



# 10月8日(金)～9日(土)開催 男女平等参画推進センター祭

苫小牧市男女平等参画推進センターサークル協議会加入サークル会員の作品(書道・臨床美術絵画・水彩画・絵手紙・陶芸・華道・着付)が、活動センター1階の多目的ホール・市民ギャラリーを華麗に彩りました!





令和3年10月1日～令和4年3月15日

# 困難を抱える女性のための緊急サポート事業

(苫小牧市地域女性活躍推進事業つながりサポート型)

## 困難を抱える女性のための緊急サポート事業ってどんな事業？

新型コロナウイルス感染拡大の影響により困難を抱えている女性が自分らしく生き生きと生活することができることを目指し、女性のための相談、居場所の提供、女性用品の提供等の支援を行う事業を実施いたしました。

※内閣府の地域女性活躍推進交付金(つながりサポート型)を活用し、苫小牧市で実施することが決定。当センターを含む市内4団体が受託業者となり事業展開を行いました。

☆このマークが目印☆



▶実施期間中、生活困窮等で生理用品の購入が困難な方へ生理用品などを提供

- ・男女平等参画推進センター・市民活動センター
- ・市内各小中学校及び高等学校、高等専門学校、大学等の保健室
- ・一部の子ども食堂、民間シェルター、その他関係機関

※活動センター内や市役所の一部窓口にて個包装タイプも常設。袋詰め作業は苫小牧市女性団体連絡協議会の会員の皆様にご協力いただきました。

### ▼「居場所づくり つながりサロン」

コロナ禍での生活が続き、孤独・孤立で不安感を抱えていませんか？

女性同士が支援し支援され合う関係をつくり、つながりを回復することで、この時代を乗り切りたいと考え、ハンドメイドやメイク、セルフケア等のさまざまなワークショップやおはなし会を楽しみながら集える「つながりサロン」を開催しました。



## ◆居場所づくり「つながりサロン」実施一覧◆

- |             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| R3 11/11(木) | おしゃべり café<br>～指ヨガ・SNS活用・デザイン プチ講座～        |
| 11/26(金)    | 風呂敷と母乳育児と仕事や日々のことのお話会                      |
| 12/ 3(金)    | 伝筆ワークショップ                                  |
| 12/10(金)    | おすわりフォト撮影会クリスマスversion                     |
| 12/16(木)    | 美眉レッスン ハンドリフレとチャクラ分析                       |
| R4 1 / 7(金) | ティーンズメイク相談室&思春期のココロとカラダの<br>お悩み相談室         |
| 1 / 21(金)   | オンラインおはなし会<br>※その他にも楽しく学べる講座をもちだくさん！開催しました |



#つながるBOOK  
(一社)日本家族計画協会 監修・作成

また、若年層への支援として、一般社団法人日本家族計画協会が監修・作成されている#つながるBOOKの印刷を行い、市内の全学校及び男女平等参画推進センターにて配布を行いました。ティーンズメイク相談会、若年層のココロとカラダのお悩み相談会では、市内の高校生も多数で参加くださり、初めてこのセンターを利用した方もいらっしゃいました。令和3年度は期間限定の活動でしたが、相談支援活動につきましては今後も当センターにて実施いたしますので、お気軽にお立ち寄りいただき、ぜひスタッフにお悩みやモヤモヤしていること、我慢していることなどを話してくださいね。

### …参加者さんの声…

◇専業主婦になって出産して、コロナで家に引きこもって赤ちゃん和生活してきたけど、やっぱり社会から孤立している感じがしてしまうので、気分転換にこうやって気軽に出かけられる場所があるというのは、とってもありがたいです。赤ちゃんを連れて出かけるのって大変だけど、こうやってちょっと託児を使わせてもらえて、自分にリラックスできる時間がもらえるとまた頑張ろうって思えるようになるので、とっても素敵な事業ですとずっと続けてほしいなと思います♡

# 令和3年度 男女平等参画推進講座

## ●7/6 (火) 男女平等参画推進・エンパワーメント講座 「心のベストコンディション ～ストレスにとらわれないココロの育て方～」



【講師】  
(株)コミュニケーション・  
デザイン結代表取締役

桜井 妙 氏

職場や生活等、様々な場面で知らず知らずのうちに、ストレスをためてしまう方も多い現代、ストレスから心身の不調をきたすこともあります。参加者は、ストレスをためないための心構えやストレス解消法のための呼吸法などを実践し、心身ともにリフレッシュすることができました。

## ●7/17 (土) 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」



【講師】  
(株)ワタラクシア代表／なでしこ  
スクール代表／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に向けた講座を開催。現在自分がどのような能力や知識、キャリアを有しているかを把握しながら起業についての心構えや事業計画書の作り方などの具体的な準備を、講義やワークショップで学びました。

## ●8/6 (金) 男女平等参画推進・健康講座 「心と体と頭に活力を!出張 脳活塾」



【講師】  
認定NPO法人シーズネット  
「脳活塾」塾長

柿沼 英樹 氏

性別や年齢を問わず運動不足は、身体機能・認知機能の低下等が懸念されます。本講座は、クイズやパズル、計算、簡単な体操などで脳の活性化をはかりながら、自宅で気軽に行えるプログラム学び、心と体の健康を促進させました。

## ●10/19 (火) 北海道立女性プラザ連携事業 「SDGsってなに? ～特に“ジェンダー”の視点から～」



【講師】  
RCE北海道道央圏協議会  
事務局長

有坂 美紀 氏

SDGsとは、ゴール5の「ジェンダー平等」はなぜ重要なのか、「誰ひとり取り残さない」SDGsの理念について学びました。講師のわかりやすい解説から、私たちの地球のため食品ロスの削減など、自分にも何かできることがあることに気づくことができました。

## ●11/5 (金) 男女平等参画推進 女性のエンパワーメント講座 「働く女性のストレス対処」



【講師】  
臨床心理士  
メンタルサポートアレーズ代表

伊藤 厚子 氏

女性活躍促進のため、働く女性または、働こうとしている女性に向けて開催。参加者は、年齢と共に変化する女性ホルモンとの付き合い方や、ストレスと睡眠の関係性や呼吸法など、日常や職場で活かせるストレス解消法を学ぶことができました。

## ●1/19～2/9 (水)全4回コース 男女平等参画推進・エンパワーメント講座 「産前・産後のセルフケアオンライン教室」



【講師】  
NPO法人マドレボニータ  
産後セルフケアインストラクター

永野間 かおり 氏

産前・産後の女性に向けて、心身ともに充実した子育てライフを過ごせるよう開催。参加者は、自宅にいながらオンラインで、リフレッシュすることができる講師との対話や、ストレッチと筋トレなどで、骨盤も整えることができる産前産後セルフケアを学ぶことができました。

## ●11/16 (火) 日本政策金融公庫共催事業 「女性のための起業セミナー&相談会(1日目) ～先輩起業家による講演・トークセッション～」



【講師】  
(株)さくらコットン代表取締役

菊川 あずさ 氏

起業を目指す女性に向けて開催。(株)さくらコットン代表取締役菊川あずさ氏の基調講演では「自分らしく働くことの大切さ」の話し、メモを取る参加者の真剣な眼差しが印象的でした。市内在住先輩起業家のトークセッションでは、これまでに経験した不安の乗り越え方を伺うことができ、「起業」という選択肢をより身近に感じることができました。

## ●11/30 (火) 日本政策金融公庫共催事業 「女性のための起業セミナー&相談会(2日目) ～事業計画書作成セミナー～」



【講師】  
日本政策金融公庫  
北海道ビジネスサポートプラザ

山崎 公寿 氏

起業へ向け、具体的な準備としての事業計画書作成セミナーを開催。参加者は、想いをカタチにするための準備や計画の進め方を学びました。また、日本政策金融公庫の相談員と当センターの女性起業支援コンシェルジュがチームとなり個別相談会を開催し、起業による不安や疑問を解消しました。



# 11月13日(土) 男女平等参画推進・LGBT Q講座 「苦小牧にじいろライブvol.2『同性婚のいまとこれから』」



講師 同性カップル当事者 国見亮佑 氏  
同性カップル当事者 たかし 氏  
弁護士 林 拓哉 氏  
弁護士 皆川洋美 氏

LGBTQをはじめとする性的少数者の方々が自分らしく生きられる社会を目指し共に考える「苦小牧にじいろライブ」。  
Vol.2の今回は、同性カップルとしてともに暮らすお二人から同性婚を巡る訴訟に至った経緯や日常の中で感じる様々なことについてお話をいただきました。弁護士からは本年3月に札幌地裁で下された判決(同性婚を認めない現行法は「法の下での平等」を定めた憲法第14条に反するとの初判断を示した)についてわかりやすく解説していただきました。

## 受講者の声

- ▷当事者の方々のお話や裁判の事について詳しく聞くことが出来て本当によかったです。
- ▷あたりまえの生活とそこにある様々な「婚姻関係」との差を知ることができてよかったです。

# 11月27日(土) 女性の人権講演会 「様々な暴力のかたち」～モラルハラスメントを例に～



講師 北海道合同法律事務所 弁護士 池田 賢太 氏

当センターとNPO法人ウィメンズ結との共催と、苦小牧人権擁護委員協議会の後援により、女性に対する暴力の根絶を目的とした人権講演会を開催。本講演は、精神的暴力により相手を支配するモラルハラスメント被害をテーマに、DV被害の実態について語っていただきました。

講師は数多くのDVによる案件を対応してきた経験から、被害者は自分が悪いからと思い込み、加害者もまた相手のためにしている行為と考え、DVに気がつかないことが多いと解説。そして「暴力は身近に存在し、暴力を根絶するには、個人の尊重が認められる社会が必要」と参加者に呼びかけました。

## 受講者の声

- ▷直接的な暴力と構造的な暴力、それを支える文化的暴力について、家庭だけではなく社会でも起きているという点について、気付くことができました。
- ▷精神的DV、見えない暴力があること。暴力や差別など、文化的・社会的構造に問題があることなど、多々考えさせられることが多かった。

## 相談窓口一覧

| 相談内容                        | 相談機関                                                         | 電話番号                                   | 相談時間                         |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 一般相談<br>法律相談                | 苦小牧市男女平等参画推進センター<br>(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]       |
|                             | 苦小牧市社会福祉協議会<br>(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<br>からの暴力<br>(DV・デートDV) | 苦小牧市配偶者暴力相談支援センター                                            | 84-8985<br>35-0110(夜間・休日の緊急連絡先は苦小牧警察署) | 平日8:45~17:15                 |
|                             | 北海道室蘭児童相談所苦小牧分室                                              | 61-1882<br>61-1883(夜間ダイヤル)             | 平日8:45~17:30 [年末年始<br>休日を除く] |
|                             | 胆振総合振興局保健環境部環境生活課<br>(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<br>休日を除く] |
|                             | 道立女性相談援助センター<br>(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<br>休日を除く] |
|                             | 平等社会を推進するネットワーク苦小牧                                           | 32-3610                                | 予約日・相談日は広報とまごまいにてご確認ください     |
|                             | 苦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<br>休日を除く] |
|                             | 苦小牧警察署                                                       | 35-0110                                |                              |
|                             | 性犯罪被害110番(性犯罪被害相談窓口)                                         | #8103                                  |                              |
|                             | 苦小牧総合労働相談コーナー<br>苦小牧市港町1丁目6番15号<br>苦小牧港湾合同庁舎2F<br>苦小牧労働基準監督署 | 88-8898                                | 平日8:30~17:15 [年末年始<br>休日を除く] |
| 雇用問題<br>セクハラ等<br>職場のトラブル    | 北海道労働局雇用環境・均等部 指導課<br>札幌市北区北8条西2丁目1番1号<br>札幌第1合同庁舎3F         | 011-709-2715                           | 平日9:00~16:30 [年末年始<br>休日を除く] |
|                             | 女性 北海道ウィメンズ・ユニオン<br>札幌市中央区南1条西5丁目8<br>愛生館ビル508B              | 011-221-2180                           | 平日10:00~17:00                |



女性限定

## 健康に近づくボディメイクレッスン～3か月集中コース～

ストレッチポールを使い筋肉をほぐすストレッチや体幹トレーニングで姿勢を正しく整えます!

普段無意識にしている前屈姿勢など悪い姿勢による体の疲労や不調を知り、姿勢の意識を変えることで健康美を手に入れます。なりたい自分を目指す、3か月集中コース。2022年春、健康なカラダづくりと理想の美ボディと一緒に目指しませんか?

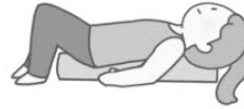
【定員】 6名

※先着順4/4(月)より電話・窓口にて受付(はがき・web不可)

【受講料】 2,250円

【持ち物】 タオル、飲み水、動きやすい服装

※ストレッチポールは貸出可



【講師】 セルフケアアドバイザー Ayami 氏

【プロフィール・資格】 日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター、LY式指ヨガインストラクター、看護師

【日程】全6回講座

1回目 5/11(水)

2回目 5/25(水)

3回目 6/8(水)

4回目 6/22(水)

5回目 7/6(水)

6回目 7/20(水)

いずれも10:00～11:30

～新講座の申込みや詳細は、ホームページまたは4月1日発行の「生涯学習だより」をご覧ください!～

・応募が半数に満たない場合、開講を中止することがあります。全講座託児付き(1歳以上 定員各10名要申込)

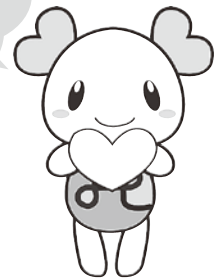
・新型コロナウイルスの感染拡大の状況により中止・延期になる場合がございます。

## 【3STEPボディメイク】とは?

- 筋肉をほぐし+ストレッチで肩こり腰痛とおさらばして健康になる
- 正しい姿勢をキープできる体幹を鍛え痩せ見え・若見えでやる気アップ
- 自分に合った筋肉を鍛えて理想のなりたい自分の体に近づく

子育て真っ最中のママさんも、仕事や家事で忙しい方も、運動経験ゼロで体が硬い人でもダイエットに何度も挫折した人でも【誰でも続けやすい】

そして、どんな体型の人でも昨日の自分よりも確実に【健やかな体を手に入れられる】そんなボディメイク法で苫小牧の女性たちの美と健康をサポートしてきたAyami先生

教えて  
Ayami先生!セルフケアアドバイザー  
Ayami 先生より  
お話をうかがいました!

コロナ禍の影響でグループレッスンができず…2021年にスタートしたパーソナルレッスンは1年間で184件!! 一見、元気そうに見える人も肩こりがひどくて頭痛に悩まされていたり、腰痛持ち、生理痛が重かったり…レッスンを進める中で、参加者の皆さんが想像以上に「不健康」だったことに驚いたそうです。運動の前にまずは健康になってほしい!

そんな想いから、この【3STEPボディメイク】を提唱しています。

センター  
施設情報

## 5階 交流学習室を、ご存知でしょうか?

親子の交流会や、体操やストレッチ、ヨガなどの体力づくりにも最適な場所です。ぜひご活用ください!



出ているおもちゃは  
使用可能です  
(壁面の戸棚に収納している  
おもちゃは使用不可です)

打ち合わせなどに



市民活動センター 5階 交流学習室をご利用の際には、男女平等参画推進センターまでお問い合わせください!

※お部屋の使用料は、7ページの料金表をご確認ください※



## SDGsとジェンダー平等(男女平等)

## ●「現代用語の基礎知識」選 2021ユーキャン新語・流行語大賞に「ジェンダー平等」がトップ10入り

2021年12月1日、『現代用語の基礎知識』選 2021ユーキャン新語・流行語大賞『年間大賞&トップ10』が発表され、「ジェンダー平等」がトップ10に選出されました。森喜朗東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会前会長の「女性がたくさん入っている会議は時間がかかる」という発言も記憶に新しいところですが、コロナ禍で浮き彫りになった「女性の非正規雇用率の高さ」やステイホームにおける「家事育児介護負担の偏り」等、様々な話題によって「ジェンダー平等」という言葉の社会認識が広がった1年となりました。

## ●SDGsにおける「ジェンダー平等」の位置づけ

SDGs(エスディーゼズ)とは、Sustainable Development Goalsの略で、持続可能な開発目標のこと。国連が2015年にすべての加盟国の合意により採択した国際目標で、持続可能な世界を実現するために2030年までに達成すべき17のゴール・169のターゲットから構成されており、地球上の誰一人として取り残さない(leave no one behind)ことを誓っています。中でも、ゴール5に掲げられている「ジェンダー平等」が特に重要であることが、全てのゴールの基本となる「前文」に明記されています。

## 我々の世界を変革する持続可能な開発のための2030アジェンダ

【前文】このアジェンダは、人間、地球及び繁栄のための行動計画である。(中略)これらは、すべての人々の人権を実現し、ジェンダー平等とすべての女性と女児の能力強化を達成することを目指す。(後略)

【20.ジェンダー】ジェンダー平等の実現と女性・女児の能力強化は、すべての目標とターゲットにおける進展において死活的に重要な貢献をするものである。人類の潜在力の開花と持続可能な開発の達成は、人類の半数に上る(女性)の権利と機会が否定されている間は達成することができない。女性と女児は、質の高い教育、経済的資源への公平なアクセス、また、あらゆるレベルでの政治参加、雇用、リーダーシップ、意思決定において男性と同等の機会を享受するべきである。(後略)

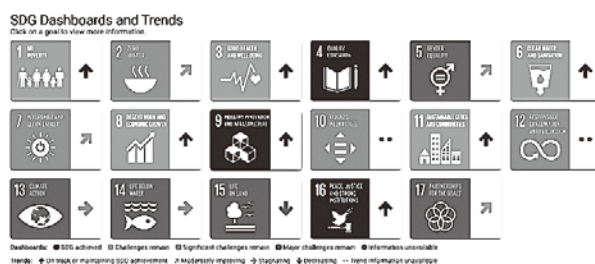
## ●「日本のSDGs達成度」世界からの評価

持続可能な開発ソリューション・ネットワーク(SDSN)と独ベルテルスマン財団が発表した「Sustainable Development Report(持続可能な開発報告書)2021」によると、日本のSDGsの点数は、前年の79.2点から79.8点に上昇したものの、順位は昨年の17位から18位に後退しました。17のゴールのうち取り組みが不十分だとされているのは「ゴール5:ジェンダー平等」「ゴール13:気候変動」「ゴール14:海の生物多様性」「ゴール15:陸の生物多様性」「ゴール17:パートナーシップ」の5つ。

そのうち「ジェンダー平等」は、前年の「現状維持」から「穏やかな改善」に変化しています。これは「近代的な方法で家族計画ができている人の割合」が、前年より0.6点改善したことが反映されたもの。しかし、国会の議席における女性の割合は微減しており、また「男女の賃金差」「家事・子育てなど無賃労働時間の男女差」は依然としてその差が埋まらないままとなっています。

## ●2030年まで残り8年

SDGs達成目標である2030年まで残り約8年の間に、私たちは、女性に対する差別・暴力・有害な慣行を根絶し、無報酬の育児・介護・家事労働を認識・評価し、政治・経済・公共分野での意思決定において、女性の参画と平等なリーダーシップの機会を確保し、性と生殖に関する健康と権利への普遍的アクセスを確保しなければなりません。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。ささやかでも一声上げる、一歩踏み出す、その積み重ねだけが、SDGs達成への唯一の道なのではないでしょうか。



<Sustainable Development Report 2021: 国別プロフィール(日本)より抜粋>

# 新刊図書紹介

生きづらさを感じたり、日常にふと疑問をもったりする瞬間がありませんか？  
そんなときに、ぜひお手にとって欲しい本を紹介します☆

ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2



ブレイディみかこ 著  
新潮社

男社会がしんどい



田房映子 著  
竹書房

離婚してもいいですか？  
祥子の場合



野原広子 著  
新潮社

ワンオペ育児



藤田結子 著  
毎日新聞出版

透明な螺旋



東野圭吾 著  
文藝春秋

業務田スー子のヒルナンデス  
時短・爆安神レシピ！



業務田スー子 著  
中央公論新社

その他に、話題  
の新刊本も多数  
あります。

『LGBTQコーナー』  
4階図書資料室では  
「LGBTQ」関連図書を  
貸出閲覧しております！  
ぜひお立ち寄り下さい。



## ●4階 図書資料室 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♪

4階図書資料室では、独立行政法人 国立女性教育会館(通称:NWECヌエック)から、ジェンダー、キャリア、こころとからだ等のテーマでパッケージされた100冊をお借りし、来館される皆様へ貸出閲覧しております。その他、雑誌・児童書・実用書・文芸書等を揃えており、ご興味ある方はぜひお立ち寄り下さい。運命の1冊に出会えるかもしれません。



キッズコーナー有り

Wi-Fi 完備

セルフドリンク 有料

コピー機有り 有料

## ～ 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<br>9時～12時 | 午 後<br>13時～17時 | 夜 間<br>18時～21時 | 1 日<br>9時～21時 |
|------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 料理実習室                  | 1,100円        | 1,200円         | 1,300円         | 3,050円        |
| 講習室A                   | 900円          | 1,000円         | 1,100円         | 2,550円        |
| 講習室A<br>2区分1室使用の場合     | 450円          | 500円           | 550円           | 1,270円        |
| 講習室B<br>美術工芸室<br>交流学习室 | 900円          | 1,000円         | 1,100円         | 2,550円        |
| 茶室、音楽室<br>陶芸室、研修室      | 800円          | 900円           | 1,000円         | 2,300円        |
| 和室1・2<br>ブレイルーム        | 400円          | 450円           | 500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。

編集後記

まだまだマスク着用の日々が続いておりますが、少しずつ新しいことや以前経験したことをまた始めたい気持ちが芽吹いてくる季節でもあります。当センターでは5月から前期講座が始まります。気になる方は、ぜひ4月発行の生涯学習だよりをご確認下さい。この「ふりむ」が、お手に取って下さった方の、これからの生活の彩りになれば幸いです。

編集・発行

発 行 日:令和4年2月  
発 行 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 啓発事業

- 女性に対する暴力をなくす運動
- LGBTQ の理解促進
- 児童虐待防止運動

パープル  
フラッグ

レインボー  
フラッグ

オレンジ  
フラッグ

苫小牧市社会福祉協議会、  
苫小牧市男女平等参画推進センターは、  
**この世から 暴力が根絶  
されることを願います**  
パープルリボン運動＝女性に対する暴力を無くす運動  
オレンジリボン運動＝子どもに対する暴力を無くす運動



苫小牧市民活動センター 自主事業  
男女平等参画推進センター

アンブレラ  
スカイ  
プロジェクト

