

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

(これからの予定)

- 7月29日(土)
「第4回常任委員会」
10:00~11:30
名古屋都市センター
- 7月29日(土)
女性セミナー
13:30~15:30

愛知県職連合女性部しんぶん



あゆむ

第348号 (2023年7月)

発行 県職連合女性部

〒460-0001 名古屋市中区三の丸3-2-1

直通 052(951)4036

FAX 052(972)0649

FAXフリアックス 0120(930)340

http://www.aichikenshoku.gr.jp

E-mail josei23@aichikenshoku.gr.jp

発行責任者 井上陽子



女性部の活動説明に耳を傾ける女性部役員

あいさつする早川副委員長

女性部では毎年5月に本部・支部役員を対象とした女性部役員学習会を開催しています。今年5月24日に名古屋都市センターで開催し、20名の役員が参加しました。

この学習会は、12月までの女性部の活動計画や女性部がどのように活動していったら良いのかを学び、支部や分会での取り組みに活かしていくものです。あわせて、公務員を取り巻く情勢について、組合本部役員から説明がありました。

よりよい職場環境を 実現していくための の 取 り 組 み

学習会をはじめるといふ、井上女性部長は「女性部では、女性組合員の皆様の声を伺い、権利と利益を守っていききたいとの思いから、よりよい職場環境を実現していくための取り組みを行っている。本日の学習会は、各支部や分会でどのように取り組んでいったらよいかについてを主に説明していた。本日参加された役員からそれぞれの所属の現状、困っていること等があれば、あわせて意見、報告していただければと思う。すぐに役に立てることはないかもしれないが、秋の人事課との意見交換会等の場で意見を届けていきたい」とあいさつしました。

続いて、組合本部の早川副委員長は「本日は大変お忙しい中、女性部役員学習会に参加いただき



女性部の活動計画を説明する水野事務局長

感謝申し上げる。まだまだ予断を許さないものとは言え、本月8日をもって感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザと同じ「5類」へと移行したことにより、3年以上に渡って続いたコロナ禍もようやく終息する気配が見えてきた。

この間、様々な組合活動を制限せざるを得ない状況であったが、これからは対面による事業の実施に取り組んでいきたいので、女性部役員の皆様におかれましては引き続き協力をお願いしたい」とあいさつしました。

在宅勤務制度(概要版)

	改正前	改正後
実施上限	週1回を上限	週4回を上限 (週1回は出勤すること)
実施場所	自宅	① 自宅 ② 家族の介護を行う職員は家族の自宅(家族の定義は介護休暇と同じ)
実施手続	<実施前> 1週間前までに在宅勤務申請承認簿で所属長の承認を受ける	<実施前> 前日までに所属長へ実施予定内容を含めて口頭で申請承認の場合は、所属長がAIシステム等で実施者の勤務区分を変更
	<実施当日> 在宅勤務開始・終了時にメール等で報告	<実施当日> 在宅勤務開始時にメール等で報告 在宅勤務終了時にメール等で報告、その際に 実施概要 をメール本文等に記載。なお、必要に応じて所属長は成果物の提出を求めることが可能
	<実施後> 在宅勤務実施結果報告書(成果添付)を所属長へ提出	

時差勤務制度

前後75分まで拡大など

- 早川副委員長は、今年4月1日から利用しやすくなった「時差勤務制度」と「在宅勤務制度」について説明しました。
- 時差勤務制度については、
- ① 勤務開始時間の前後75分まで拡大
 - ② 時差勤務の指定事由を廃止
 - ③ 指定単位を1か月から

- 1日単位に
- ④ □頭による希望の申出を可能となりました。

在宅勤務制度
週4回まで拡大など

在宅勤務制度については、実施上限を週4回まで、自宅以外に介護を行う職員の家族の自宅などを拡大しています。(左表を参照。)

各支部から出された意見

以下は、学習会で出された意見の概要です。

● 育短や育休、療休の代替職員を確実に補充し、業務に支障が生じないよう、柔軟に対応してほしい。

- ① 尾西・・・当職場では月曜日から金曜日まで育児短時間勤務(以下、「育短」という。)を取得している職員がおり、15時に退庁する勤務時間である。残りの勤務時間を非常勤職員等の後補充が可能と言われたが、そのような短時間で働く人はほとんどいない。また、残りの時間を後補充で対応となれば、育短職員と代替職員の引き継ぎができず、業務に支障が生じる。結果的に代替職員の補充がないので、他の職員がフォローしている状況で職員も疲弊してしまう。柔軟な補充ができるよう県当局に求めてほしい。
- ② 尾張・・・療養休職者が多く後補充されず欠員状態である。特殊な職種であるため、代替職員の補

充がされず残業が減らず常態化している。ハローワークに募集をかけてもタイミングがあり、応募もこないなどなかなか厳しい。休職から復帰しても周りが本人に対し遠慮がちになるし、本人も周りに気を遣っているのが、気の毒だと思う。



- ③ 尾張・・・当職場では自分も含め部分休業、療休を取得している職員が多く、加えて再任用職員も多い。しかも部分休業は代替職員は配置できないので、自分の与えられた仕事をこなすために、部分休業を全て取り消し定時まで仕事をしたりしている状況。そうしないと誰かにしわ寄せがいつてしまうので、自分が頑張るしかない。せっかく良い制度があるに、取得する側とサポートする側の両側面が使いやすい制度にしていただければと思う。

また、こうした制度があっても代替職員が補充されないのが、うまく人員配置をしてほしいし、時差勤務を活用しても帰りの学童の迎えに間に合わなかったりするので、部分休業を取得できる対象年齢を引き上げてほしい。

● 子どもの人数に応じて、子の参観休暇の日数も増やしてほしい。

- ① 病院組合・・・女性職員が多いが、中でも組合員は少ないので、多くの女性職員の意見を届けたいと思う。また、自分は3人の子どもを育てているが、子の参観休暇が足りない。子の看護休暇は2人までではあるが、人数に応じて付与日数が増えるが、子の参観休暇は子の人数に関係なく決まっている。子の参観休暇を子どもの人数に応じて付与日数を増やしてほしい。

2023女性セミナーを開催

日時 7月29日(土)13時30分～
場所 名古屋都市センター14階
講師 三輪田理恵さん



～今日からできる快眠実践法～
募集人員 40人
募集締切 7月14日(金)

申込み先 愛知県職員組合連合会女性部
電話:052-212-8032 FAX:0120-930-340
その他 託児室あり(未就学児のみ)

私のイチ押し

おすすめ日帰り旅

ふらっと遠出したくな
ること、ありませんか？
でも、一泊でのお出かけ
はハードルが高い。そんな
とき、私は新幹線に
乗ってちよつと遠くへ日
帰りで出かけることがあ
ります。そのときに利用
するのが、JR東海ツ
アーズの「ずらし旅」で
す。

この「ずらし旅」、
“定番をずらして、ゆっ
たり旅行”がコンセプト
で、乗車できる列車は限
られますが、料金設定が
お得（定価より2割程安
い）。しかも、この料
金には旅行先で使える体
験チケット代も含まれて
いて、さらにお得!!

体験チケット
トは旅先にな
よって色々な
種類が用意さ
れていて、自



分の好きなも
のや興味のあ
るものを選び
るのも嬉しい



私は関西が
好きで時々行
きますが、例え
ば、京都や奈
良では寺社の
拝観料や御朱
印の授与、大
阪では展望台
やお笑いライブ

ホットヨガの魅力

私は1年程前
から、ホット
ヨガを始めま
した。心身の
リフレッシュ
やちよつとし
た運動にお
すすめなので
、紹介した
いと思います。

まず、ホット
ヨガを始め
たきっかけは
、コロナ禍
でも時間を
有意義に過
ごしたいと
思ったこと
と、気軽に
運動習慣を
つけたいと
思ったこと
です。以前
、ジムに通
って筋トレ
やランニン
グをしたこ
とがありま
したが、も
とも運動が
得意ではな
く、飽き性
のため、1
年も続きま
せんでした
。その点、
ホットヨガ
は女性

のチケット、道頓堀ク
ルーズなんかもありま
す。

アフターコロナの今、
ちよつと遠くへ行きたい
なと思ったとき、定番を
「ずらし」て行く、安
全・安心なゆつたり旅は
いかがでしょうか。

(会計局管理課 S・S)

でも続けやすいと感じて
います。

その理由は様々ありま
すが、私は特に次の3点
に魅力を感じています。

1点目は、ハードに体
を動かさなくても大量に
汗をかくことができ、リ
フレッシュできること
です。私が通っているスタ
ジオは、室内が35〜40
℃、湿度55%に保たれて
おり、じつとして汗が
出てもじわじわと汗が
出てきます。その中で
深い呼吸を意識して
ポーズをとることで、
全身から汗をかくこ
とができます。

汗をかき、少し頭が
ぼわわとする感覚が
ありますが、これは
サウナの「ととのう」
に近い感



覚で、心地よ
いです。

また、汗を
かくおかげ
か、ヨガの翌日の肌状態
が抜群にいいのも嬉しい
です。

2点目は、ヨガの時間
は周囲に気を取られず、
自分自身に意識を向ける
ことが重要なのですが、
それにより一旦日常から
離れることができ、心を
落ち着かせる効果がある
ことです。また、自律神
経を整えるポーズもあり
ます。慌ただしい毎日
を過ごしていると、心
がもやもやしたりネガ
ティブな感情が強くな
ったりすることもあり
ますが、ヨガを行うこ
とでそういった感情を
冷静に見つめ、一度
リセットすることができます。

3点目は、柔軟性を
高めるとともに、体幹
を鍛え、姿勢改善に
つながることができ
ます。もと

と体が硬いこと、お腹
周りに脂肪が付きやす
いこと、反り腰気味な
ことが気になっていま
した。ヨガでは、スト
レッチをしたり、体幹
を意識してポーズをと
ることで、体幹を鍛え
、姿勢改善につなが
ります。また、ヨガは
呼吸を意識することで
、心身をリラックス
させることができます。
以上が私の感じるホ
ットヨガの魅力です。
他にも様々な効果が
あるかと思いますが、
気になる方はぜひ一
度試してみてください!

(私学振興室 M・K)

ちょっと豆知識 梅雨を乗り切ろう!



梅雨って湿度が高い日が続き、じめじめしてなんとなく気分が重くなりがちですよ。気温差、変りやすい天気、気圧の変化等も相まって自律神経が乱れ、身体の不調をきたすことがあります。身体がだるくなったり、食欲が落ちたりする方もみえるのではないのでしょうか？そんな梅雨の時期を乗り切るための食事のポイントについてお話しします。

♥ 身体のだるさ

自律神経が乱れると、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくできず、だるさを感じやすくなります。ビタミンB1が不足すると、疲労の蓄積や倦怠感につながります。豚肉や豆類を取り入れてみましょう。また、香味野菜と一緒に摂取するとビタミンB1の吸収率がアップします。それから、晴れ間に少しでも太陽の日を浴びてみましょう。

♥ 食欲不振

消化吸収能も落ちることがあります。油っこい物を控え、消化のよい炭水化物を選択しましょう。また、体力低下予防、身体の機能維持にはタンパク質もかかせないため、毎食摂取を心掛けましょう。水分補給もお忘れなく。

♥ むくみ



湿度が高いと、汗の排泄がうまくいかず、余分な水分や熱が体内にたまってしまいます。まずは塩分の摂りすぎに注意しましょう。また水分の排泄を促すカリウムが多く含まれている食品、野菜やフルーツを積極的に取り入れましょう。野菜は生で食べるか、湯でこぼさずに汁ごと摂取するのがおすすめです。また適度に動くこともむくみの改善に一役買います。

まとめると、主食・主菜・副菜のバランス食を心掛け、適度に日光を浴び、水分もこまめに摂取し、よく動く。元気に過ごすには、それに越したことはないようです。

(がんセンター 嘉津山瑞恵)

2023年度 県職連合 女性部長 井上 陽子

昨年度に引き続き、女性部の役員はどんなことをしているのかをお伝えします。

各分会から支部役員、各支部から本部役員を選んでいきますが、本部役員のうち、三役（部長・副

部長・事務局長）については、支部からの選出というよりは、本部役員や支部役員の経験者等からお願ひすれば引き受けて

くれそうな人が選ばれていきます。（私が適任かどうかはわかりませんが…）

12月に新しい役員が決まり、定期大会で承認され、年間の大まかなスケジュールを決めます。コロナが

暫く落ち着き、セミナーやレクリエーションを開

催できる見込みとなりま

したので、今年は（新型コロナ第9波の襲来の影

響にもよりますが）女性組合員の皆さんが楽しんで参加できるように計画

を考えていきたいと計画

中です。

5月24日に名古屋都市センターにて行った女性部役員学習会にご参加の

支部役員の方々が、それぞれの所属でのお声を寄せていただき、心強く

また叱咤激励されたよう

な気持ちになりました。お

忙しい中、本当にありが

とうございました。

今号の「あゆみ」でも

当日の様子を取り上げて

いきますが、声を上げてく

ださった皆様それぞれに

抱えるご事情、職場ごとの事情等、複合的な問題があり、複合的な問題が声をお聞ひいただい