

ふりごと

2020

2月

vol.29

みんなのサロンいこっと

2019年12月12日、2020年1月9日、2月6日、3月5日開催



● ひのきのボールプール



● ふまねっと



● 福祉ネイル



● ダーニング
(衣類の可愛い修繕法)



みんなのサロン

いこっと

10時～14時

【本日のおたのしみ】



● ストレッチポールを使った体操

乳幼児連れの親子から高齢者まで多くの方が来場し、日替わりの「お楽しみメニュー」を体験しながら、和気あいあいとした雰囲気の中で多世代交流の場を楽しんでいただきました

お楽しみメニューの一例

- ・ふまねっと・読み聞かせ・からだバーを使った体操・福祉ネイル・マジックショー
- ・ダーニング(衣類の可愛い修繕法)・自然素材を使った工作(まっぼっくりツリー・麦わらを使ったオーナメント)・薪割り など



● 割り馬体験

● 薪割り



● マジックショー

● ハンドマッサージ体験



● 自然素材を使った工作
(まっぼっくりツリー・麦わらを使ったオーナメント)

● からだバーを使った体操

知っていますか？

LGBT

レインボーカラーはLGBTの性の多様性を表す社会運動を象徴しており、それぞれの色に意味が込められています
 赤=命(life)、橙=癒やし(healing)
 黄=太陽(sunlight)、緑=自然(nature)
 青=調和(harmony)、紫=精神(spirit)

LGBT (性的マイノリティ) という言葉を聞いたことがありますか？

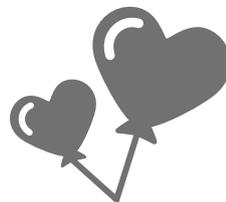
L はレズビアン (女性が女性を愛する人)

G はゲイ (男性が男性を愛する人)

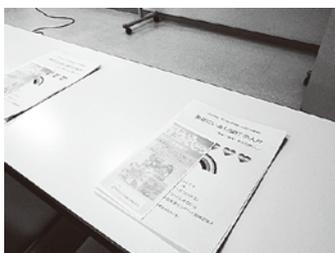
B はバイセクシャル (男性も女性もどちらも愛する人)

T はトランスジェンダー (生物学的な性別と違う性別を自認している人)

それぞれの頭文字を繋げて一般的に「LGBT」といいます。



「女性は男性と恋愛する」「男性は女性と恋愛する」と一般的に考えられていた時代が長く続き、そういった社会でLGBTの当事者の方々はいろいろ悩み苦しみながら生きてきた現実があります。そして一口に「LGBT」と言っても「LGB」の方々と「T」の方々とは置かれている状況や思考はそれぞれ違うのです。人それぞれ「性格」が違いうように、「性」もまた“人それぞれ”ということを理解する必要があります。



11月30日開催 男女平等参画推進講座「LGBT基礎講座」

「身近にいるLGBTの人々」 ～学校・職場・毎日の暮らし～

開催日時: 令和元年11月30日13時30分～15時
 講師: 国見 亮佑氏(にじいろほっかいどう事務局長)

今年度は「にじいろほっかいどう」の事務局長 国見亮佑氏を講師に迎え主に「LGB」について詳しくご説明いただきました。

国見氏は2015年に同団体を創設し、道内の公立小学校で教師として働く傍ら当事者交流イベントや啓発活動を各地で展開しています。

当事者であるご自身の体験談を交えながら多様な性のあり方について、職場や学校、毎日の暮らしで感じることやこうなってほしいということをお話いただきました。

当センターでは今後も「LGBT」に関する講座を企画していく予定です。

LGBT基礎講座

受講者の声

◇私も教員をしているので学校での話がたくさん聞けてよかったです。当事者が傷つくような発言をしないように気をつけたいです。

◇今後苦小牧でもLGBTへの理解が深まればいいなと思いました。苦小牧の学校や職場などでもLGBTについての理解が深まり、当事者である人々が住みやすい苦小牧になっていくことでよりよい街になるのではないかなと思いました。

◇自分の中にある偏見に気がつきました。

◇「多様性」と言われるようになった時代ですが、まだまだ人の目を気にしなくてはならないのが現状だと思います。生きやすい時代になれるよう理解者が、増えることを祈ります。今日のような講座が多くあるといいなと感じました。

男女平等参画推進・健康講座
ちゃんと知っていますか？
薬のリスクと正しい飲み方

開催日時 令和元年11月22日(金)

 講師 薬剤師 小山内 真五氏
(苫小牧市民薬局(株))

医薬品と上手に付き合っていくための正しい知識を身に付ける「薬の飲み方、効き方、副作用、お薬手帳の活用法」の講座を開催しました。

市内で薬剤師として勤務している小山内真五氏を講師に迎え、服用するタイミングや飲み合わせ、副作用、どのような行程を経て薬が体に吸収され効果を発揮していくかをわかりやすく説明していただきました。

また、お薬手帳を上手に活用することで災害時や緊急時にも役立つことも教えていただきました。


受講者の声

- ・薬の副作用が改めてわかりました
- ・ジェネリック医薬品についてよく理解できました
- ・都市伝説的知識を信じず、医師、薬剤師とよく相談します
- ・お薬手帳の大事さがわかりました
- ・薬の飲み忘れについて、どう対処しているのかが理解できました

男女平等参画推進
男性限定ワークライフバランス講座
「ストレス社会を生き抜くための
怒りと睡眠の向き合い方」

開催日時 令和元年9月20日・10月18日

 講師 (株)コミュニケーション・デザイン結
代表 桜井 妙氏

怒りやストレスは人間関係に不和をもたらすだけではなく、仕事のキャリア、幸せ、健康にも悪影響をもたらすと言われていいます。

今回は男性を対象に「アンガーマネジメント」や「マインドフルネス」「睡眠との上手な向き合い方」について、元日本航空国際線客室乗務員で現在はコミュニケーション危機管理講師として活動されている桜井 妙氏をお招きし、講座を開催しました。

先生の言葉に、「ストレス要因から一度離れる」「逃避は決して恥ではない」とあり、「まずは心のコリをほぐすことが大切」との事を知ることが出来ました。


受講者の声

- ・自分が変わったのを実感しました
- ・マインドフルネスの呼吸法を普段の生活で活用したいと思いました
- ・力を入れすぎずに参加できたのでよかった、とても心に残る講義でした

令和元年度女性活躍促進事業
「いいね」を増やして発信力UP♪
苦手克服! SNS活用レッスン

開催日時 令和元年9月10日(火)開催

講師 ToLike代表 竹村 真奈美氏



札幌で活躍するパソコンインストラクター ToLike代表の竹村真奈美氏を講師にお迎えし、起業や活躍を目指す女性向けに自己発信ツールとしてSNSの違いや使い方について学ぶ講座を開催しました。

Facebook、Instagram、アンプロ、HPなどの違いを知り、ワークを通してSNSに対する不安を解消しながら、ご自身の発信したい内容をイメージしました。

受講者の声

- ・とても実用的な内容だったので、今すぐやってみたいです(Facebookページを作る、Instagramのプロ・クリエイターアカウントにする)モチベーション上げたい!
- ・とても勉強になりました、SNS活用できるようにがんばります♡
- ・SNS、twitter、タグ、IT・・・モヤッとしていた単語のいくつかや活用方法がわかって参考になりました

創業サポート

①苫小牧市中小企業創業サポート事業『女性のための起業セミナー』

②日本政策金融公庫主催『女性のための創業セミナー&相談会』

開催日 ①令和元年7月27日(土)

②令和元年11月18日(月)

 講師・ファシリテーター
(株)ワタラクシア代表取締役/行政書士
伊藤 順子氏


起業に関心があるまたは目指している女性を対象に「私らしく働く起業への第一歩!」と題し、起業セミナーを開催しました。

7月には札幌で「なでしこスクール～女性のための起業塾～」を主宰している伊藤順子氏を講師にお招きし、私らしい起業のしかた、考え方の整理、起業したい動機をまとめるための活動、集客の基礎、起業に必要なお金の知識などを学びました。

11月には過去にセミナーを受講していただいた方を対象に、起業を目指して頑張っていることや起業後の近況を語り合う場として『女性のための創業セミナー&相談会』を開催。

起業を目指す方同士の新たな出会いや情報交換、つながりの場として大いに盛り上がりました。

また同日午後から、日本政策金融公庫の職員と当センターの女性起業支援コンシェルジュがタッグを組み、「チーム相談」による個別相談会も実施。融資相談、起業・複業に関するお悩み事にお答えしました。

男女平等参画推進 自主事業講座

「榎部一視の心のシネマ」

～映画とお話「ホームスイートホーム」～

開催日時 令和元年10月12日(土)

講師 アトリエ榎部

主宰 榎部 一視氏

講師プロフィール

東京都出身。学生時代「淀川長治」さんが始めた「映画友の会」の創立メンバーとして参加。その後、松竹映画製作プロデューサー等を経てのちにフリープロデューサーとなる。現在は札幌に在住。若手育成や講演等で各地を歩く。



講師の特別編集による、解説付き「映画を楽しむ講座」を開催しました。

作品は邦画「ホームスイートホーム」(2000年公開作品)認知症の高齢者を抱え、家庭崩壊の危機にあった家族が、再生していくまでを描いたホームドラマ。受講者は時に笑い、感動で涙を浮かべながら講師の解説に耳を傾けました。人は皆、平等に年を取っていきます。大切な人や自分にその時が来たら、何を思うのか、どんな行動をとるべきかを、問われた気がする2時間でした。

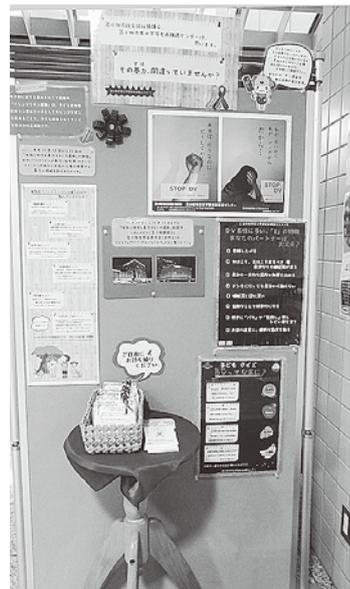
受講者の声

- ・心のシネマ榎部さんとても素敵な方でした
- ・素晴らしい映画で感動して涙が止まらなくなりました
- ・もっと多数の人に見てもらいたいです
- ・何度でも参加したい企画です大変感動しました!

11月啓発事業報告 パープルリボン

毎年11月12日から25日までの2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。当センターでは、11月の1か月間 市民活動センター来館の皆様「女性に対する暴力の根絶」啓発活動に参画していただきたくパープルリボンプロジェクトを実施。啓発パネル展示の他、パープルリボン付きポケットティッシュを配布しました。

パープルリボンとは女性に対するあらゆる暴力をなくすため暴力根絶の意思を込めた紫色のリボンのことです



暴力は決して許されるものではありません。女性に対するあらゆる暴力は女性の人権を著しく侵害するものです。自分さえ我慢すれば…と思っているあなたへひとりで悩まずまず相談を!!

相談窓口一覧

どんなことでもお気軽にご相談ください

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
一般相談・法律相談	苫小牧市男女平等参画推進センター (市民活動センター4階)	32-3544	平日8:45~17:15 (年末年始を除く)
	苫小牧市社会福祉協議会 (市民活動センター1階)	32-7111	平日8:45~17:15 (年末年始を除く)
配偶者等からの暴力 (DV・デートDV)	苫小牧市子ども支援課 (1階17番窓口ピンクゾーン)	32-6369	平日8:45~17:15
	胆振総合振興局保健環境部環境生活課 (配偶者暴力相談支援センター)	0143-22-5286	平日9:00~17:00 (年末年始休日を除く)
	道立女性相談援助センター (配偶者暴力相談支援センター)	011-666-9955	平日9:00~17:00 (年末年始休日を除く)
	苫小牧市クローバーの会	32-3610	毎月第3土曜日 13:00~16:00
	ウィメンズ結(民間シェルター)	32-0100	平日10:00~16:00 (年末年始休日を除く)
	苫小牧警察署	35-0110	
雇用問題 セクハラ等 職場のトラブル	苫小牧総合労働相談コーナー 苫小牧市港町1丁目6番15号 苫小牧港湾合同庁舎2F 苫小牧労働基準監督署	33-7396	平日9:00~16:30 (年末年始休日を除く)
	北海道労働局雇用環境・均等部 指導課 札幌市北区北8条西2丁目1番1号 札幌第1合同庁舎3F	011-709-2715	平日8:30~17:15 (年末年始休日を除く)
	北海道ウィメンズ・ユニオン 札幌市中央区南1条西5丁目8 愛生館ビル508B	011-221-2180	平日10:00~17:00

新講座紹介《前期講座》

歴史も学べる「ふろしき活用法講座」～小ふろしき付き～



【内容】
 日常生活に役立つふろしきの活用法や歴史を4回の講座で学びます。“小ふろしき付き”なので『ふろしきは持っていない。使ったことがない。』というふろしき初心者さんにもおすすめの講座です。

【日程】全4回講座
 1回目5/15(金)
 2回目5/29(金)
 3回目6/12(金)
 4回目6/26(金)
 いずれも10:00～11:30

【定員】20名
【教材費・受講料】1,500円
【持ち物】筆記用具



※写真はイメージです。

【講師】 村田 なちこ氏

【プロフィール・資格】
 ・結び屋ゆいく 風呂敷講師(風呂敷マスター協会)
 ・イラストレーター
 ・保育士

できるとうれしい!男の家事力～ボタン付けからお手軽ランチまで～

男性限定!! エプロン付き 家事初心者向け講座

【内容】
 「とれたボタンをつける」「ほつれ、穴あきを直す」「ワイシャツにアイロンをかける」といった日常生活で必要となる「裁縫」や自分で簡単な食事を作ることができるようにする「料理」を4回の講座で学びます。初めから終わりまで、自分でできることを目標に春からチャレンジしてみませんか?
 男性限定、エプロン付き、家事初心者向けの講座です。



※写真はイメージです。

【日程】全4回講座
 1回目 裁縫 5/15(金) ボタン付けの練習
 2回目 料理 5/29(金) フライパンで作るお手軽ランチ
 3回目 裁縫 6/12(金) 衣類のトラブルに対処する方法
 4回目 料理 6/26(金) サッと作れる丼レシピ
 いずれも9:30～11:30

【定員】12名
【教材費・受講料】4,700円
【持ち物】裁縫…筆記用具(3回目はしわの付いたワイシャツ等)
 料理…エプロン、手ふき、三角巾(またはバンダナ)、ふきん、筆記用具
 (エプロンは教材として用意したものを使用)

【講師】 板坂 由美氏

【プロフィール・資格】
 ・高等学校家庭科講師
 ・ホリスティック栄養学博士



※写真はイメージです。

わかると変わるメイクレッスン[夜間]～いまさら聞けないメイクのコツ～

女性限定!! メイクアップ講座

【内容】
 ベースメイクからポイントメイクまで!働く女性も参加しやすい月1回の夜間開催講座。8000人を超える女性のお肌のカウンセリングを担当してきたメイクアドバイザーが伝授するメイクアップ術!それぞれにあったメイク方法を知り、新たな魅力 発掘してみませんか?



※写真はイメージです。

【定員】10名
【教材費・受講料】2,700円
【持ち物】筆記用具、鏡、メイクアップ道具(ご自分で使用している物)

【講師】 太田 ちさと氏

【プロフィール・資格】
 ・国内大手化粧品メーカーの美容部員歴10年
 ・美人量産アドバイザー



【日程】全3回講座
 1回目5/13(水)
 2回目6/10(水)
 3回目7/ 8(水)
 いずれも18:30～20:00

世界から取り残される

日本の「男女平等」

●ジェンダーギャップ指数2019で日本は過去最低を更新

「経済・教育・健康・政治」の4分野のデータを基にして、男女格差の大きさを国別に比較した「グローバル・ジェンダー・ギャップ指数(GGI)」2019年版が発表されました。日本は、調査対象となった世界153カ国のうち、121位(2018年は110位)。過去最低の順位だった2017年の114位よりさらに下位となり、主要7カ国(G7)では依然として最低ランクです。世界では「政治」分野への女性の参画が改善したことで、全体としてジェンダーギャップが改善しています。比較のために使用されている下院議員の女性割合は25.2%。これに対し日本の数値は以下の通りです。

	総数	女性数	割合	
日本(衆院議員)	465	46	10.1%	令和元年12月20日現在
北海道(道議会議員)	100	11	11.0%	令和元年12月23日現在
苫小牧市(市議会議員)	28	4	14.2%	令和元年12月13日現在

●GGI第3位のフィンランドでは現職最年少34歳の女性首相が就任

2019年12月10日、北欧フィンランドの新首相に、サンナ・マリン社会民主党党首(34)が就任し、現職で世界最年少の首相となりました。「年齢」や「性別」に制限されることなく、躊躇せず力を出し切ってくれるであろう彼女たちの、凛々しい表情が非常に印象的です。



フィンランドの首相に選ばれたマリン氏(右から2人目)と3人の女性閣僚 提供=ロイター

日本の「男女平等」の現在地

●日本国憲法に女性の権利を～母ベアテ・シロタ・ゴードンの願い～



2019年8月29日、日本国憲法の草案作成に携わった故ベアテ・シロタ・ゴードンさんの長女、ニコール・A・ゴードンさんによる特別講演が、国立女性教育会館(NWEC)で開催されました。日本女性の低い地位をなんとか改善したいと考えたベアテさんが提出した、詳細かつ力強い草案は、現憲法の第14条「法の下での平等」、第24条「両性の本質的平等」に残されています。ニコールさんは、「次世代を育てるという仕事は一生終わりません。ベアテを知っている世代の方たち、ぜひ過去との架け橋となって、現憲法ができてからの女性をとりまく変化を共有してください。」と熱く語りました。次に、若い人たちに向けて、「今持っている権利を当然と考えるので。知識と視野を広げて、多くの人々の努力で達成された権利を勇気とエネルギーとをもって

守って行ってください。」と語り、最後にベアテさんとも深い親交のあった市川房枝さんの言葉「平和なくして平等なし、平等なくして平和なし」を引用してスピーチを締めくくりました。

*QRコードより、実際の講演会の様子を視聴いただけます

*出典:国立女性教育会館ホームページ <https://www.nwec.jp/>



●過去から現在、そして未来へ

ベアテさんが憲法に女性の権利について書いてから、日本における女性の地位が今日のように向上するまでに、およそ75年もの歳月を要しました。先に紹介したフィンランドのように、明日急に、日本の政権に若い女性大臣の顔が並ぶ、ということは、ないかもしれません。しかし、5年後、10年後の未来は、どうなっているのでしょうか。

社会を形成しているのは、私たちひとりひとりです。変革は、ひとりひとりの小さなステップの積み重ねからしか起こりえません。私たちの子や孫たちが過ごす未来の日本を、全ての人が、可能性に蓋をされることなく生き生きと過ごせる社会にできるかどうかは、まさに今を生きる私たちの選択や行動に委ねられているのです。

4階 図書資料室 ご利用案内

時間／平日9:00～21:00・土曜9:00～17:00



どなたでも自由にご利用いただけます♪

男女平等参画に関する図書や、雑誌・実用書・文芸書・児童書等を揃えています。セルフドリンク・キッズコーナーもあります。少人数の打合せやノマドワークに、ぜひご利用下さい!

図書貸出

Wi-Fi 完備

セルフドリンク 1杯 100円

白黒コピー 1枚 10円

本格的なドリップ
コーヒーで
ホッと一息
しませんか?

～ご利用案内～

- 利用対象 市内に在住・在学・勤務する方
- 利用申込 利用日の3カ月前の月初日から受付
(ただし周知期間が必要な会合などは6ヶ月前から)
- 受付時間 8時45分～20時30分
(土曜17時以降・日曜・祝日・年末年始を除く)

料金表

使用料の区分	午前		午後		夜間		1日	
	9時～12時	13時～17時	13時～17時	18時～21時	18時～21時	9時～21時	9時～21時	
料理実習室	1,100円	1,200円	1,200円	1,300円	1,300円	3,050円	3,050円	
講習室A	900円	1,000円	1,000円	1,100円	1,100円	2,550円	2,550円	
講習室A 2区分1室使用の場合	450円	500円	500円	550円	550円	1,270円	1,270円	
講習室B 美術工芸室 交流学習室	900円	1,000円	1,000円	1,100円	1,100円	2,550円	2,550円	
茶室、音楽室 陶芸室、研修室	800円	900円	900円	1,000円	1,000円	2,300円	2,300円	
和室1・2 プレイルーム	400円	450円	450円	500円	500円	1,150円	1,150円	

※上記のほか、設備・備品使用料及び冬期間暖房料がかかります。
※入場料を徴収する場合は上記料金の2倍になります。



苫小牧市 ゆかりの作家 紹介!



義男の空 全12巻

エアードライブ著(Dybooks)

高橋義男。北海道・苫小牧に実在するひとりの小児脳神経外科医の生き様を描いた物語。



僕だけがいない街 全9巻

三部けい著(角川書店)

主人公の青年が持つ過去に戻る事の出来る能力が巻き起こす様々なドラマ。作中に実在する苫小牧の施設も多々登場! 作者は苫小牧出身。

～新刊図書 紹介～



【ゲイだけど質問ある?】

鈴掛 真
(講談社)



【こども六法】

山崎聡一郎
(弘文堂)



【黒武御神火御殿】

宮部みゆき
(毎日新聞出版)

編集後記

まだまだ寒い日々が続く、温かい春の季節が待ち遠しい今日この頃。春といえば、当センターでは5月から前期講座がいよいよ始まります。以前経験したことをまた始めたい方新たに何かチャレンジしたい方等。自分自身も知らない新しい扉が開けるかもしれません。皆さま、ぜひご応募ください!!

編集発行

発行日:令和2年2月
発行:苫小牧市男女平等参画推進センター
指定管理者:社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会
〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号
苫小牧市民活動センター4階
TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223
Eメール: danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp
ホームページ: http://www.tomakomai-shakyo.or.jp

男女平等参画推進 センター祭

10月5日(土)開催

華やかに、咲き誇ったセンター祭!
美しい歌声や荘厳な演武、素晴らしい作品展示、
美味しいお茶やパンに彩った1日でした

