誰でも主役　青梅市ジェンダー平等情報紙

よつばの手紙

2026.10
No.35



特集

土の中にある、水の流れを感じて

～青梅市で活躍する女性～

- 行ってきました
- 市内企業レポート
- さんかく図書室
- 市の取り組み

写真撮影：編集委員

2026（令和８）年７月８日取材

CAPプラム ～子どもも大人も、一人ひとりが権利を持つ大切な存在～

青梅市を拠点に活動する、CAPプラムを訪ねました。子どもへの暴力防止ワークショップを通して伝えているのは、「子どもも大人も、一人ひとりが権利をもつ大切な存在」というメッセージです。その活動に込めた思いを伺いました。

特定非営利活動法人 青梅こども未来　藤井（ふじい） 久美子（くみこ）さん



写真撮影：編集委員

CAPとは？

CAPとは、Child Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の頭文字をとった名称で、さまざまな暴力から自分の心とからだを守る暴力防止のための予防教育プログラムです。

子ども、保護者や地域の大人、教職員を対象に、それぞれの役割・立場に応じた内容で行うワークショップを、市内の小中学校でも実施しています。

子どもは時代を映す鏡

スタッフの皆さんが口をそろえて語っていたのは、「子どもの声に耳を傾けることの大切さ」でした。

一見、不自由なく過ごしているように見えても、「もっと話を聞いてほしい」「自分を見てほしい」と感じている子どもは少なくありません。親や先生など、周囲の大人の忙しさを敏感に感じ取り、自分の気持ちを押し込めてしまうこともあるといいます。

また、「子どもは時代を映す鏡」という言葉も印象に残りました。社会や大人の姿を敏感に受け止めながら成長するからこそ、安心して気持ちを話せる大人の存在や、「自分は大切な存在だ」と実感できる経験が欠かせない―そんな思いが、スタッフの言葉から伝わってきました。

どんな人にも安心し自信を持って自由に生きる権利がある

ワークショップでは、「安心・自信・自由」は誰もが持つ権利であることを伝えています。「嫌だ」、「怖い」と感じたときは、その権利が守られていないサイン。我慢をするのではなく、相手の権利を大切にしながら、自分の権利を守ることができる。私たちにはその力があるという事を、一緒に考えていきます。

誘拐や連れ去りを想定したロールプレイでは、逃げるための「特別な叫び声」の出し方を実践。さらに、性暴力の被害は、女の子にも男の子にも起こるという視点から、男の子も被害に遭う想定になっています。

今回お話を伺ったスタッフの一人、藤井久美子さんは、育児と仕事の両立に悩み、「母親が育児を担うのが当たり前」という社会の空気の中で、自分を責めてしまった経験があるそうです。そのときに出会った、CAPの「あなたには権利がある」「嫌なことは嫌だと言っていい」「あなたは大切な存在」という言葉で、「私は私のままで大切な存在なんだ」と気がつき、「今度は自分が地域の子どもや大人に伝えたい」との思いから、活動を始めました。

あなたはあなたのままでいい

最後に、「性別や年齢、立場に関係なく、私たちは誰もが大切な存在であり、自分らしく生きる権利を持っています。自分の気持ちを大切にして、あなたはあなたのままでいい。そして、自分を大切にできる人は、相手のことも大切にできます」というメッセージをいただきました。

自分を大切にすることは、決してわがままではありません。一人ひとりが自分自身と相手の権利を尊重することが、誰もが安心して暮らせる地域につながります。そして、そのような社会は特別な誰かが築くものではなく、「あなたは大切」という思いを一人ひとりが持ち、日々の関わりの中で実践することから始まる―そんなことを実感した取材でした。

CAPホームページ



写真撮影：編集委員

こども性暴力防止法（正式名称：学校設置者等及び民間教育保育等事業者による児童対象性暴力等の防止等のための措置に関する法律）が、2026（令和8）年12月25日に施行されます。

市内企業レポート

株式会社プラセラム


写真：本人提供

窪田（くぼた） 真理子（まりこ） 代表取締役

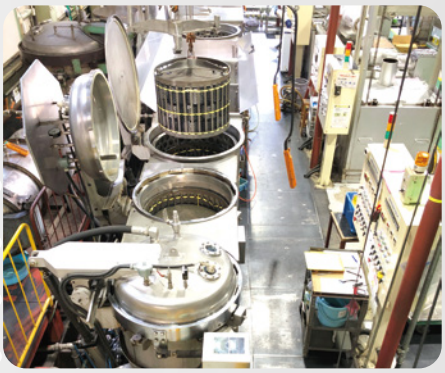
究極のSDGs

株式会社プラセラムは、1980年９月に、父桑宗彦が設立した47年目の会社です。

金属などには、目に見えない小さな孔（あな）があります。その孔から、独自の薬剤を浸み込ませ、固定させる含浸（がんしん）に特化した研究型企業です。孔のある素材は全て対象となり、目的に合わせた含浸剤を開発し、お客様の困りごとを解決しています。

当社の“含浸技術”は、耐圧性、電気絶縁性、切削性、密着性、難燃性、耐食性、強度などの向上に優れています。

自動車部品、鉄道、船舶、医療、精密機器、農業機械、工作機などのほか、重要文化財や国指定名勝などにも使用され、不良品を再生産するよりもコストが削減できたり、含侵処理をした防腐木材や不燃木材は使用年数を長くすることでCO2の削減につながったりするなど、救済技術として究極のSDGsとなっています。



お客様のニーズに合った付加価値を提供するこの含浸技術は、さまざまな場面で社会に貢献し、可能性は無限大です。

写真撮影：編集委員

楽しく仕事、楽しく生活

入社して22年。経営者としては５年になります（2021年就任）。

現場、配達、経理など、ひと通りの仕事を経験してきましたので、業務内容は理解していましたが、経営者として会社を動かすことには、不安も多くありました。

自分には何ができるのか、何がしたいのかを改めて考えました。小さな会社だからこそ、特殊な仕事をしていることを武器に、この素晴らしい技術の継承、そして50年先の元気なプラセラムへつなぐことが、私の使命だと思っています。

学ぶことが多く、改善することもたくさんあるなかで、日々社員と協力しながら少しずつ前進しています。また、社員には一人ひとりが含浸のエキスパートとして誇りを持ち、自信を持って仕事をして欲しいと伝えています。

年に１回の全社集会で、含浸に関する勉強会と、社員が考えた仕事に関連のある競技を、チーム戦で競い合うプラセラムオリンピックを開催し、交流を深めています。

楽しく仕事をするためには、楽しく生活することも重要です。

趣味のバイオリンでは、羽村フィル管弦楽団のコンサートマスターを務めており、慰問演奏で老人ホームや保育園へ行くこともあります。もちろん家事、育児も頑張っていますが、心身ともに健康で笑顔でいられることを心がけています。

今後の事業展開

さまざまな機器が小型化・高機能化するなか、構成部品にはより高い強度や耐摩擦性、絶縁性などが求められます。また海中・水中・血液中などで使用する工業部品や医療機器には、耐食性が求められます。含浸技術を活用することで、これまでの製造方法では実現できなかった特性を付与し、製品を進化させられる可能性があります。含浸技術で解決できる課題を増やし、より幅広い分野へ普及させていきたいと考えています。

当社の含浸剤「PS-901」は、UL Solutionsによる認証を取得しています。また、RoHS指令、REACH規制など使用物質の各種規制にも対応しています。高品質と信頼感を提供することで顧客満足度を高め、お客様と共に成長する企業として「しんか（深化・伸化・新化）」していきます。

青梅市今井3丁目　1980年9月設立
ホームページ https://www.placeram.com/

特集

土の中にある、水の流れを感じて

～青梅市で活躍する女性～



後藤（ごとう）めぐみさん

活動拠点：青梅市／お住い奥多摩

2026（令和８）年7月22日取材　写真撮影：編集委員

リバーカヤック歴35年。白丸湖でカヤック体験やカヤックスクールを開催する傍ら、スコップひとつでぬかるみを改善する「メグル水講座」や、道づくり体験のワークショップなども開催している後藤めぐみさん。

子どもから大人まで、楽しみながら土いじりができる場を設け、土の中の水の流れをわかりやすく伝える活動をコツコツと続けています。

「30数年川下りをしてきて、川が変化していることに気が付きました。その変化が、土中の水の流れに影響した結果だと知ったんです。自分も以前は知らなかったので、多くの人に知ってもらいたい。その思いが一番です」。

30年以上、川とカヤックに魅了され、向き合い続けてきた後藤さん。その経験の中で気づいた「川の変化」は、土の中を流れる水へと関心を広げるきっかけとなりました。

今、伝えたいこととは何か。そして、その思いを形にするために続けている活動について、お話を伺いました。

昔の人は知っていた

私たちが立っている地面の中にも、「水の流れ」があります。

土の中の水の流れが滞ると、ぬかるみや水たまりとなって表面に現れます。停滞した水が腐ることで、周りの植物の元気がなくなるなどの弊害も起こります。反対に、水の流れが速すぎると、周りの土を削り取ってしまい、「崩れ」の原因になります。

人が快適に住める環境にするには、土の中の水の循環が程よいスピードで動いていることが理想です。停滞しているところは動かし、速すぎるところは、ゆっくりになるように整えてあげることが大切です。古民家の周辺を見渡すと、そういった知恵が今でも散見されます。

土の中の水の流れを伝える活動



写真撮影：編集委員

ぬかるみを改善するワークショップは、庭や駐車場などのぬかるみや水たまりを、土の中の水の動きから考えて改善していく講座です。

砂利や、コンクリートを敷くような大がかりなことをしなくても、土の中の水の流れや作用がわかれば、小さな穴や溝をいくつか掘るだけで良くなっていきます。

土掘り体験は、間伐した道がない山に、人の手で掘りながら歩く道を作っていく体験です。その道が、①山に人を入りやすくし、②雨をしみ込みや

すくしてくれます。どちらも使うのは小さなスコップひとつ。力のない子どもや女性でも、参加できる手軽さがあります。また、個人宅の裏山の再生にも携わっています。

山全体を一気に再生することは難しくても、身近な山の一部からコツコツと、目に見える変化を楽しみながら取り組んでいます。どのワークショップでも「わかりやすさ」を大切にしています。手を変え品を変えながら、伝え方も工夫し、一人でも多くの人に伝わるよう取り組んでいます。



土掘り体験　　写真撮影：編集委員

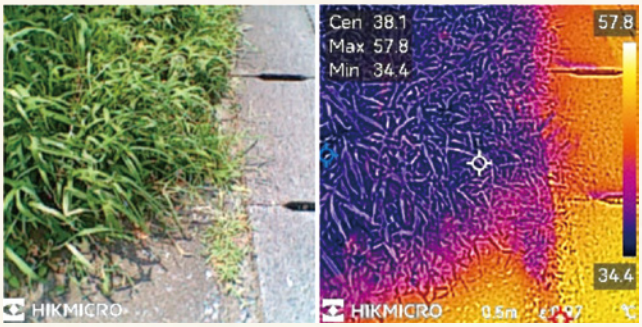
無視できない植物のチカラ

土の中の水の滞りには、草木の存在が大きく関わっています。

草木は、土の中の水をじんわり動かしてくれる「水の循環装置」です。さらに、植物が生えている場所は、地面の温度を著しく下げてくれます。草木の根が地中から水を吸い上げ、葉から蒸散することで、気化熱によって周囲を涼しくしてくれるからです。

年々暑さが厳しくなる日本の夏だからこそ、この植物の作用は欠かせません。

もっと草木を植えましょう！



植物が生えているところは、温度が低くなっています。

写真：本人提供

青梅でやる意義

青梅は、多摩川の上流に位置しています。上流で起きたことが下流に影響する、重要な場所のひとつです。

たとえば、大雨が降ったとき、山や庭先に水がしみ込みやすくなっていれば、降った雨は一旦土の中に潜ります。時間が経ってから川へ向かうので、川の水位が一気に上がりにくくなり、下流の地域で水が溢れ出すことを防いでくれるのです。

青梅は多摩川という豊かな水があり、さらに植物が育つ場所も豊富です。庭先や駐車場、家庭菜園などで土の中の水の循環を作り出すことができれば、周りの環境を快適にするだけではなく、下流域の川や下水にも影響します。私たちは、そんな重要な場所に暮らしています。

そして、もうひとつ伝えたいことがあります。青梅の魅力は、「川がきれいだ」ということです。都市に近い川なのに、とても水質が良い。これは、カヤックを通して多くの川を見てきたからこそ感じることです。

また、川に沿って鉄道が走り、駅からすぐそばに渓谷がある点も特殊です。歩いて川へ遊びに行けるレジャー地であると同時に、暮らしのすぐそばに豊かな自然がある地域でもあります。そんな貴重な地域で暮らしている誇りを、未来の子どもたちにも伝えていきたいです。

これからの取り組み

土の中にも水の流れがあるということは、普通に生活しているとなかなかわかりません。その仕組みや大切さを、誰もが当たり前のように知っている世の中にしていきたいです。とくに、子どもの頃からちゃんと知り、土いじりをしながら理解していくことが理想です。

土の中の水は、人の体の血液と同じです。血液の流れが滞ると病気になるように、土の中の水の流れが滞ると弊害をもたらします。

快適に人が住める環境をつくるためにも、自分事として、その流れを感じていけるといいなと思います。

見えない土の中の水の流れを知ってもらうために、これからもわかりやすいワークショップをコツコツと続けていきます。

さんかく図書室

『在る。SOGI（ソジ）支援医のカルテ』　前川 ほまれ 著（角川書店）



「在る」とは、人や物が存在する場所や状態を指す言葉であり、この本に登場する人々のありようを象徴していると感じました。

本書では、一人の医師が、性に悩み、二次障害を抱える患者と向き合う姿が丁寧に描かれています。悩みは本人だけではなく、周囲との関係性にも影響し、揺らぎを生みます。そんな中で語られる「あなたの性にまつわるあり方は、あなたが決めていいの。どんな選択をしたって間違いなんてないしね」という言葉は、お守りのように心に残りました。

また、自分の存在価値さえ揺らぐ状況で、理解し、ただそっと寄り添う存在が、どれほど大きな救いになるのかにも気づかされます。

その寄り添いは、私たちにもできることなのかもしれません。性のあり方について「一般的にはこうだろう」と無意識に思い込んでしまう私たちの視点を変えていくには、まず知ることから始まる、本書はその一歩を、そっと後押ししてくれる一冊でした。

『お金儲けしない経済学 食べものから考える〈共（コモン）〉のしくみ』

平賀 緑 著（岩波書店／岩波ジュニア新書）



私たちの暮らしを支える営みの多くが、「お金儲け」とは無縁のところで成り立っていることに気づかされました。家事や育児、介護といった無償労働、自然が与えてくれる空気や水、地域に受け継がれてきた知恵や仕組み―これらは本来欠かせないものなのに、資本主義の物差しでは見過ごされがちです。

著者は、資本主義を“氷山”に例え、表に見える市場経済の下に、無償のケアや自然の恵み、助け合いといった巨大な「見えない経済」が広がっていると示します。言語、家庭菜園、土壌の豊かさ、図書館、生活協同組合など、お金を介さずに人と人、人と自然をつないでいる営みが、実は私たちの暮らしの土台になっています。

さらに「コモン（共有資源）」という考え方は、地域の資源や知恵を協力しながら管理し、育て、分かち合う仕組みとして紹介されます。身近なつながりや自然からの贈り物が、どれほど大きな“経済”として私たちを支えているかを改めて感じさせられる一冊でした。

『曖昧な弱者の時代』　伊藤 昌亮 著（岩波書店／新書）



コロナ禍を経て、「弱者」という言葉の輪郭が大きく広がったことを描いています。これまで「明白な弱者」とされてきた、貧困層やマイノリティの人々だけではなく、「自分のほうがつらい」と感じ、やり場のない怒りを抱えるロウアーミドル層（中間層の下位に位置付けられる層）の人々が、「曖昧な弱者」として声をあげ始めています。そして、こうした新たに認知されつつある「曖昧な弱者」を、社会心理・政治・メディアなど多角的な視点から読み解いています。

こうした状況を踏まえ、著者は弱者同士の対立や分断に注目するだけではなく、「明白な弱者」と「曖昧な弱者」の双方が抱える困難をどのように支援し、社会の中で共に生きられる仕組みをつくるのかを問いかけています。

弱さは固定的な属性ではなく、社会状況の中で揺れ動くものとして捉え直されている今、この一冊は、複雑な現実を理解するための重要な視点を与えてくれます。

＼市の取り組み／

2026（令和8）年度「国際女性デー」の啓発事業

女性×はたらく

青梅市では、2026（令和 8）年度「国際女性デー」の啓発事業の一環として、講演会を開催します。

「女性×はたらく」をテーマに全国で活躍する小安美和さんを講師に迎え、政策と現実のギャップや株式会社Will Lab設立の経緯、現在の取り組みについて、ご自身の人生の転機や経験を交えながらお話しいただきます。

変化の時代における「働くこと」や「自分らしいキャリア」について、新たな視点や気づきを得る機会として、ぜひご参加ください。

日時 2027（令和９）年 3月13日（土）14時～16時

会場 青梅市役所２階 204～206会議室

開催日が近くなりましたら、参加申し込みの方法を広報、LINEなどでお知らせします。



小安美和（こやすみわ） 代表取締役

株式会社 Will Lab（ウィルラボ）代表取締役 / 株式会社ラポールヘア・グループ社外取締役

政府、自治体の委員など

内閣官房 地域働き方・職場改革等推進会議構成員/奈良県こども・子育て推進アドバイザー（ジェンダー平等推進担当）/三重県男女共同参画審議会専門委員/三重県DXアドバイザー/兵庫県豊岡市ワークイノベーション推進事業等アドバイザー/宮城県気仙沼市ジェンダーギャップ解消プロジェクトアドバイザー/宮城県気仙沼市総合計画審議会アドバイザー/岩手県釜石市地方創生アドバイザー/内閣府男女共同参画推進連携会議有識者議員（2019年～2025年７月まで）/三重県ジェンダーギャップ解消基本戦略（仮称）検討会議委員（2025年度）

1995年東京外国語大学卒業後、日本経済新聞社等を経て、2005年リクルート入社。2013年リクルートジョブズ執行役員。2017年株式会社Will Labを設立し、兵庫県豊岡市、富山県南砺市、宮城県気仙沼市などで、職場や地域のジェンダーギャップ解消をテーマに自治体・企業と連携し、政策推進や人材育成に取り組む。内閣官房「地域働き方・職場改革等推進会議」構成員。NHK「あさイチ」「日曜討論」「クローズアップ現代」などメディア出演も多数。共著に『若者・女性の流出問題に取り組む―7万4000人が暮らす小さな行政の組織改革』（生産性出版）がある。



東京都雇用・就業分野における女性の活躍を推進する条例が制定されました。



東京都は、女性がその個性や能力を発揮できる環境の整備を一層推進するため、2025（令和7）年12月に「東京都雇用・就業分野における女性の活躍を推進する条例」（令和7年東京都条例第142 号。以下「条例」という。）を制定し、2026（令和8）年7月1日に施行となりました。

性別にかかわらず、誰もが生き生きと暮らすことができる社会の実現に向け、東京都・事業者・都民・経済団体が、一緒に取組みを進めていくことが求められています。

出　典：東京都ホームページ　https://josei-katsuyaku.metro.tokyo.lg.jp/ordinance/
閲覧日：2026（令和8）年7月7日

INFORMATION 暮らしの中で抱える悩みについて、相談員・カウンセラーが対応します。※相談無料・秘密厳守

女性の総合相談

DV、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係に関する相談など

●**東京ウィメンズプラザ**
TEL 03-5467-2455（一般相談）
TEL 03-5467-1721（DV専用）
毎日9時～21時（年末年始は休み）

●**東京都女性相談支援センター多摩支所**
TEL 042-522-4232
月～金曜日9時～16時（土日祝・年末年始は休み）

●**青梅市役所**
TEL 0428-22-1111
月～金曜日8時30分～17時
（土日祝・年末年始は休み）

女性のためのカウンセリング「はればれ」

毎月　第1・第3金曜日（祝・年末年始は休み）
❶9:30　❷10:30　❸13:10　❹14:10
各50分
※青梅市市民安全課（TEL 0428-22-1111 内線2325 または 直通電話 0428-22-2816）で事前予約をしてください。

男性のための悩み相談

●**東京ウィメンズプラザ**
TEL 03-3400-5313
月・水・木曜日　16時～20時
土曜日　13時～17時（祝・年末年始は休み）
※男性相談専門の相談員が対応します
※対面相談も可　上記電話にて予約をしてください

Tokyo LGBT 相談

●**東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談**
TEL 03-6742-3471
火・金曜日　18時～22時（祝・年末年始は休み）
※性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について、ご本人だけではなく、ご家族等からのご相談も受け付けています。

DVに関するLINE相談

【利用方法⬇】

●**ささえるライン@東京**
毎日14時～20時
（年末年始・７月第３日曜日は休み）

性暴力の悩み相談　年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。

●**内閣府　Cure time（キュアタイム）**
メールでの相談のほか、毎日17時～21時はチャットで相談することも可能です。　https://curetime.jp/

●**東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター**　24時間365日受付
緊急避妊など、必要なサポートについて相談できます。
性暴力救援ダイヤルNaNa　＃8891　または　0120-8891-77
子供・保護者専用性被害相談ホットライン（都内）0120-333-891（都外）03-6811-0850

編集後記

紹介した3冊の本は、日常では見えにくいものに光を当てていました。自分にはない価値観を、まず知ることの大切さを感じました。本を読む時間は、日常から離れ、心が穏やかになるひとときでした。（三川）

子どもの人権の大切さとともに、自分のことを後回しにしがちな日本の女性たちにも、ぜひ知っていただきたい内容の取材となりました。全ての人が、自分らしく生きられる社会が実現できたら素晴らしいですね。（網野）

この度の取材を通じて、青梅市内に高付加価値技術を提供できる製造業の女性経営者を紹介できたことを嬉しく思います。そして、事業承継を続け、更なる技術の発展を目指す気持ちをお聴きしたことで、「自分自身も日々勉強」の大切さを考える時間を得ることができました。（小俣）

青梅の地が、「自然豊か」や「東京の西端部」という位置づけのみならず、「多摩川の源流地」や「東京を支える地」という重要な側面をもつことを知ると、自ずと青梅で暮らす役割や誇りを感じずにはいられません。

だからこそ「知ること」、そして「実感すること」が、今の私たちに必要だと痛感しました。（伊野）

よつばの手紙は、
「青梅市ジェンダー平等推進計画」
にもとづき、
ジェンダー平等の実現を目指し、
編集委員と青梅市職員が協働で
編集・発行しています。
ぜひ、皆さんのご意見・ご感想を
お寄せください。

誰でも主役　青梅市ジェンダー平等情報紙　よつばの手紙　第35号
発行｜2026(令和8)年10月　青梅市市民安全部市民安全課
電話｜0428-22-1111（内線2325）
編集｜青梅市ジェンダー平等情報紙編集委員会
三川みどり、網野絵美、小俣延和、伊野佳代子

よつばの手紙
バックナンバー
はこちら

無断転載を禁じます