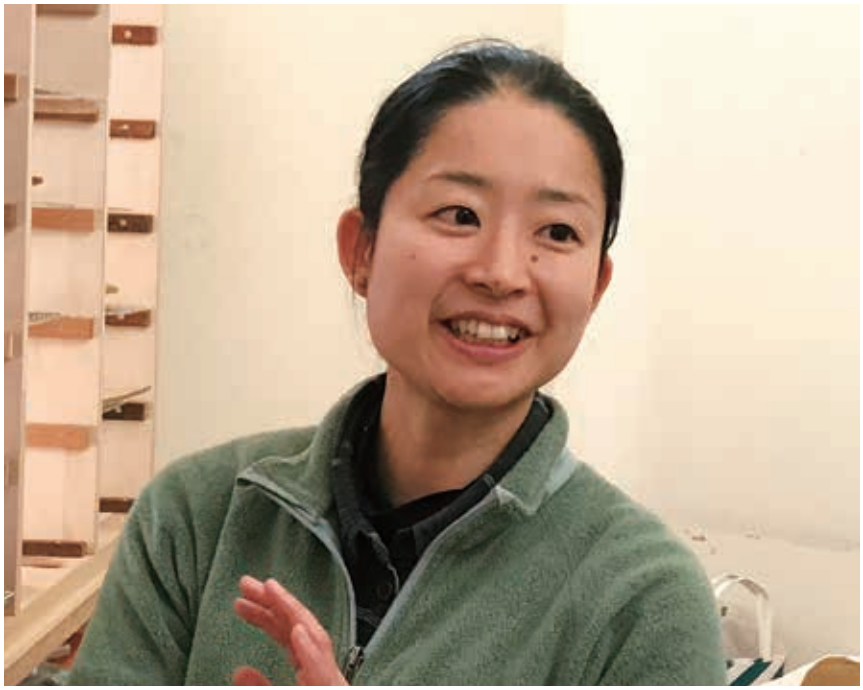
取材年月日:2017年8月12日(宮田絢乃さん、大澤花鈴さん、平館萌さん、須藤由希子教諭、押見栞奈教諭にお話をお伺いしました)

道北
32

上川【中川町】

斎藤（さいとう）　綾子（あやこ）さん　木工クラフト作家

1985年生まれ、宮城県仙台市出身。東北学院大学大学院を修了後、環境調査会社に勤務。退職後1年間木工クラフトの修行をして、中川町へ移住、地域おこし協力隊として活動。2016年度末で地域おこし協力隊を終了し、現在はフリーで創作活動を行う。



地域材を使ったものづくりで木を大切に使いたい

きっかけ

大学院修了後に勤務した環境調査会社では森に入って調査を行うことが多かったのですが、切り倒された使えそうな木が林地残材としてたくさん残っており、なぜ利用されないのかという思いがありました。捨てられてしまう木材を何とかしたいという思いから、仕事を辞めて1年間の木工クラフトの勉強をしながら地域の木材で木材加工ができる場所を探していました。そのような中で中川町の「森林文化の再生」の取組を聴き、移住することを決意。さらに、地域おこし協力隊への参加について町の人からアドバイスをいただき活動を始めました。

苦労

地元の仙台から遠く離れた中川町へ移住することに家族からは「何でそんなに遠くに行くの」というくらいで特に反対はありませんでしたが、実際に移住してみると、短い夏にイベントが凝縮されているなど、生活のサイクル、くらし方、文化のこれまでとの違いには多少の戸惑いは感じました。また、地域の木材を使いたいという思いで移住しましたが、町には製材所がなく、製材された木を買えないので、生木を荒削りして2年間乾燥させてから仕上げるなど木の処理に試行錯誤しています。

満足度

2～3年かけて木材を天然乾燥するなど手間暇かけてつくった木の器が、お客さまの手に渡ることがこの活動の中での大きな喜びです。また、町民の方が庭木を切ったものを材料として提供してくれたり、町が実施する森林浴のイベントの中で振る舞われる地元産の食材を使った料理にも自分の作品が食器として利用されるなど、町の皆さんにも協力をいただいています。自分でやりたいと思っていた林地残材を使ったものづくり、そしてそれを人に届けるという役割に少しずつ近づいてきたと思っています。

これから

とにかく続けていくことが今の一番の目標です。そのためには、地域おこし協力隊を卒業し、今年から自営で木工クラフトを続けていくことになりましたので、まずは経営をしっかりしなくてはいけないと思っています。また、お客様がほしいと思える価値があるものをつくり続けていかなければならないと思っていますが、今は世界中の作家たちが、SNSなどを利用してそれぞれの技術を披露し合っているので、私もそういった作家の皆さんと切磋琢磨しながら自分の技術を磨いていきたいと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

初期には、あれこれ考えずに身を投じる勢いも必要だと思います。その後、自己実現の行く先とその立ち位置を見つけたら、そこからは、ひとつひとつの現実的な積み重ねが自分を形作るのだと思います。

取材年月日：2017年11月2日

オホーツク
33

オホーツク【美幌町】

佐野（さの）　由希（ゆき）さん　株式会社 米夢館（まいむかん）　ごはんソムリエ

1978年生まれ、北見市出身。市内の高校、本州の短大を卒業後、母の向真理子さんが代表を務める美幌町の米夢館へ入社。「ごはんソムリエ」の資格を取得し、より専門的な知識とともに米の魅力を広めている。

さかさおはぎ「北海道おはぎ」

マチの米屋ならではの創意工夫で、その旨さを広めたい

きっかけ

短大は音楽科でしたので、将来は音楽の道へ進むことも考え、教員免許も取得しました。しかし、「お姉ちゃん、卒業後はどうするの？お母さん、待っているよ」と一言、妹に言われたのを機に決心しました。1927年創業で現在、母が三代目を務める米夢館へ卒業と同時に入社し、お米に関する知識を経験とともに深めていきました。さらに、専門家としての肩書きがあると仕事の幅が広がると思い2010年、代表の母とともに「ごはんソムリエ」の資格を取得し、オホーツク管内初の「ごはんソムリエ」として注目されるようになりました。

苦労

お米は現在、スーパーやドラッグストア、コンビニなど場所を問わず販売・購入できるようになりました。そのため、米屋が同じ土俵に立っていては太刀打ちできません。うちならでは創意工夫で、農家さんが丹精込めてつくったお米を、その思いとともに届けることが使命だと感じています。ただ、これが難しい。社会科見学で訪れた小学生の「ご飯はおいしくない」との言葉に、米本来の甘みやうま味を知らないのだと衝撃を受けたことがあります。「質より量」という考えも否定できないですし、本当に日々、試行錯誤の連続ですね。

満足度

お客様が求める好みのお米は千差万別です。そこが「ごはんソムリエ」の力量を問われる場面でもあります。好みを細かく伺い、商品を提案し、召し上がった後に「おいしかったよ」と言っていただけることが一番嬉しい。炊き方やおすすめの料理などを相談されることも嬉しいですね。また、「田んぼの広がる風景を残したい」という代表の思いから、1996年に米粉100%の「お米シフォン」を初めて完成、更に、社員のアイディアを生かした月イチ商品や、餅米であんこを包む「さかさおはぎ」の登場など、やりがいを感じています。これら「米屋のスイーツ」も、おかげさまで大変ご好評いただいております。

これから

人とのつながりやご縁に感謝しながら、地域に根ざし愛され、気軽に立ち寄ってもらえるお店づくりを目指していきたいですし、私が大好きなお米を気軽に食べてもらう工夫も続けていきたいです。お米を小分けで販売することではあれこれ試せるほか、贈答品として、また意外なところでキャンプ用としてライダーに人気です。忙しい方のために炊飯ジャーでの炊き立てご飯の受け渡しを検討しています。催事販売のおにぎりの定番化や、精米工場の見学などを通じて食育に力を入れていきたい…やりたいことは山ほどあります！

北の☆女性たちへのメッセージ

「人生一度きり」。まずはチャレンジすることが大切ですし、つらい時にこそ動いてみましょう。出る杭は打たれますが、出てしまえば良いのです。きっと自分なりの道は見つかると思いますよ。支えてくださる周りの人へは「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

取材年月日：2017年7月28日

オホーツク
34

オホーツク【遠軽町】

伊藤　緑さん・伊藤 早織さん　株式会社マイスター　代表取締役、専務取締役

緑さん（1948年生まれ）、早織さん（1973年生まれ）親子はともに遠軽町（緑さんは旧丸瀬布町）出身。早織さんは東京都内の大手化粧品メーカーで商品企画、マーケティング業務に長年従事。その経験を活かし2005年、緑さんと「株式会社マイスター」を遠軽町で創業。

（左から）緑さん、早織さん

母と娘で起業！遠軽町の食材を活かした化粧品づくり

きっかけ

起業以前の私（早織さん）は、東京都内の化粧品業界で長年働いてきました。販売を経て商品企画やマーケティング業務に携わり、仕事にやりがいを感じていました。ただ、30歳を目前にしてキャリアアップか独立かで悩んだ末、独立することを決意。「経験や強みを生かし、地元遠軽町の食材を原料にした化粧品開発」へ魅力を感じ、北海道へUターンしました。地方で創業するのは難しい業種ですが、「まだまだ地域の魅力は知られていない―」このこともストーリーを掘り下げ、他社との差別化を図れるチャンスだと、前向きに考えました。そして母と一緒に遠軽町発の化粧品メーカーを立ち上げました。

苦労

ゼロからはじめた会社なので、大変なのは当たり前と考えるクセがついているようで、苦労だと感じる事は少ないです。ただ、道内でも地方発の化粧品メーカーは当時珍しく、企業を理解してもらい、商品への信頼と協力者を得るのに時間がかかりました。東京都にいた頃は当たり前のように多くの情報が入ってきましたが、今はさらに積極的に情報を求める姿勢が必要だと感じています。そして様々な価値観やニーズに柔軟に対応することを心がけています。母は、遠軽町商工会議所での活動も行っているので、そのネットワークを活かし、地域とのパイプ役としてのサポートもお願いしています。

満足度

地元の良質なハチミツを配合した入浴剤とボディソープの2品からスタートした主力商品「ピュアハニーシリーズ」に加え、枝豆やアスパラを使った「フォレストシリーズ」も加わり、現在商品は20種類ほどになりました。ユーザーも道内をはじめ全国に広がり、2016年10月、遠軽に直営店をオープンしました。これも私たちの商品を信頼して愛用して下さるお客様のおかげだと感謝しています。化粧品の仕事は大好きですが、会社が動けば常に課題が生まれるため、満足することはありません。しかしそれは新たなことに挑戦し続けているからこそだとも感じます。自身は大変ですが、会社としてはとても幸せなことです。

これから

今年で創業12周年を迎えます。昨年地元に店舗を構えたことで、私達の世界観をお伝えできる新たな要素が加わったと思います。今後は地元の企業として地域の価値を増やすべく、豊かな自然を活かした「マイスターの森」をつくるのが夢です。お客様を森へご案内して、商品が生まれる風土をリアルに感じていただきたい。町に足を運んでもらい、商品だけではなく地域のファンになってもらえるよう、土地の魅力を発信し価値を高める活動を続けたいです。ひいてはそれがブランド力の強化へとつながると信じています。より多くの方に北海道生まれの化粧品を広げていくため、近い将来に関東エリアにも店舗をオープンさせていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

性別や世代に関係なく、どうしてもやりたい事は止められてもチャレンジしたくなるものだと思います。夢は、見ることより見続けることの方が圧倒的に難しいですが、「情熱のたね」を見つけたら大切に育て、開花するのを想像しながら、日々の生活を大切に送ってみてください！

取材年月日：2017年7月27日（専務の早織さんを中心にお話をお伺いしました）

十勝
35

十勝【士幌町】

堀田（ほった）　悠希（ゆき）さん　株式会社at LOCAL　代表取締役

1987年生まれ、中札内村出身。札幌市内の短大卒業後、JA中札内に就職。士幌町で「夢想農園」を営む夫と出会い結婚、同町へ移住。農業の傍ら、2014年に若手女性のネットワーク「農と暮らしの委員会」を設立。2016年、道の駅「ピア21しほろ」のリニューアルを手がけるため「株式会社at LOCAL」を設立。

人気メニュー「剣先ハンバーグ」

農業女子が地元愛あふれる道の駅をプロデュース！

きっかけ

JA職員から農業者に転身し、今までの自分のキャリアを農業でも活かしたいと思い、お客様の顔が見える直接販売を始めたり、十勝管内の畑作、酪農、後継者、農業法人関係者などの女性ネットワーク「農と暮らしの委員会（略して「のーくら」）」を立ち上げたりしました。のーくら設立から3年、道の駅の改修の話があり、のーくら代表として町民ヒアリングに参加しました。新しい道の駅は、士幌町の食に着目し、観光客だけでなく地元の方にも愛されるような、士幌町の魅力発信の拠点にしたいと考え、希望を叶えるべく会社を設立。町から飲食部門の運営委託を受けることとなりました。

苦労

20歳代の農業女子がプロデュースする道の駅として注目度は高く、オープン直前にテレビの取材を受けたこともあり、2017年4月23日のリニューアルオープン初日には町民より多い約8,000人の来場者がありました！続くGWでも客足は落ちず、忙しい状況がしばらく続いた結果、スタッフが過労で次々と倒れてしまいました。ここで私も倒れるわけにはいかないと、少ないスタッフと協力しながら、自分の精神状態を保つのは大変でした。そんな苦難を乗り越えたスタッフの結束力は強く、今まで一人も退職することなく、現在は落ち着いて楽しみながら仕事ができています。

満足度

毎日幸せいっぱいです（笑）！地元士幌町の魅力を集めた施設にしたいと思っていたので、希望が叶ったことは満足していますし、町民の方からは「いつも見ているよ」「忙しいだろうけど体に気を付けて」と優しいお言葉をかけていただき、感謝しています。士幌町の食にスポットを当てているので、レストランとカフェを設けていますが、お客様から「おいしかったよ」「また来るね」と声をかけていただけることは大変嬉しく励みになります。私たち農業者の「おすそわけ野菜市」コーナーもあり、キッズスペースに野菜の形のおもちゃを置くなど、農業と士幌町にとことんこだわっています！

これから

道の駅は、これから冬に向けて、短編映画祭や餅つき大会など室内でも楽しめる様々なイベントを企画中です。士幌町らしさを大切に、いつ来てもおもしろい、進化し続ける道の駅にしたいですね。会社としては、スタッフの夢を叶え続けられる企業にしたいです。うちのスタッフはみんな志が高くて、将来町内でカフェやオーベルジュをやってみたいと言っているので、会社として支えられるようになりたい。それが、ゆくゆくは士幌町のためになると思うのです。「夢想農園」や「のーくら」の活動で学んだことを活かして、これからもステップアップしていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

女性農業者の大先輩から「辛いことがあってもあなたなら大丈夫、周囲の人から愛されているからね」という言葉をいただきました。人さまから愛していただくためには、私自身が人さまを愛し、愛される努力をしていかねば、と感じました。皆さんも是非。一緒に愛される女性に。

取材年月日：2017年10月12日

十勝
36

十勝【上士幌町】

上士幌（かみしほろ）ガールズバルーンクラブ

2017年2月結成。全員が女性のチームは道内で唯一、全国でも恒常的に活動しているのは2チームのみ。現在メンバーは代表の早坂彩さん（畑作業）、瀬戸千尋さん（保健師）、鈴木香さん（酪農業）、大道あゆ美さん（町教育委員会職員）、乾杏也香さん（栄養士）の5名。

「上士幌ガールズバルーンクラブ」の皆さん
（左から）鈴木さん、瀬戸さん、大道さん、早坂さん、乾さん

「そらガール」から町を熱気球を知ってもらいたい

きっかけ

上士幌町は毎年夏に「上士幌バルーンフェスティバル」を開催している熱気球の町ですが、人口の減少や高齢化も進み、チーム数は全盛期の半分以下、熱気球パイロットも現役では数人という状況になっています。一昨年亡くなられた町役場の先輩で、パイロットだった関克身さんから、3年ほど前、「ガールズチームを作らないか」との声をかけられたことから、仲間集めやパイロット免許の取得など準備を進めていき、今年2月に「上士幌ガールズバルーンクラブ」を設立することができました。

満足度

世界大会も開催されたことのある佐賀県での大会に参加できたことは、素晴らしい経験となりました。SNSを通じての交流も広がりを見せ、また、設立のきっかけとなった関さんのご家族、メンバーのご家族、そして何よりも地域の皆さんや企業にまで応援していただいている事は、大変心強いです。私たちの熱気球は、地元企業の支援により製作することができたものです。私たちがそうしてきてもらったように、皆さんに熱気球で少しでも恩返していきたいです。

苦労

仲間集めは、他チームからの引き抜きはしないことを独自のルールとしました。チーム作りを後押ししてくれた関さんが亡くなり、最初は本当に不安でしたが、今は信頼できる仲間が集まり、楽しく活動できています。また、トレーニングの日は、気象状況を見ながら夜が明ける前に準備をして、明るくなるとフライトし、終わったら仕事に出かけます。朝が早いことと気球の機材が総重量で約400kg、それぞれの部品が30kgもあり、それを運んで用意するのは女性だけのチームですので、慣れるまでは大変でしたね。

これから

私たち「上士幌ガールズバルーンクラブ」のテーマは「結（ゆい）」です。熱気球は離陸前の準備や着陸後の回収・運搬など、到底ひとりでは飛ばせないものです。また、活動を続けていくためには、地域の人たちとメンバー同士のつながりや結びつきが何よりも大切だと思っています。これからも、地域の皆さんに楽しく熱気球で飛んでいる私たちの姿を見せていく、そして私たちが活動することで、「上士幌町」や「熱気球」といったキーワードを知る、一つのきっかけになればいいなと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

何度もあきらめかけ、挫折をし、初めは独りぼっちでの活動がこうして繋がり、様々な出会いの風が吹き、全国でも珍しい女性だけのクラブチームを結成することができました。小さな風は自分でも起こせます。様々な風が今後も吹き続け、大きな「結」となりますように。

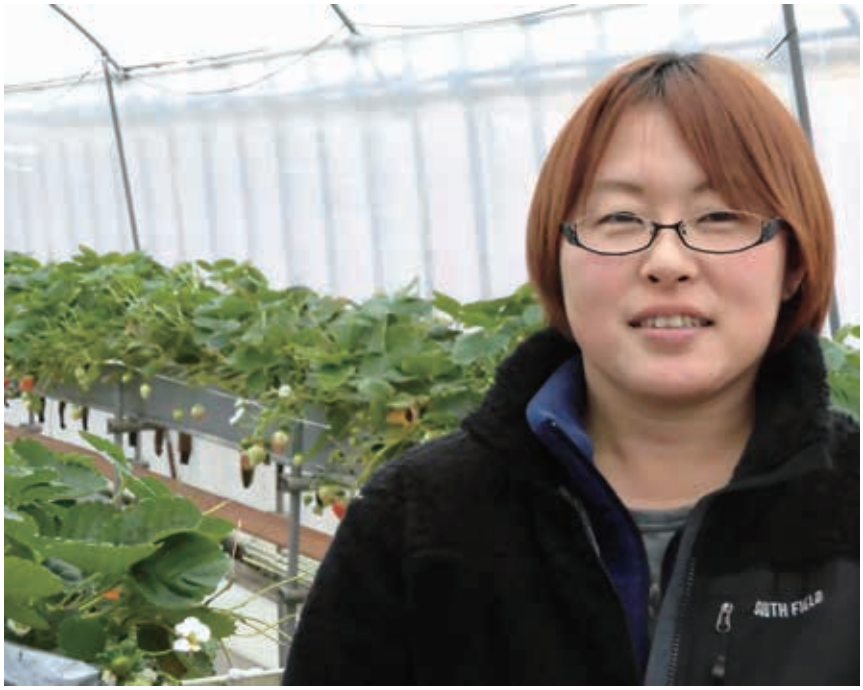
取材年月日：2017年11月10日

十勝
37

十勝【鹿追町】

藤井（ふじい）　史織（しおり）さん　Farm Bell（ベル） Veggy（ベジー）　代表

1984年生まれ、名寄市出身。北海道立農業大学校卒業後、名寄市の実家で就農。サラリーマンの夫と出会い鹿追町へ移住し結婚。郵便局に勤務した後、ファーム「Bell Veggy」を立ち上げ四季成りイチゴを栽培。農業女子ネットワークはらぺ娘に参加。夫・長男・次男の四人家族。



チャンスを活かして、農業へ再チャレンジ

きっかけ

鹿追町で結婚する前も実家で就農しており、元々農業をやりたいと思っていました。夫も家庭菜園で火がついたこともあり、10年後くらいにチャンスがあれば農業をやりたいと話はしていました。2014年に地元出身の夫のネットワークを通じて、イチゴ栽培をしていた畑作農家から四季成りイチゴ栽培の施設一式をすべて込みで引き取ってくれるならば譲ってくれるとの話をいただき、この先こんな良い話はないと思い、イチゴ栽培自体の経験や知識はなかったものの思い切ってやってみようと思いました。栽培は主に自分が、出荷や営業は夫が担いお互いの得意分野を活かしています。

苦労

私も夫も農業者ではなかったので、農地を買うことができませんでした。雑種地などでトラックの出入りなどがしやすい等の条件の場所を探しました。また、初期投資についても農業関係の資金は使えないので、日本政策金融公庫の女性起業家支援資金を活用しました。農業をするということ自体は、親の姿を見て肌で感じてはいましたが、いざ経営となると難しいものです。栽培知識もなかったため、近くでイチゴ栽培をしている会社に１年間パートとして採用していただき、管理作業など一連の流れを習得させていただきました。

満足度

次男が通うこども園の役員となったことから、給食委員会に参加することになり、直接、栄養士さんなどとお話しができるようになりました。鹿追町が地元食材にこだわった献立をつくっている中で、「藤井さんのイチゴを学校給食にどうか」というお話しをいただき、提供させていただくこととなりました。また、近所の保育園が散歩で農園に訪れた時にイチゴの収穫体験をさせたことがあり、その時の園児が小学生になっても覚えていてくれたことがとてもうれしく、こうやって地域のみなさんとのつながりが徐々に広がりつつあることを、とてもうれしく感じています。

これから

イチゴの栽培を始めたばかりですが、今後は、イチゴ以外の野菜の栽培にも取り組んでいきたいと思っています。また、イチゴを使ったジャムやアイスなどの加工品の製造・販売にも挑戦してみたいです。将来的にはイチゴやハスカップをはじめとするベリー類の収穫体験ができる観光農園にしたいという思いもあります。そのためにも、色々なチャンスを利用して自分がやりたいことができるよう学び、スキルアップをしていきたいです。私たちができる農業のスタイルで、私たちが頑張った分だけ喜びが帰ってくる。生産者も消費者も、みんなが楽しめる農業のあり方を考えていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

社会人になり、農業の他にも様々なお仕事等を体験してきました。しかし、まだまだ世の中を知るにはもっと沢山の経験が必要なんだと常々思わされます。現在もスキルをあげるため、何でもやってみよう！という気持ちでいます。まずはチャレンジ。地域を盛り上げていきましょう。

取材年月日：2017年11月10日

十勝
38

十勝【清水町】

安藤（あんどう）　登美子（とみこ）さん　有限会社コスモス　代表取締役

1955年生まれ、清水町出身。帯広の高校卒業後、清水町役場勤務。1978年に結婚。87年に夫の賢治さんが有限会社コスモスを設立。生まれた子牛を2～3ケ月育てる「育成農家」と、出荷まで肥育する「肥育農家」の一貫牧場。従業員の半数が女性。長男夫婦は帯広市在住。、

命に無駄な命はない。すべては牛のために、人のために

きっかけ

高校を卒業後、清水町役場に勤務。結婚後は、帯広市内で喫茶店を経営するなど、サービス業に関心がありました。乳用牛ホルスタインの雄を肉用牛として普及させる仕事をしていた夫（JA職員）が、1987年に肉用牛の肥育を主眼に(有)コスモスファームを創設。私は、国道沿いに開設したレストラン「風車」や道東初のローソン店の開設・経営に携わるなどしてましたが、３年後に夫が事故で他界し、借金と牛だけが残されました。肉牛経営が厳しさを増す中、資金繰りに奔走する毎日。2003年、牧場経営に身を投じる覚悟を固め、現場に入ることに。

苦労

毎日、頭の中は資金繰りのことばかり。会社創立の翌年に素牛を80頭導入しましたが、高価な素牛を導入・肥育しても、肉牛として利益を確保できるか否かは未知数です。経営を続けるためには、更なる投資が恒常的に必要。「お店を売ってでも牧場を続けます」と宣言し、離農を予想する融資元を驚かすことも。「やる気は人一倍ある。やる気は担保にならないのですか」と膝詰め談判も度々。その後は「肉牛生産組合」の仲間と共に、お互いに歯を食いしばって、励まし合いながら今日まできました。

満足度

現場に入り、はじめて「自分は牛好きなんだ」と気づきました。普通はスクスクと育つ健康な子牛を選びますが、ファームでは、未熟な子牛や生まれつき病弱な子牛も受け入れているため、数日しか生きられないことも。そんな子牛に「ミルクは飲んでいるか」「病気はしていないか」など、寄り添いながら、目を掛け、手を掛け、次の日の朝、「ちゃんと立ってる！」と歓喜することも。50年前までは、乳用牛として価値のない雄牛は「廃棄物」でしたが、肉用牛としてその命を無駄にすることがなくなり、夫の夢が少しづつ「現実」になってきました。

これから

2014年に、管内の肉牛牧場として初めて「農場HACCP」の認証を取得。翌年には、ブラウンスイス牛の「無塩せきコンビーフ」が「北のハイグレード食品＋2015」を受賞するなど、ファームの新たな取組が始まっています。他方で、現在は「牛バブル」の時代。雌雄判別の技術も進み、牛自体が集めづらくなっているため、黒毛和牛の繁殖に力を入れていきます。そして、４年前から経営に参画し、力量を発揮している長男にバトンタッチし、私は牛に寄り添いながら、帯広にいる３人の孫との時間を作りたいですね。

北の☆女性たちへのメッセージ

高校時代は陸上部。毎年、新たな目標を掲げ、己には厳しかった分、他人には優しく接することができます。一人では何もできませんが、様々な個性の人達がお互いの長所を尊重し、協調する気持ちが何よりも大切。夢を叶えるのは、「やる気」だと思います。

取材年月日：2018年1月10日

十勝
39

十勝【本別町】

前田（まえだ）　晶子（あきこ）さん　前田農産食品株式会社　取締役

1975年生まれ、神奈川県横浜市出身。東京農業大学（世田谷キャンパス）を卒業後、東京都内の造園設計コンサルタントに就職。結婚を機に退職し、夫の実家がある本別町に移住。実家の農業ではなく他の仕事をしていたが、長女出産後の2003年に前田農産食品合資会社（現在は株式会社）に入社。

自社農産物を使って安全で手軽においしい商品を展開

きっかけ

結婚を機に本別町に移住し、最初は農業ではなく他の仕事をしていましたが、家業である前田農産で経理を担当することとなり、入社しました。当時、道産小麦粉が出始めた頃で、パンづくりにはまっていた私が早速使ってみたところ、家族からは大好評！うちでも小麦を作ってみようということになり、まずは小麦を作付けし、それから小麦粉を作って小分けにしたものを周囲に配るところから始めました。今は、作付けした小麦の９割をパン用小麦粉にし、生産は夫、製造・販売は私が担当しています。

苦労

小麦粉が軌道に乗り、小麦畑で輪作※できる農作物を探していた時、夫と「ポップコーンが良いのでは？」と話していたところ、夫がポップコーン作付け用の機械と製造用設備を購入してしまって…！多額の投資をすることになり、覚悟を決めてポップコーンの味付けやパッケージのデザイン等を決めました。5人の子どもと社員を守るために必死でしたね（笑）。子育てとの両立も、2人目までは自分一人で何とかできてしまうので大変でしたが、3人目からは周囲をフル活用！今は上の子達も支えてくれます。

満足度

おかげさまで小麦粉もポップコーンも大変ご好評いただいております。卸しだけでなくインターネット等で直売もしているので、お客様から直接感想を伺えることが励みになります。生産者の顔が見える小麦粉は珍しいので、都市部のパン店や菓子店の方が小麦畑を見に来てくれることも嬉しいですね。会社も順調にスタッフを増やし、女性社員4人のうち3人が子育て中です。私も含めて、子育てとの両立のためにお互い支え合っています。彼女たちが生き生きと働いている姿を見ると本当に嬉しく、いつも元気をもらっています。

これから

製造では、目標だったHACCP管理基準を導入することができました。今後は、北海道HACCPの認証を目指していきたいです。また、自社農産物を使った商品を色々と開発していきたいです。ポップコーンのように、安全で手軽においしく食べられるものを提供したいと考えており、ホットケーキミックスやインスタントラーメン等を検討しています。さらに、社員と一緒に会社も育てていきたい。道外からも積極的に新入社員を採用したいです。会社が成長することで、地域を盛り上げていくことができたらと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

私は「自分に何が向いているのか」ということばかり考えている時期がありましたが、やっているうちに「得意な仕事」になっていました。自分の得意不得意は、自分自身では意外と分からないものです。まずはやってみること！今は、やり続けて良かったと思っています。

※「輪作」…農業手法の１つで、同じ土地に別の性質の数種類の農作物を何年かに１回のサイクルで作っていく方法。

取材年月日：2017年11月9日

道東
40

釧路【釧路町】

猪瀬（いのせ）　恵美子（えみこ）さん　釧路町鳥獣被害対策実施隊員

1953年生まれ、釧路町出身。釧路市内で会社員、団体職員を経て1989年に実家の農業を継ぎ釧路町で就農。43歳で狩猟免許を取得。翌年、町の有害鳥獣駆除員（現：鳥獣被害対策実施隊員）となる。町内のハンター16名のうち、女性は猪瀬さん一人。

農作物を守るため、地域で信頼されるハンターに

きっかけ

36歳の時に家業を継ぎ、農業者となりました。当時、うちはブロッコリーや大根などを作っていましたが、現在のように鹿よけの電気柵が普及していなかったため、鹿による被害を多く受けていました。父は、農作物の被害を減らすために狩猟免許を取得しており、父が活動する様子を見て、私もハンターになろうと決意しました。そして、43歳の時に狩猟免許を取得。翌年からは町の有害鳥獣駆除員（現：鳥獣被害対策実施隊員）をしています。2015年には、わな猟免許を取得し、町で唯一の資格者として活動しています。

苦労

駆除は年間を通じて行いますが、釧路町の今年度の狩猟は10月から3月までが可猟期間となっています。今は、鹿よけの電気柵が多く普及したので農作物の被害はかなり減っていますが、電気柵をしていない家庭菜園で畑を囲っている網に鹿がかかることが多く、駆除しています。山の斜面など条件の悪い場所で鹿を倒すこともあり、回収が一番大変です。鹿は１体130～150kgはあり、これを女性一人の力で運ぶのは本当に苦労しますね。わな猟の際にも、わなを扱う時にかなり力が必要で、体に無理がかかって痛めてしまい、何度か手術しています。

満足度

自分の畑を守るだけでなく、地域の方々の役に立ちたいと考え、町のハンターになったので、皆さんの要請を受けて対応できることが一番嬉しいです。近所の方々は、私がハンターであることを知っているので、鹿が網にかかった時には町に連絡するよりもまず、私に直接連絡が来ます。対応が早いことが一番重要ですから、近所の方々に好評いただいています。狩猟には、生物多様性の保全のための原則があり、人間と野生動物が共存する方法の一つでもあります。その使命と動物福祉の理念を持ち、今日も山を走ります。

これから

倒した鹿は処理して食肉にできますが、町内に処理施設がないので、自分でさばいて近所に分けるなどしています。近隣では、釧路市阿寒町や白糠町に処理施設がありますが、できれば近くに処理施設ができてほしい。今は、自分で処理しきれないことも多いので、皮も含めて、もっと鹿を有効活用できるようになればいいなと思っています。ハンターは、住民の生活圏の中での活動なので、緊張感を持って、感謝の気持ちを忘れずに活動しています。また、ハンターとしての自覚を常に保ち、責任感を持って活動を続けていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

常に謙虚な気持ちで行動することで、頑張らなくても結果がついてくると思います。体力面など男女で差が出ることもあるので、そこはお互い支え合い、頑張りすぎないこと。楽しむことが一番です。経験豊富な方々と積極的にコミュニケーションを取り、知識を吸収しましょう。

取材年月日：2017年10月26日

道東
41

根室【根室市】

福田（ふくだ）　あゆみさん　　Kira Kira（キラキラ）（旧ねむろ☆きらきらママフェス実行委員会）　代表

1985年生まれ、根室市出身。根室市内のアパレル関係の店でインターネットショップを担当、結婚を機に退職し２児を出産。2015年に「ねむろ☆きらきらママフェス実行委員会（現在の「Kira Kira」）」を設立。パート勤務や実家の旅館手伝い等、仕事と両立している。

福田さん(左)と長女、次女

ママが女性として輝き、笑顔で明るい根室に

きっかけ

「ねむろ☆きらきらママフェス実行委員会」を立ち上げた当時は、根室市内に育児中のママを対象としたイベントがありませんでした。私も育児中であり、育児に追われ社会から孤立したような女性や、交流が少なく交流の場を増やそうとしている女性、家事・育児・仕事等で心身共に疲れている女性に癒しを提供したいと思いました。ないものは自分で作ろう！と考え、賛同してくれる仲間を集めて、イベントを開催すべく実行委員会を立ち上げました。「何もなくてつまらない」と嘆いていても何も変わらないので、自分ができることは積極的にやっていきたいと思ったのです。

苦労

イベントは、男女共同参画体験型講座に始まり、骨盤体操、ベビーヨガ、肌診断、ハンドマッサージ等、子育てママのための癒し体験コーナーを設置。託児も設け、全て無料で提供しました。一番苦労したのは費用面です。メンバーで出し合える金額も限られていますので、サービスをご提供いただいた方々には、ほぼボランティアとしてご協力いただいた形です。今後の活動においても、費用面は課題ですね。あと、メンバーとスタッフは、子育て中・仕事中の女性でしたので、時間のやりくりも大変でした。

満足度

イベントのテーマは「ママが女性として輝ける」として、子育て中の女性を心身ともに癒すことで笑顔がもっと増え、ママの笑顔を出発点に根室を明るくしていきたいと考えました。アンケート結果では、癒し体験コーナーの参加者から「こんなイベントを待ち望んでいた」「またやってほしい」等、満足感のある感想が多く寄せられました。また、男女共同参画体験講座の参加者の半数は男性で、関心の高さが伺えました。さらに、根室市の保育士の方と託児ボランティアの方の活動のご縁がつながるなど、参加者同士の交流が多くあり、充実感・達成感のあるイベントになりました。

これから

現在、私はシングルマザーとなり、メンバーの数人も出産するなどライフイベントが重なったため、イベントは実施していません。しかし、自分たちのできることを少しずつやっていきたいと思い、フェイスブックで根室市内の子育て情報等を発信しています。イベントもまた開催したいと企画を練っており、小規模でも開催回数を増やすなど工夫して、根室市民の方々に楽しんでいただけるようにしたいです。根室市という小さなまちですが、周囲の方々の支えや人の温かみに感謝しながら、これからも活動を続けていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

私自身、何かに自信があった訳ではありませんが、自分の目的さえハッキリしていればおのずと良い方向に向かっていくと思います。そして、つまずきそうになってもぶれない心が大事です。毎日の生活に追われ余裕がない時もありますが、日々勉強、諦めず頑張りましょう！

取材年月日：2017年10月13日

道東
42

根室【別海町】

松舘（まつだて）　亜以子（あいこ）さん　SWEETS工房 Maruca（マルカ）　店主

1983年生まれ、別海町出身。パンタン製菓学院（現：レコールパンタン、東京都）を卒業後、辻口博啓氏が経営する「モンサンクレール」に就職。その後、カフェレストランやオーガニックショップ等に勤める。結婚し第二子出産後に別海町へUターン。2012年に「Maruca」をオープン。4児の母。

田舎でも「無い道は作れる」、夢を叶えてパティシエに

きっかけ

小学生の頃からお菓子づくりが好きで、パティシエになりたいと思っていました。念願が叶って「モンサンクレール」で働き始めましたが、辻口シェフが注目され始めた頃で大変忙しくなり、体調を崩して退職。その後、結婚・出産を機に別海町へ戻り、子育て等でバタバタしてお菓子づくりからは遠のいていましたが、子どもの幼稚園のママ友から「お菓子教室をやらない？」と誘っていただき、また少しずつお菓子を作るようになりました。そのうち、ママ友から記念日のケーキを依頼されるようになり、画像や口コミがSNSで広まって、ケーキづくりが忙しくなりました。「これはもう仕事にしよう！」と、Marucaをオープンしました。

苦労

まず、食材の確保が大変でした。通常、菓子店では大量に使用する乳製品等の食材を業者に配送してもらうのですが、私は別海町の市街地から離れた尾岱沼地区に工房を構えたので、最初は乳業メーカーから配送を断られ、数件交渉してようやく配送してもらえるメーカーと契約することができました。また、店舗での販売はせずオーダーメイド形式にしているので、出店する時は主に地元のイベントなのですが、価格設定を抑えたつもりでも「高い！」と言われてしまい、良い材料を使った美味しいものの価値・価格を受け入れてもらうのに、少し時間がかかりました。

満足度

別海町、特に尾岱沼にこだわっているので、地元の方々に喜んでいただけることが本当に嬉しいです。以前、地元中学校に依頼されて講演したのですが、私が尾岱沼で起業したことで、子どもたちに「田舎でも夢を諦めなくて良い」ということを伝えられたことは、良かったと思っています。「私も尾岱沼でケーキ屋さんをやりたい」と言ってくれた子もいました。地域とのつながりを大切に、イベントではマフィンを中心に販売しているのですが、屋台が並ぶ中にスイーツ店が出店していると、特に女性からは好評です（笑）。地元の方々から直接喜びの声を聞くと、やりがいを感じます。

これから

店名のMarucaは「丸い（Maru）ケーキ（cake）」から付けており、丸いケーキには「誰でも平等に」という意味があるそうです。これからも「多くの方に自分のお菓子を食べて喜んでもらいたい」という思いを主軸に、新作の研究や新たな味の開発など、お客様が求めるものを追求していきたいです。オーガニックや健康に配慮したお菓子も作りたいし、地元の食材を使って付加価値を付けるような、地元食材を飛躍させるようなお菓子も作ってみたい。人生の最終目標としては、Marucaをカフェにして地域の憩いの場にできればいいなと思っています。地元に寄り添いながら、長く続けていきたいです。

北の☆女性たちへのメッセージ

夢を叶えたいと思ったら、自分の意志を貫く覚悟が必要です。本当にその時しかできないことがあるし、やり始めたら頑張れるものです。やってみてダメなら他を探せば良いという、軽い気持ちも大事。身近な人が喜んでくれて、幸せな時間が増えるような夢を叶えてくださいね。

取材年月日：2017年10月27日

道東
43

根室【別海町】

山本（やまもと）　唯（ゆい）さん　NAGI GRAPHICS（ナギ グラフィックス）　グラフィックデザイナー

1988年生まれ、別海町出身。札幌市内の専門学校卒業後、東京都内のセレクトショップで販売員として勤務。その後、札幌市内の広告代理店等に勤め、結婚を機に別海町へUターン。幼稚園の事務員として働きながら、2015年、夫と共に「NAGI GRAPHICS」を設立。

田舎でこそ需要がある！デザインで地域を元気に

きっかけ

実家は酪農業でしたが、私はファッションへの憧れがあり、就職は東京都内のセレクトショップへ。ある日、店内のポップ広告を自作したのですが、それがすごく楽しくて…「グラフィックデザイナーになりたい！」と思うようになりました。それから札幌市で広告代理店等に勤務していましたが、別海町で漁師をしている夫と出会い結婚、地元にUターンしました。ここでデザインの仕事をする気はなかったのですが、2015年に町内で実施された滞在型テレワークの実証実験を受託した会社の方や、滞在されていた東京都の企業の方々からアドバイスをいただき、夫もデザインが得意だったこともあり、二人で起業しました。

苦労

私は事務職兼グラフィックデザイナー、夫は漁業兼グラフィックデザイナーです。デザインは自宅でできる仕事なのですが、私たちが住んでいる地域はインターネットの接続環境が悪くて、お客様から画像データを受け取れなかったり、こちらで作成したデータを印刷会社に送れないことがあります。遠方のお客様と打ち合わせする時には、お客様から「スカイプで打ち合わせをしませんか」とご提案いただくこともありますが、スカイプも使えない状態です。市街地から離れた地域でも、ネット環境を整備してほしいと思います。

満足度

別海町で開業したことで、地元の方々からご依頼をいただくことが多くなりました。お客様からは、「近くにいてくれたからイメージを伝えられて良かった」とご満足いただけて、嬉しく思っています。私たちも、デザインする際にはなるべく直接会ってお話を伺うようにしています。その方が、お客様の希望するイメージをより強く感じられるのです。近年では、母校である別海高校のポスターやパンフレットをデザインさせていただけたことが本当に嬉しく、地元に貢献できることにやりがいを感じています。

これから

グラフィックデザインは、田舎ではあまり需要がないと思っていましたが、開業してみると意外と忙しく驚いています。田舎でこそ、需要があったのだと実感しました。今後は、地域のデザインにも関わっていきたいと思っているので、地元の特産物やお土産品のパッケージをデザインしてみたいですね。別海町は酪農家の方が多いので、牛乳のパッケージデザインでブランディングのお手伝いもしてみたい。今は第一子を出産したばかりですが、地元に私たちのデザインがあって、子どもに見てもらえる日が来るといいなと思っています。

北の☆女性たちへのメッセージ

副業としてデザイン会社を立ち上げ、やっていけるか不安でしたが、デザインの仕事は在宅ワークが中心で時間の融通が利くので、他の仕事や子育てをしながらでもやっていけることがわかりました。デザインに興味のある方はぜひトライして、デザインで地域を元気にしませんか！

取材年月日：2017年10月27日

女性の活躍を応援する北海道の取組

北の輝く女性応援会議

北海道では、経済界、産業団体、金融機関、女性団体、NPO、行政など20機関・団体で構成する「北の輝く女性応援会議」を設置し、オール北海道で女性の活躍を応援しています。

この会議では、各分野の代表が集まり、業種や分野を超えて、女性の活躍に向けた情報や課題を共有しながら、それぞれの役割を果たし、北海道ならではのムーブメントを喚起することとしています。

2015年2月には、応援会議として「女性の元気応援メッセージ」を発信するとともに、女性の活躍自主宣言やフォーラムの開催など、気運醸成に向けた取組を進めています。

北の輝く
女性応援会議

輝く女性応援会議
in　北海道

女性の元気応援メッセージ

本道においては、長く厳しい歴史の中で、男女がともに手を携えて広大な大地を切り拓き、豊かな自然の恵みを受けながら生活を営み、北国の風土を生かした個性ある文化、暮らしを脈々と育んできました。

しかし今、全国を上回る速さで少子化、高齢化が進み、人口減少の問題や地域における経済、活力の低下など、将来に向けた懸念が拡大しています。

この直面する難問を解決し、本道の独自性や優位性を最大限に活かし、将来にわたって持続的に発展していくためには、家庭や地域、職場など社会のあらゆる分野で重要な役割を担っている女性の活躍や、その活躍を支援する環境づくりが求められています。

この豊かなふるさと北海道を次の世代の子どもたちに確実に引き継いでいくため、すべての女性が、仕事や結婚、育児などのライフステージにおいて多様な選択の下に、各々の希望に応じて個性と能力を十分に発揮できる社会、男女が共に住み慣れた地域で安心して心豊かに暮らすことができる地域社会を実現しましょう。

私たちは、活力に満ちた北海道の未来づくりに向け、幅広い分野の連携・協働により、女性の活躍を全力で応援します。

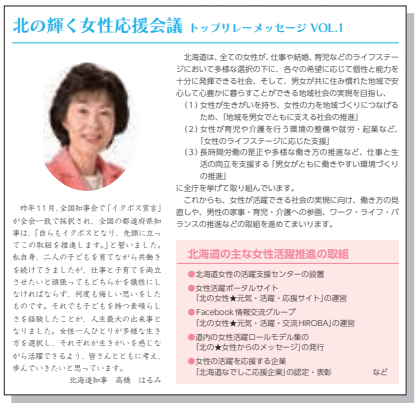
平成27年2月10日

北海道経済連合会 会長	大内　全	株式会社ワイズスタッフ 代表取締役	田澤　由利
北海道商工会議所連合会 会頭	高向　巖	太田明子ビジネス工房 代表（EZONA代表）	太田　明子
北海道商工会連合会 会長	荒尾　孝司	株式会社北洋銀行 代表取締役頭取	石井　純二
北海道農業協同組合中央会 会長	飛田　稔章	（株）北海道銀行 代表取締役頭取	堰八　義博
北海道漁業協同組合連合会 代表理事会長	川崎　一好	一般社団法人北海道信用金庫協会 会長	杉山　信治
北海道森林組合連合会 代表理事会長	村上　守義	厚生労働省北海道労働局 局長	羽毛田　守
日本労働組合総連合会北海道連合会 会長	工藤　和男	経済産業省北海道経済産業局 局長	秋庭　英人
北海道女性団体連絡協議会 会長	中田　和子	北海道市長会 会長	田岡　克介
北海道立女性プラザ 館長	笹谷　春美	北海道町村会 会長	寺島光一郎
NPO法人北海道子育て支援ワーカーズ 代表理事	岡田　光子	北海道知事	高橋はるみ

トップリレー応援メッセージ

女性活躍の気運醸成をさらに加速させるためには、トップが明確なメッセージを発信し、強いリーダーシップを発揮することが重要であることから、北の輝く女性応援会議構成員から女性活躍への思いをメッセージとして順次発表し、紹介しています。

この取組は、平成29年2月～12月の期間に実施します。


北の輝く女性応援会議 トップリレーメッセージ VOL.1

北海道は、全ての女性が、仕事や結婚、育児などのライフステージにおいて多様な選択の下に、各々の希望に応じて個性と能力を十分に発揮できる社会、そして、男女が共に住み慣れた地域で安心して心豊かに暮らすことができる地域社会の実現を目指し、
(1) 女性が生きがいを持ち、女性の力を地域づくりにつなげるため、「地域を男女ともに支える社会の推進」
(2) 女性が育児や介護を行う環境の整備や就労・起業など、「女性のライフステージに応じた支援」
(3) 長時間労働の是正や多様な働き方の推進など、仕事と生活の両立を支援する「男女がともに働きやすい環境づくりの推進」
に全力を挙げて取り組んでいます。
これからも、女性が活躍できる社会の実現に向け、働き方の見直しや、男性の家事・育児・介護への参画、ワーク・ライフ・バランスの推進などの取組を進めてまいります。

昨年11月、全国知事会で「イクボス宣言」が全会一致で採択され、全国の都道府県知事は、「自らもイクボスとなり、先頭に立ってこの取組を推進します。」と誓いました。私自身、二人の子どもを育てながら共働きを続けてきましたが、仕事と子育てを両立させたいと頑張ってもどちらかを犠牲にしなければならず、何度も悔しい思いをしたものです。それでも子どもを持つ喜ばしさを経験したことが、人生最大の出来事となりました。女性一人ひとりが多様な生き方を選択し、それぞれが生きがいを感じながら活躍できるよう、皆さんとともに考え、歩んでいきたいと思っています。

北海道知事　高橋　はるみ

北海道の主な女性活躍推進の取組
- 北海道女性の活躍支援センターの設置
- 女性活躍ポータルサイト「北の女性★元気・活躍・応援サイト」の運営
- Facebook 情報交流グループ「北の女性★元気・活躍・交流HIROBA」の運営
- 道内の女性活躍ロールモデル集の「北の★女性からのメッセージ」の発行
- 女性の活躍を応援する企業「北海道なでしこ応援企業」の認定・表彰　など

女性の活躍応援自主宣言

北海道では、地域や職場、家庭など様々な場面で、すべての女性が多様な選択のもとに、生き生きと活躍し、個性や能力が十分に発揮される社会をめざしています。

「北の輝く女性応援会議」（事務局　北海道）では、オール北海道で女性の活躍に向けた取組を進める気運を醸成するため、広く「自主宣言」を募集しています。

それぞれの立場で、女性の活躍支援の取組を内外に宣言し、全道各地に応援の輪を広げていきましょう。

※2017年3月10日現在　218件

応募の方法

■宣言の対象者

道内に事業所がある企業、事業者、団体、グループ、道内自治体など

■宣言の内容・方法

「女性の活躍応援自主宣言」の用紙に、「組織のトップからのメッセージ」や「今後の取組内容」など、宣言内容を記載し、ファックス、メールまたは郵送で事務局にお送りください。

■宣言団体には

- ●北海道のホームページに宣言団体と内容を掲載します。
- ●宣言団体等の情報を、道立施設や道内大学の就職窓口などに配布します。
- ●道等が実施する女性の活躍支援に関するセミナー、講演会などの情報を提供します。
- ●国や道の女性の活躍に向けた支援制度の紹介など個別相談に応じます。

■ホームページ

http://www.l-north.jp/katsuyaku/action/

女性の活躍を応援するリンケージメッセージ

「北の輝く女性応援会議」(事務局　北海道)では、あなたのまわりで頑張っている女性へのエール、女性が活躍するために必要な社会や組織についてなど、頑張っている女性・頑張りたい女性、全ての女性達へのメッセージを募集しています。個人・団体を問わず、それぞれの立場でエールを送りましょう。

応募の方法

■応募資格

個人、企業、事業者、団体、グループ等どなたでも、メッセージをお寄せ下さい。

■メッセージの内容・方法

「リンケージメッセージ」の用紙に、メッセージを記載し、ファックス、メールまたは郵送で事務局にお送りください。(下記ホームページ参照)

■お寄せいただいたメッセージは

●北海道のホームページに掲載します。
●道等が実施する女性の活躍支援に関するセミナーや講演会などで広くPRします。
●必要に応じて、国や道の女性の活躍に向けた取組等についての情報をご提供させていただきます。

■ホームページ

http://www.l-north.jp/katsuyaku/action/linkagebosyu/

表彰

北海道男女平等参画チャレンジ賞(北海道環境生活部)

職場、地域、家庭その他の社会のあらゆる分野で、女性や男性がそれぞれの個性と能力を生かしてチャレンジし、活躍している個人、団体・グループ及びそのようなチャレンジを支援している団体・グループを表彰し、身近なモデルとしてご紹介しています。

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/dms/djb/challengeprize/challe_top.htm

ほっかいどう未来輝く子育て大賞

地域の子育て支援活動に意欲的に取り組む団体や個人、地域の子育て支援を積極的に行う企業を表彰しています。受賞された団体の取組については、身近な子育て支援のモデルとして広く紹介していきます。

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/st/H29_kosodatetaishouketteі.htm

北海道なでしこ応援企業表彰(北海道経済部)

男女が共に働きやすい職場づくりを促進するため、仕事と家庭の両立支援に加えて、女性の職業生活における活躍について積極的に取り組んでいる企業を表彰し、広く紹介しています。

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/rkr/rsf/yutori/ryouritu/ryouritsuhyousyo/nadeshikohyousyou.htm

北の女性★元気・活躍・応援サイト

北海道のポータルサイト

女性の活躍に係る総合的なポータルサイトとして、子育て・介護や起業に関する情報などの支援情報や、北海道内各地域の女性の活躍に関する団体や個人などの情報発信、Facebookのコミュニティサイトによる交流の場を、ご用意しています。各分野で活躍できる環境をつくり、様々な場面での女性のチャレンジを応援することが、本サイトの目的です。

http://www.l-north.jp/katsuyaku/

ポータルサイトの5つの特徴

1 様々な支援情報を調べることができます

国や自治体、団体等が実施する子育てや介護、起業、就労など女性の活躍に必要な支援制度や支援機関を分野・目的別に検索することができます。

2 北海道各地から、お知らせや最新情報が届けられます

北海道内各地で行われている女性の活躍に係る様々な取組に関するお知らせや地域の情報など、旬の情報を「道内の女性活躍情報」として発信します。

3 「北の★女性からのメッセージ」を掲載しています

北海道内各地で活躍する女性（個人、団体・グループ）、女性の活躍を応援する男性や企業・団体等を業種や分野を問わず紹介しています。

「この人のようになりたい！」「自分もできるかもしれない！」と思えるような、より身近に感じられる活躍事例等を随時掲載していきます。

4 Facebookコミュニティサイトで双方向に情報交換できます

Facebookの機能を活用し、サイト利用者同士が相互交流を行う場です。団体・個人問わず情報を常に発信でき、イベント、セミナーへの参加を呼びかけたり、コメント欄を活用し、交流することができます。

北の女性★元気・活躍・交流「ひろば HIROBA」

https://www.facebook.com/groups/998064940258291/

「北の女性　ひろば」で検索

5 道が実施している様々な取組をご紹介しています

●女性の活躍推進セミナー

働き方改革や、あらゆる分野における女性の活躍推進に向けて一層の理解を深め、北海道のそれぞれの企業や団体、自治体のみなさんとともに取組を広げていけるよう、セミナーを開催しています。

●未来を創る女性懇話会

家庭や地域、職場など社会のあらゆる分野で重要な役割を担っている女性の経験や視点を今後の道政の各分野の施策に反映していくため、「未来を創る女性懇話会」を設置しました。

テーマを、「地域で暮らし、地域に人を呼び込むための魅力づくりについて」とし、平成27年度から概ね3か年程度の期間で順次開催しています。

北海道立女性プラザ

女性プラザは、女性の自立と社会参加を促進するとともに男女平等参画を推進するための場です。個人やグループ・団体で、自由に学び・創り・出会い・語らう“ひろば”として、お気軽にご利用ください。もちろん男性も利用できます。

■開館時間
9:00～21:00（土曜日は17:00まで）
（図書の貸出は月～金は20:00・土曜日は17:00まで）

■休館日　日曜・祝日・年末年始

■電　話　011-251-6329

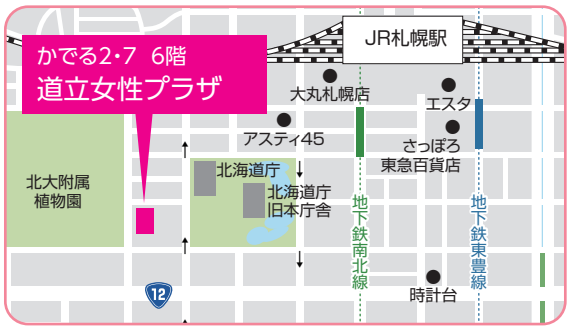
■場　所　かでる2・7、6階
札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル

■ホームページ　http://www.l-north.jp/

https://www.facebook.com/hokkaido.womensplaza/

利用概要

- ●女性に関する諸問題及び男女平等参画についての情報を収集提供し、調査研究を行います。
- ●女性に関する諸問題及び男女平等参画についての研修会、講演会等を主催し、その開催を支援します。
- ●女性が行う自主的な交流活動、文化活動及び健康づくり活動を支援します。
- ●女性に関する諸問題についての相談に応じます。



女性の活躍支援センター

女性のライフステージに応じた様々な相談に対応します。

ご相談は、来場による面談、もしくは電話、メールにて承ります。

■利用時間
月・火・木・金　10:00～16:00
水・土　10:00～13:00

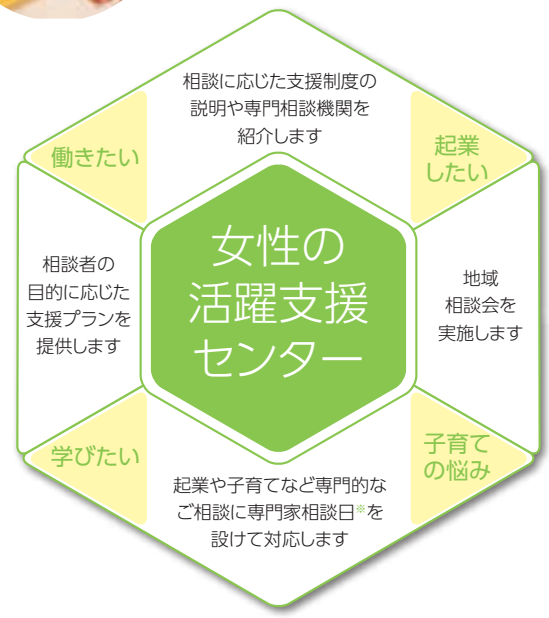
■休館日
日曜・祝日・年末年始

■場所
道立女性プラザ内（かでる2・7、6階）
札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル

■お問合せ先
道立女性プラザ
電話 011-251-6329

■対　象　者
道内に在住する女性　等

■相談支援について
女性の様々なライフステージや悩みに関する支援制度に精通し、相談対応に関する幅広い経験を持つ支援員が、コンシェルジュとして対応します。相談の内容に応じて検討チームを組み、問題解決に取り組みます。



発行者

北海道環境生活部くらし安全局道民生活課女性支援室
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-206-6954　FAX 011-232-4820
http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/dms/djb/index.htm

発　行

2018年3月

この冊子は「北の女性☆元気・活躍・応援サイト」からもダウンロードできます。☞