

# ふらふーぷ

第20号

令和8年(2026年)2月

## 主な内容

- 多様な働き方実践企業  
inみやしろインタビュー
- みやしろ輝き美人
- セクシュアルハラスメント
- 相談窓口のご案内

心も体もスッキリ!

# 睡眠と健康の

# 知恵袋講座

あなたの睡眠大丈夫?

「なかなか眠れない」  
「眠りが浅くなった」など  
お悩みはありませんか?  
眠りと健康の意外な関係をご紹介します



◆宮代町男女共同参画セミナー◆

日時

# 3月15日(日)

13時半～15時(13時開場)

場所

コミュニティセンター  
**進修館 大ホール**

講師

明治安田生命保険相互会社  
**青木 恵理 氏**

要申込  
100名

入場  
無料

一時  
保育

申込2/26まで



**無料** 測定実施!!

- ◆血管年齢測定
- ◆ベジチェック



↑詳しくはコチラから

〈お申込み・お問合せ〉

宮代町 総務課人権推進室

TEL0480-34-1111 (内線210) FAX0480-34-7820

メールアドレス: [jinken@town.miyashiro.saitama.jp](mailto:jinken@town.miyashiro.saitama.jp)

\*万が一中止や変更になった場合には、町ホームページでお知らせします。



駐車場あります

主催:宮代町男女共同参画社会推進会議・宮代町

特集

## 仕事と子育ての両立を目指して!! 埼玉県多様な働き方実践企業inみやしろ

埼玉県では仕事と家庭の両立を支援するため、男女がともにいきいきと働ける職場環境づくりを行っている企業を認定し、働きやすい企業としてPRしています。

現在、埼玉県内では4,300社を超える企業が認定されており、そのうち宮代町には13社（プラチナ3社、ゴールド6社、シルバー4社）の認定企業があります。今回は宮代町で認定を受けている企業をご紹介します。



### 宮代町役場



★多様な働き方実践企業  
についてはコチラから→



宮代町役場  
所在地 宮代町笠原1-4-1  
職員数 443名（男性160名・女性283名）  
※会計年度任用職員含む



育児・介護を経験した先輩がいる

テレワークやフレックスタイムなど独自の取組がある

職員が長く働き続けている

残業少なめor有給休暇取得率が高め

育児・介護休業から復帰しやすい

職員の育児休業等の取得が定着している

働きやすい職場環境づくりをしている

働き方に対する取組を表明している

2025年2月、宮代町では、男性職員の育児休業の取得が定着したことや、柔軟な働き方が選択できる環境の整備が進んだことにより、埼玉県が実施する多様な働き方実践企業でプラチナ認定を受けました。プラチナ認定とは、仕事と生活の両立を支援するため積極的に働き方改革に取り組む「多様な働き方実践企業」の中でも特に取組が進んでいる企業が認定されるものです。



### 『人』と『対話』を大切に

### 誰もが活躍できる職場へ



#### イクボス宣言

宮代町は「特定事業主行動計画」及び「第3次男女共同参画プラン」に基づき、男性職員の育児休業等の取得促進を始めとしたワーク・ライフ・バランスの推進に努めています。イクボス宣言とは、管理職が、自ら部下の仕事と子育て・介護などの家庭生活の両立（ワーク・ライフ・バランス）を応援し、組織の業績を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむ「イクボス」になると宣言することです。宮代町では、令和5年3月に町長によるイクボス宣言を行いました。これからも、職員が意欲と能力を十分に発揮し、活躍できる職場づくりを行うことで、町民に信頼され、期待に応えられる“宮代町役場”を構築していきます。

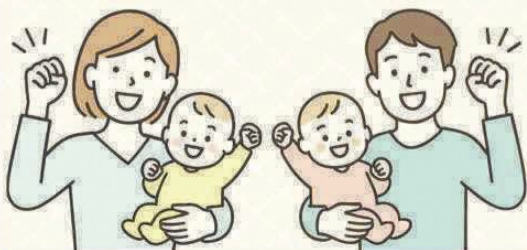
#### 育児休暇取得者の声

育児休暇取得中は、妻と分担して育児・家事を行いました。妻は、深夜にも2時間おきにおむつ替えや授乳をするなど、まとまった睡眠をとることができません。妻のストレス解消のため、日中に睡眠を取るなど、育児以外の自由な時間を持ってもらえるようにしました。私自身、赤ちゃんの眉毛が生え揃う瞬間や、赤ちゃんが自分の声を出すようになった瞬間など、成長を間近で見ることができました。子どもが生まれたから「父親」になるのではなく、こうした経験を通して「父親」に変わっていくのかなと思います。育児は育休期間で終わるものではなく、職務復帰後もずっと続くものです。復帰後も定時に退庁したり、超過勤務を減らしたり、働き方を変えざるを得ません。仕事と育児を両立させる勤務の仕方についても、周囲の理解を得ながら考えていくことが大切だと感じました。



#### 育児休暇取得者の奥さまの声

産後すぐの大切な時期に、夫とおむつ替えや沐浴、寝かしつけなどを一緒に行い、同じスタートラインに立って育児に向き合えたことは、とても心強く感じました。産後の回復や育児のストレスの軽減にもつながったと思います。また、子の成長や日々の小さな変化を2人で間近に感じられたことは何より嬉しい経験でした。(Aさん)



初めての子どもとの生活で、今までのリズムと異なることが多く不安がありましたが、常に2人で試行錯誤できたため、子どものいる生活のリズムが掴みやすかったです。また、産後で自分の身体をあまり動かさないうえに睡眠不足が続いていたため、パパが日中もいてくれて家事を分担することで身体を休めることができました。赤ちゃんの顔も毎日変わり、できることも少しずつ増えていき、その成長の瞬間を一緒に見て喜ぶことができてよかったです。(Sさん)



宮代町でイキイキと元気に輝いている方にお話を伺う企画

## ～ 夢の続きを このまちで～

ドイツパンのお店  
**アムフルス 山本 毅さん 有里さん**

古利根川の穏やかな流れを望み、住宅街に佇む本格ドイツパンのお店「アムフルス」。扉を開けた瞬間に広がるのは、焼き立てパンから広がる小麦とライ麦のふんわりとした温かな香り。出迎えてくれたのは、笑顔が素敵な山本さんご夫婦です。互いを尊敬し合い、協力して仕事と家事・育児をこなし、生き生きと活躍されているお2人にお話を伺いました。



### 人と違うことに挑戦したい

バイト先にパン屋を選んだ事を機に、高校卒業後「手に職をつけたい」という思いからパン職人の道を選びました。転機となったのは23歳。「もっと自分を磨きたい、人と違うことに挑戦したい」という思いから、単身ドイツへ渡りました。現地では、働きながら職業訓練校で学ぶドイツ独自の制度を活用。日本での経験を土台にしつつ、本場の地で一から技術を学ぶ日々を送り、2年半の修行を経て国家資格「ゲゼレ(職人)」を取得しました。その後、さらなる研鑽の場として、ミュンヘン近郊のオーガニック農場へ入社し修行を積みました。



### ドイツパンの奥深さに魅了されて

厳選されたオーガニック原料と伝統製法を徹底するドイツ屈指の高品質を誇る工房で、製パン部門の主任を務め、同時に製菓部門でも技術を磨きました。現在、アムフルスに並ぶドイツパンやシュトレンなどは、この時に習得した本場の伝統製法で焼き上げています。手間を惜しまず作るドイツパンは、噛むほどに素材の力が溢れ出し、驚くほど美味しいものです。現在は、ドイツでさえも厳選した素材と伝統製法で焼き上げる「本格ドイツパン」に出会える店は、今や貴重な存在となっています。そこで私は、この本場の味を日本に届けるため、製パン理論から経営学、法律学、教育学までをドイツ語で猛勉強し、念願のドイツ国家認定「製パンマイスター」を取得しました。

### 家族とともにこの地でずっと…

宮代町へ店を移して以来、何より感じているのは「人の温かさ」です。日常の中でいつもアムフルスや私たちを気にかけて来店して下さるお客様、工房で手が離せない私に、レジ付近から「頑張っ！」の想いを手振りに乗せて応援して下さいます。そんな温かい思いをいつも感じており、いつしか夫婦の間で「この町、本当にいいね!」と話すのが日常になり、「この地で、ドイツパンを広めよう!」と心に決めました。私は、田んぼに水が張られた時期、水面に電車が映り込む宮代町の景色がたまらなく好きです。夕暮れ時に、その美しい光景を目にすると、いつも心が動かされます。その感動は、ドイツで働いていた頃の記憶と重なるからかもしれません。その景色を見上げては、「ああ、いいなあ」と移住当時、心が和んだのを覚えています。



### マイスターとは?

- ・高度な技術
- ・経営能力
- ・後継者を育てる指導力を兼ね備えたドイツの国家公認・最高位の職人称号



### アムフルスを支える「3本の柱」

妻・有里さん

朝、約50種類のパンが店頭で所狭しと並びます。アムフルスのパン作りは、誰一人が欠けても成り立ちません。職人として理想の味を追求するマイスター、細やかな仕事で現場をしっかり支えてくれるパートさん、そして私は、全体のバランスを見ながら、皆が心地よく働ける環境づくりを心掛けています。この「3本の柱」ががっちり組み合わせられているからこそ、毎日たくさんのパンを最高の状態でお届けできています。夫の仕事は深夜から始まりますが、どんなに忙しくても家族との時間を一番に考える子煩悩な父親です。唯一の休みも家族で朝食を囲み、娘を「いってらっしゃい」と見送る。そんな当たり前の日常を大切にする夫だからこそ、支え合ってお店を営むことができている。これからも、チーム一丸となって、一つひとつのパンに心を込めてお届けしていきたいと思っています。

### 私たちが大切にしていること

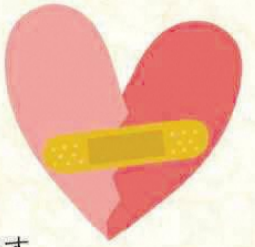
ドイツにおける「マイスター」には、技術や知識を次世代へと繋ぐ「教育者」としての役割があります。その使命を果たすべく、小学生の『まち探検』の受け入れや、子どものパン作り教室、『MIYASHIROオクトーバーフェスト』を通じて、子どもたちが異文化に触れる体験を大切にしています。こうした活動を、いつも温かく見守り支えて下さる地域の皆さまには、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもこの街と共に、夢の続きを歩んでいきたいと思っています。



『MIYASHIROオクトーバーフェスト』

アムフルスが主催する、大人だけでなく子どもたちもドイツの食や文化と一緒に楽しめる独自のお祭りです。

# セクシュアルハラスメント について考えよう



セクシュアルハラスメント(セクハラ)とは、「相手が嫌がる性的な言葉や行動」のことです。

- ・相手が不快に感じたらセクハラ:自分に悪気がなくても、相手が「嫌だ」「恥ずかしい」と感じれば対象になります。
- ・言葉も行動も含まれる:体に触れることだけでなく、性的な噂話を流したり、プライベートなことをしつこく聞くことも含まれます。
- ・仕事や生活に悪影響が出る:その言動のせいで、仕事に集中できなくなったり、会社や学校に行きづらくなったりすることを指します。

## あなたは大丈夫?

### ◆セクシャルハラスメント認知度チェック

- 食事やデートにしつこく誘う
- 不必要に身体を触る
- スリーサイズを聞くなど身体的特徴を話題にする
- 雑誌等の卑猥な写真・記事等をわざと見せたり、読んだりする
- 性的指向や性自認を『からかい』や『いじめ』の対象にする
- 体調が悪そうな女性に「今日は生理か」「もう更年期か」などという
- カラオケでデュエットを強要する
- 酒席で上司の側に座席を指定したり、お酌やチークダンスなどを強要する



「人事院規則10-10(セクシャルハラスメントの防止等)の運用について」人事院(2019年4月)

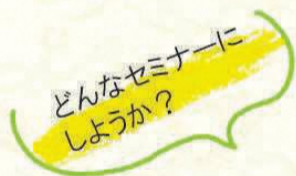
☑ がついたら要注意!!この様な言動は、セクシャルハラスメントになり得ます。



## あなたの声が、まちの未来をつくる。

### ～男女共同参画社会推進会議メンバー募集!!～

男女が輝ける地域や社会をつくるため、啓発セミナーの企画や情報誌作成など一緒に活動しませんか?



キリトリ



情報誌  
ふらふーぷは  
こちらから↓



メンバー募集  
についてはこ  
ちらから↓



### 男女共同参画社会推進会議

- ◆会議：年5回程度  
1回約2時間
- ◆謝礼：2,000円  
(会議1回の出席につき)

## ひとりで悩んでいませんか? いつでも相談してください!!

秘密  
厳守

◆お問合せ・予約◆  
総務課人権推進室  
TEL0480-34-1111 内線210  
※月～金曜日8時30分～17時15分  
祝日・年末年始除く

### 女性相談【予約制】〈1人50分〉

- 相談日時 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)  
13時～16時
- 場 所 役場相談室
- 相 談 員 女性相談員
- 相談方法 要予約



### 配偶者やパートナーからの暴力に対する相談

- With You さいたま TEL048-600-3700  
・月～水、金、土曜日 9時30分～20時30分  
・日、祝、休日 9時30分～17時
- けいさつ総合相談センター TEL048-822-9110(24時間受付)  
(夜間及び土曜日、日曜日、祝日、年末年始は当直対応となります)  
※宮代町総務課人権推進室でもご相談いただけます。



### 町民相談

- 相談日時 毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日)  
10時～12時30分
- 場 所 役場会議室
- 相 談 員 町民相談員(人権擁護委員・行政相談委員)
- 相談方法 当日受付し、先着順でご相談をお受けします。

### 法律相談【予約制】〈1人25分〉

- 相談日時 毎月第2火曜日(祝日の場合はその週の木曜日)  
10時～12時  
毎月第4火曜日(祝日の場合はその週の木曜日)  
14時～16時
- 場 所 役場相談室
- 相 談 員 弁 護 士
- 相談方法 要予約(相談月の1日より予約開始)

※同一案件月1回  
年度内2回まで