

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

### プロの野菜にチャレンジ! 体験農園使用者募集

農作物の栽培技術を農家に直接教えてもらいながら、農作物を育てることができます。自分の区画には、いつでも入ることができ、年間20種類以上の野菜を家族みんなで栽培し、収穫することができます。農作物の栽培に必要な種子・苗・農具などは、すべて園主が用意します。

**募集農園** 神明台やさい畑 (神明台2-18-14)  
**応募資格** 市内在住・在勤の方  
**募集区画数** 若干数(申込み多数の場合は抽選)  
**使用期間** 3月1日～平成32(2020)年1月下旬(約1年間)  
**入園料** 3万8000円  
**申込み** 1月31日(木)まで(必着)に、往復はがきに下図の「はがき記入方法」を参考に記入し、郵送で申込先へ  
**申込先・問合せ** 大野(園主) ☎55412110/産業振興課農政係(内)663

### 農作物を栽培しませんか

農地を区画ごとに貸し出し、自分の好きな農作物を育てることがができます。自分で作る楽しさや収穫の喜びを感じませんか。

### 市民農園使用者募集

農園名	所在地	募集区画数
第1市民農園	緑ヶ丘 5-4-14・49	45
第2市民農園	緑ヶ丘 5-6-14・15	39
第3市民農園	小作台 4-6-8	48
第8市民農園	栄町 1-14-9	35

※1区画は約20㎡です。  
※第2市民農園のみ駐車場があります。  
※各農園の場所をあらかじめ確認してから応募してください。

**募集期間** 3月1日～平成33(2021)年1月31日(約2年間)  
**応募資格** 市内在住の方(個人)  
**共益費** 4000円(使用期間中)  
**申込み・問合せ** 1月25日(金)まで(必着)に、往復はがきに下図の「はがき記入方法」を参考に記入し、郵送または直接産業振興課農政係(市役所西分室2階)☎663へ  
※申込み多数の場合は、1月29日

### はがき記入方法 (はがきを開いた状態)

<返信用>		<往信用>	
〒205-□□□□	住所	〒205-8601	住所
住所氏名	氏名	羽村市産業振興課農政係 行	氏名
様	電話番号	※何も記入しないでください。	電話番号
	希望農園名		

(火)午前9時から、市役所西分室2階会議室で公開抽選。  
※申込みは1世帯1通のみです(複数申込みは無効)。  
※同一世帯の方がすでに市民農園を使用している場合は、応募できません。  
※結果は申込者各人へお知らせします。

### はがき記入方法 (はがきを開いた状態)

<返信用>		<往信用>	
〒□□□-□□□□	住所	〒205-0021	住所
住所氏名	氏名	羽村市川崎 3-8-19	氏名
様	電話番号	大野哲夫 行	電話番号
		※何も記入しないでください。	



▲小川妙子さん

### 男女共同参画に関するミニコラム Vol.7 ～自分にとってのワーク・ライフ・バランスを考える～

「できないこと」ばかりに目を向けるのではなく、「今できること」に目を向けてみよう

平成19年12月、内閣府は「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」を策定し、ワーク・ライフ・バランスが実現された社会を目指すこととした。

この憲章の内容は、国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活においても多様な生き方が選択・実現できるようにするというものである。そのためには、政府、自治体、企業、労働者がそれぞれ工夫し、ワーク・ライフ・バランスを推進することが求められている。

個人に焦点を当てて考えてみたい。ワーク・ライフ・バランスといっても、誰もが同じバランスを目指すということではないし、仕事と生活の割合を半々にしようというものとも違う。私たちは生きていく過程においてさまざまな役割を担っている。例えば始めは子どもの立場だったのが、いずれ親になるかもしれない。しかし、親になったから子どもの役割がなくなるというわけでもない。また労働者であると同時に地域の生活者でもある。

今、何に比重をかけるのかは一人ひとり違

うはずである。置かれている環境や、年代によって違って来るだろう。「～でありたい」と目標を持つのは大切だが、すぐに実現しないかもしれない。「～であるべき」と考え過ぎると自分を縛ってしまうかもしれない。「できないこと」ばかりに目を向けるのではなく「今できること」に目を向けていくことが必要である。

その取組みがいずれ自分がやりたい活動をする時間を生み出すことにつながるだろう。もちろんサポート環境も必要だが、与えられるのを待つだけではなく、自分の人生は自分で作っていくという意識が大切である。

一人ひとりがそういう意識を持つ中で、自分以外の人をサポートできることは何なのかを考えられると、ワーク・ライフ・バランスが実現された社会に近づくのではないだろうか。

執筆者 おがわたえこ 小川妙子さん  
(第10期羽村市男女共同参画推進会議委員、精神保健福祉士、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士)

問合せ 企画政策課(内)366



## オリ・パラ通信 22 トライアスロン Triathlon



東京2020パラリンピックの全22競技紹介の第19弾としてトライアスロンを紹介いたします。リオ2016大会で初めて正式競技となりました。

### 競技ルール

パラリンピックのトライアスロンは肢体不自由や視覚に障害のある選手が行う競技です。1人で3つの種目(スイム・バイク・ラン)をオリリンピックの半分の距離(計25・75km)で行い、クラス別・男女別に、合計タイムを競います。

### トランジション

スイムからバイクへ、バイクからランへ移り変わる過程を「トランジション」と言います。トランジションでは、次の種目への準備が行われ、その間もタイムに加算されます。「ランを1分縮めること」と「トランジションを1分縮めること」はどちらも同じ「タイムの短縮」になるため「第4の種目」と言われるほど重要です。



### 見どころ

障害のある選手が競技を行う上で、どうしてもできない事がある場合や危険を回避するために、多くの「モノ」や「ヒト」が選手を支えています。

▲①スイム (0.75km) ウエットスーツや靴などを着脱しやすいように改良したり、障害に合わせて自転車や補助具を改造・改良したりするなど「モノ」の開発・工夫は欠かせません。また、1人では競技を行うことが困難と認められた選手に限り、トランジションを手助けする「ハンドラー」や視覚に障害のある選手の伴走をする「ガイド」をつけることができます。

▲②バイク (20km) トライアスロンはとても過酷な競技です。さまざまな障害のある選手たちが鍛え上げられた体と強い精神力で競技に挑む姿は、見る人に感動を与えてくれます。

▲③ラン (5km) トライアスロンはとても過酷な競技です。さまざまな障害のある選手たちが鍛え上げられた体と強い精神力で競技に挑む姿は、見る人に感動を与えてくれます。

※画像提供東京都  
▲競技会場はお台場海浜公園です。  
問合せ 東京オリリンピック・パラリンピック準備室(内)345