



各種講座



苫小牧市男女平等参画情報誌

# ふりむ

2024.03 Vol.33



推進センター祭



啓発活動

サークル活動



発行日：令和6年3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



# 「みんなの学校」上映会と 木村先生の講演会

■開催日時 令和5年6月10日(土)13:00~16:00

■出席者 90名

元大阪市立大空小学校長 木村 泰子 氏

映画は、2012年度(制作時)の児童約220人のうち特別支援の対象となる児童が30人を超えている中で、すべての子どもたちが同じ教室で学んでいる「大空小学校」を舞台にしたドキュメンタリーです。苫小牧市男女平等参画都市宣言が目指す「誰もがいきいきと豊かに暮らす社会」を目指すために、地域でどのような事ができるのかを市民の方と一緒に考えました。

「すべての子どもの学習権を保障する学校をつくる」「不登校ゼロ」という理念のもと、当時の木村校長と教職員、地域の方々が真向勝負で子どもたちと関わり合い、学校という箱にとられずに地域を巻き込み、大人も子どもも先生も共に学び成長されていく姿が紹介されました。

上映後の木村先生の御講演では、子どもたちが生き生きと成長した10年後の今が紹介され、どの子に対しても偏見を持たずに「みんながって当たり前」なんだと地域みんなで子供たちと接したことで、その後の子どもたちの人生が大きく変わることが話されました。このような取り組みがどうしたらできるのか?障がいのあるない、性別、年代、国籍による偏見をなくして、個人で、地域で、学校で何が出来るのかを考えさせられる事業となりました。



## 「知っていますか、父子家庭? ——シングルパパも頑張っています!」セミナー

■開催日時 令和5年7月9日(日)  
13:30~15:30

■出席者 11人

北海道シングルパパ支援ネットワーク  
「えぞ父子ネット」

代表 上田隆樹氏

父子家庭の現状を知って欲しいという講師の上田さんご自身が体験したお話をいただきました。お話しの内容を掲載させていただきます。

妻が突然亡くなり、悲しみより先に娘をどう育てていったらいいのか?食事は?洗濯は?幼稚園の送り迎えは?...家に関わることを全てをこれからどうしていったらいいのか?など悩みが絶えない状況のなかで色々な事を模索しながら一歩一歩とにかくやれることをやってみようという行動をした。まずは、幼稚園の園長先生に相談して早朝や夜遅くの送り迎えの対応と園の茶話会への参加、リーダー的なお母さんにも助けられながら仕事と子育てをし、コミュニティの大切さを実感した。そして、小学校時代は、仕事をセーブしながら近所で預かりをしてくれる私設の児童クラブにお世話になり過ごすことができた。

そんなあわただしく過ぎる日々の中で常に感じていたのは父子家庭の孤独で、特に男性は悩みの相談がうまくできない。弱音ははげないなど苦しい局面が多いと感じた。一人で悩まずにまずは誰かに自分の現状をはなしてみることが大切だと思い自身の経験をもとに「えぞ父子ネット」を設立し父子家庭の孤独を解消していきたいと活動している。

北海道シングルパパ支援ネットワーク『えぞ父子ネット』

<https://ezofushinet.jimdofree.com/>

### 受講者の声

- 「つながる力」のお話が印象に残りました。父親はもちろん、弱みを出せない。仕事上よく目に見えているが「困っている自覚がない」方をどのように福祉 etc に繋ぐかという課題なので、そのような「弱みを出せる場」が大事になるかなとおもいました。
- シングルママとの違いやパパ同士のネットワークなど、実際の大変さを知ることができました。シングルパパの支援の大切さをひしひしと感じました。自分にできることは何なのか考えていきたいと思いました。
- 父子家庭のお父さんは家事育児がいちばんたいへんかな ~ と思いましたが、子育てと仕事の両立が大変だということがよくわかりました。勉強になりました。ありがとうございます。又このような勉強会があれば来たいと思っています。
- 知らないことばかりで、父子家庭ではない自分も参考になるお話ばかりでした。料理はあまりしたことがなく、卵焼きは一度も作ったことはありませんが今度頑張ってみようと思いました。とにかく考え、動くことの大切さを改めて知った気がします。「動いている人」ならではの具体的なノウハウがとても説得力があり惹き込まれました。

男女平等参画都市宣言 10周年記念  
令和5年度男女平等参画推進・LGBT Q 講座「苦小牧にじいろライブ vol.4」

# 「性的マイノリティの老後と終活」 ～みんなが地域で暮らしていくために～

開催日時：令和5年11月18日(土) 13:30～15:30

特定非営利活動法人 パープル・ハンズ 事務局長 **なが やす し ぶん 永易 至 文 氏**

一般社団法人 にじいろほっかいどう 理事長 **くに み りょう すけ 国見 亮 佑 氏**



(一社)にじいろほっかいどう&苦小牧市男女平等参画推進センター共催

## 受講者の声

- 終活は性的マイノリティであっても難しく問題だと感じました。
- LGBTQに関わらず、1人暮らしの方が増えている今、お困りの方は周りにいるのだろうなあと思いつつ、お話を聞きました。行政が関われる部分に限界はありますが、少しでも寄り添って、何かできることを、当たり前に出る人でありたいと思いました。
- お一人様が多い社会になっていて 家族以外でもお互いを理解し合いお互いを支えあえる そういう世の中になることを…!!ととても深く考えさせられました。

### 【永易氏講演内容】

同性パートナーシップが注目されるLGBTですが、高齢期においては、むしろ子どものいない「おひとりさま」状況が顕著です。地域に増えつつある高齢単身者の課題として考えてみてほしいです。

地域でサポートが必要な人には、障がいや疾病をもった人、外国ルーツ、経済困窮……さまざまな背景を持つ人がおり、LGBTであることもその一つにすぎません。支援に関わる人達も、多様性への感度を上げ、柔軟に対応できる地域に作り直していく時期に今きたのではないでしょう。

家族という“ブラックボックス”になんでも投げ入れる時代から、一人でも地域とつながりながら生きられる包括的な支援体制の整備が必要です。おひとりさまが生きられる社会は、LGBTにも生きやすい社会です。

## 苦小牧LGBTsの交流ひろば「ぽるとmix」 「ゲイの人」と 焼きピロシキを作って食べる会

- 開催日時：令和5年11月19日(日)
- 主催：(一社)にじいろほっかいどう/  
レインボーはこだてプロジェクト (RHP)  
苦小牧市男女平等参画推進センター



函館で毎回超満員の人気イベント「ゲイピロ」がついに苦小牧初上陸！函館新名物の「焼きピロシキ」をオリジナルで作って食べながら、御講演頂いた永易氏(上記)の活動やLGBTQ当事者の日常のお話を伺い、笑いあり感動ありうなずきありの中、楽しく対話する時間となりました。

セクシャリティへの偏見や法整備の遅れによる生活への影響、悩みを、参加された市民の方が身近なこととして知り感じ取ることができた「ゲイピロ」は、講演会などで話を聞くこととは別にコミュニケーションをとりながら性的マイノリティを理解する貴重な機会となりました。



ピロシキの具材いろいろ



永易氏の活動をドキュメント映像で視聴



焼きあがったピロシキ大成功！

好きな具材で包むよ～

## 苦小牧LGBTsの交流ひろば

# ぽると

苦小牧LGBTsの交流ひろば「ぽると」LGBTs(LGBTsかも?)という方なら、どなたでも参加できます。

### 開催日

4/6・6/1・7/27  
9/28・12/7・1/25

※変動あり

\*参加は無料です。事前申込が必要です。



◀詳しい情報はホームページをご覧ください。





# 「どうする!?! 大人の性教育」

～明るいセカンドライフを送るために～

■開催日時 令和5年11月11日(土)

■出席者 75名

講師 元一橋大学講師

村瀬 幸浩 さん



人生 100 年時代と言われている中で、相手や自分の性を知ることは、とても大切なことです。性は、「人としての尊厳や人権に関わる」大切なことであるにも関わらず、偏見やタブー視により、まともな知識として学ぶ機会がないまま生きてきた多くの大人たちがいます。

男女平等参画都市宣言が目指す「いきいきと豊かに暮らす社会」を子どもたちにつないでいくためにも、日本の性教育や今後の在り方を多くの人に知ってほしいと元一橋大学講師で「おうち性教育はじめます」「50 歳からの性教育」などの著者で性教育の第一人者である村瀬幸浩さんに御講演をいただきました。

## 【講演要旨】

子どもの性教育は、性について大人がきちんと学んでこなかったために、家庭でも子どもにかかわりきれていない。日本の教育も性の問題を教育課題としてしっかりとらえていない現状が続いている。

性については、人間の生きがい、人権、人間らしい生活と切り離せない大切な問題であるにもかかわらず、歴史的に下半身のここのように扱われてきた影響で性を蔑む風潮が今も根強くある。

しかし、今や性は、人生を左右する重要な課題であり、他人ではなく自分でそのあり方を決める力をつけるのが性教育だと考えられるようになってきた。その意味で昨年成立した「不同意性交等罪」の成立は画期的な出来事であった。ところが、日本の子どもたちは、「ノー」と言うことに慣れていない。家庭でも学校でも力のある親や教師に対して「同意」する子どもが良い子としてみなされる風潮があったし、今もあるのではないかと。日本は、不同意が受け入れられにくい社会である。特に弱者には、厳しい。

夫婦間のセックスについても、経済力の比較的小さい女性が「嫌」とか、「こうして欲しい」とかを言うことが当たり前であるという関係が日本の夫婦や男女の関係の中で圧倒的に多い現状ではないかと。

かつての日本は、性教育も女子だけを対象にし、男子が性を学ぶ機会ほとんどなかった。またその女子が学ん

だ性教育は妊娠出産や避妊という生殖に関することばかりであり、産まない女性には差別視されたりしてもきた。性教育における男女差により望ましい関係づくりが阻害されてきた。

かつての家制度や家父長制により、男が国の経済や軍事を担い、女はそれを補佐し陰に回る役であり、財産の継承権は女にはなく、結婚・離婚も男が全部決めていくなど、女は何の権利もないような時代があった。そのことが、婚姻に於ける別姓選択制を認めないことなどにも大きな影を落としている。

人間の性には、「生殖の性」「快楽・共生の性」「支配の性」の3つの側面があり、生殖の性は、人生の半ばで基本的に終わる。残る快楽・共生の性については、男が自分中心に振る舞い女を喜ばせることがセックスだと思っている人たちがいる。しかし、共に楽しむには両者が対等な立場であることが重要であり、日常のコミュニケーションや信頼があってリスペクト（尊敬）がある関係であることが絶対に必要である。そうでなければ「快楽」は失われ「支配」に陥ることになる。年齢を重ねることは若いころの、切羽つまったような性欲や性行為から解放され愛と癒し、ぬくもりとケアのラビングタッチが快感、生きる意欲、健康に影響を及ぼすという、豊かな時代と考えたらどうだろう。そのためにも勃起や膣への挿入にこだわらない快感、快楽について、もっと多くの大人たちが理解して幸せな関係を築くことが大切である。セックスについて、男女ともに主体的に互いの願望を伝え

入れあえたら素晴らしい。特になにかと優位に立ちやすい男性が女性の性に寄り添うように、そして女性が自ら「YES」と言えるような主体的な考えと力を持てるようになったら良いのではないかと。

さて、性犯罪に対する刑法が根本的にいっていいほど改正された意義を改めて考えてみよう。膣性交だけを強姦罪とし、被害者は女性だけであった。それが「強制性交等罪」と改められ男性も被害者として認められるようになった。そして今回（2023年）「不同意性交等罪」の成立によって性犯罪のとらえかたがさらに広く深くなったのである。これまで性行為に伴っての暴力・脅迫がどれほどのものであったか、そしてそれに対しどの程度抵抗したかなどによって犯罪成立の有無が問われていた。これに対し新法は、暴行・脅迫の存在は当然だが仮にそれがなくとも「双方の同意があったかどうか」、性行為をするに当たって相手の意思を確認する「同意」の重要性が明確化されたのである。私が特に注目しているのは両者の関係が「経済的、社会的関係上の地位に基づく影響力による不利益の憂慮」のため、被害者が「同意しない意思を形成、表明、全うすることが困難」な場合を性犯罪成立要件に加えられたことである。

日本の夫婦、恋人たちのセックスのあり方、子どもたちへの性教育のあり方・目的に、新たな重要な課題が示されたと言わなければならない。

# 「どうする!？」 大人の性教育」座談会

村瀬先生のお話をもっと共有したり、共感したり、聞くだけでは終われない気持ちでいらっしゃる方と共にこれから何が出来るのかをテーマに座談会を開催しました。

～座談会で出された話～

Aさん：「性教育」は、人権教育であり、パートナーとの関わりや自分の生き方にも関係してくる。

Bさん：自分の子供は、どのように性について知っていったか?今更ながら心配になった。

Cさん：ジェンダーに対する社会のありようが小さいころから植え付けられているため、社会を変えていくことが大切である。(様々な場面でも男子が先になっていることや家庭でのお父さん、お母さんの在り方など)

Dさん：学校教育での混合名簿が当たり前になっていくことも重要である。

Eさん：小さいころから性に関する話を親ができること。絵本などが身近にあることもよいかも。

Fさん：性教育やデートDV防止出前講座がもっと学校の先生や大人(特に男性)に理解され活用されることも重要である。



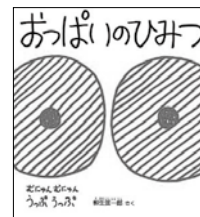
## こどもとよむ おすすめ性教育絵本

座談会を受けて、市内で性教育活動をされている助産師の中田知穂さんに子どもと読むおすすめ絵本を聞いてみました。



「だいたいどこだ?」

作：えんみさきこ  
出版：大泉書店



「おっぴのひみつ」

作：柳生弦一郎  
出版：福音館書店



「性の絵本」

作：たきれい  
出版：KADOKAWA



「コウノトリが はこんだんじゃないよ!」

作：ロビー・h.ハリス  
出版：子どもの未来社

この他にもご紹介を受けています。  
詳しくは男女平等参画推進センターへ  
お問い合わせください。

## 「DV・性被害」

### 相談先

#### 【DV相談】

苫小牧市配偶者暴力相談支援センター ▶▶ 0144-84-8985

DV相談ナビ ▶▶ #8008 (シャープ はれれば)

DV相談+ ▶▶ 0120-279-889 (24時間)

メール、チャットは  
こちらから



#### 【性被害相談】

性暴力被害者支援センター北海道 ▶▶ 050-3786-0799

ワンストップ支援センター ▶▶ #8891 (はやくワンストップ)

LINE相談は  
こちらから



#### 【命に係るなど緊急性が高い場合は】

苫小牧警察署 ▶▶ 0144-35-0110 又は110番

～ひとりで悩まずに  
まずは相談してください～



# 聞いてみました！ ジェンダーギャップの違い



昨年6月に発表された日本のジェンダーギャップ指数は146か国中125位。順位は2006年公表開始以来最低でした。

そんなジェンダーギャップ問題がある日本に米国と中国ご出身の市未来創造戦略室の方に「ジェンダーギャップここにびっくりした！」について聞いてみました。(個人の感想です)

ジェンダーギャップ指数  
アメリカ

リリーさん  
(米国出身) **43位**

## 【ここにびっくり?! その1】

インターンで来日した時、自分のバースディパーティを職場内で開いてくれたのですが、準備や後片付けはすべて女性社員がしている。男性は参加するのみ?なぜ?どうして?

アメリカは男女関係なく全員で準備をして、全員で片付けるのが普通です。

## 【ここにびっくり?! その2】

日本は毎日、毎回、女性の方が「お茶いりませんか?」と声掛けをしてお茶を配るのもとても不思議?なぜ?どうして?アメリカは自分が飲みたい時に自分でお茶を入れるのが当たり前。

日本では身近なところでジェンダーギャップを感じました。

ジェンダーギャップ指数  
中国

王さん  
(中国出身) **107位**

## 【ここにびっくり?!】

男女のフラットな関係性が少ない気がします。例えば、女性の家事、育児の負担が多く仕事でもチャレンジできる場が男性より女性の方が少ないように感じるけど?なぜ?どうして?中国では女性も男性もとてもフラットな関係性が大事とされ、そういった教育も受けてきます。

まずは性別にかかわらず家庭でも会社でもどこでも平等に一緒にするようになっています。

仕事も、スタートからその後のチャレンジ、様々な場面での選択も男女関係なく自分で決めることが普通です。

## インタビューを終えて

確かに家庭や職場の中では当たり前のように、「あとは女性がやってくれるよね」という風潮はまだまだある気がします。

そんなインタビューの中でアメリカでは生理休暇はなく、産後もすぐに仕事に復帰しなければならないので、日本の女性への休暇制度は男女平等というより男女公平である気がしていいなと思ったそうです。

私たちが何気に普通と思っていることは外国の方からするとエッ!?と思われることがまだまだありそうですね。

## 男女平等参画推進センター サークル協議会主催 サークル体験見学会

豊かな生活や人生を送るための余暇活動や様々なスキルアップ、居場所にもつながるサークル活動は、男女平等参画を推進する上でも重要な活動と位置づけられます。サークル協議会として、サークルに関心のある市民の方が気軽に見学や体験ができる機会を設け、会員増を図り活動の活発化を目指すことを目的に令和5年7月から10月に初めて開催しました。気になるサークルがある方は、いつでもお問合わせください!!

各 4階 401号室  
活動日: 第2・4週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

和・洋裁  
あすなろ和裁  
活動日: 第1・3・5週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

工芸・絵画  
レザークラフト  
活動日: 第2・4週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

和・洋裁  
コスモス洋裁  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

和・洋裁  
つつし洋裁  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

工芸・絵画  
いきいきアート  
活動日: 第2・4週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

料理  
クワワソウ  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

料理  
Le Soleil  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
紅の会  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
ユリの会  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

旅行・華道  
友誼会  
活動日: 第2・4週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

旅行・華道  
エンジョイクラブ  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
いずみ  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
すみれ  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
友誼会  
活動日: 第2・4週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
秀英会  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

音楽  
花くらぶ  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

結核・実用趣味  
カントリーダンス  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

結核・実用趣味  
www.風のたより  
活動日: 第1・3週  
時間: 10:00-11:00  
参加費: 1,500円  
申込: 1週間前まで  
申込先: 市未来創造戦略室  
TEL: 090-5558-7788  
FAX: 090-5558-7788  
Eメール: 未来戦略@city-nagaoka.jp

## 図書室利用案内



- マルチスペース有り
- 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**

## ◆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

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: NVEC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ます。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。

どなたでも自由にご利用いただけます♪

# 「女性弁護士による女性のための無料法律相談」

実施日時 ▶ 1回目 7月24日(水) 18:00~20:00  
 2回目 11月20日(水) 18:00~20:00  
 3回目 3月18日(火) 13:30~16:00

担当弁護士 ▶ 竹田 美由紀 弁護士(とまこまい総合法律事務所)

会場 ▶ 男女平等参画推進センター4階 講習室A

対象 ▶ 市内に居住又は勤務する女性 人数 ▶ 1・2回目は各5人、3回目は7人

相談時間 ▶ 1人あたり20分以内※人数、相談時間は実施状況により変更あり

募集方法

▶ 実施月の「広報とまこまい」に掲載  
 受付方法

▶ 電話受付による先着順  
 予約制

## 女性のための生き方・働き方・起業相談

- ✓ 挑戦したいことはあるけど 何から始めたら良いかな…
- ✓ 私のやりたいことってシゴトになるのかな…
- ✓ やりたいことがアレコレいっぱい…

令和6年度開催予定日

4/16日、5/10日、6/4日、  
 7/8日、8/6日、9/9日、  
 10/8日、11/2日、12/10日、  
 1/10日、2/18日、3/18日

各日:10時・11時・13時・14時・15時

お気軽にご相談ください。女性起業支援コンシェルジュがあなたのチャレンジに寄り添います。

毎月、常駐日を設定しています。また常駐日にご都合がつかない場合でもお問合せください。日時を調整の上、相談日を決定します。相談時間は1回約1時間です。

詳しくはホームページ・Facebookをご覧ください。電話・窓口にてお尋ねください。

### ●編集後記

今年こそ、平穏な年に…と思っていた矢先に能登半島地震が発生し、現実直面に直面した元旦。犠牲になられた方、被災された方々にご冥福とお見舞いを申し上げます。ニュースからは、これまでの教訓が生かされていることとそうでないことが見えてきます。性被害やDVがあることを聞くと、やはり日常の課題解決が急務であることを感じます。昨年の刑法改正により同意のない性行為についての犯罪化、そして女性支援新法による女性支援の在り方が大きく変わる法が施行されるなど、解決に向けた動きがあります。一人でも多くの方が生きやすい社会にするためにも当センターの役割は、まだまだ続きます。

どんなことでもお気軽にご相談ください

## 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	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)	0144-32-3544	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)	0144-32-7111	平日8:45~17:15 [年末年始を除く]
	一般社団法人ネットワーク苫小牧	0144-32-3610	毎月第2木曜日10:00~14:00
配偶者等からの暴力 (DV・デートDV)	苫小牧市配偶者暴力相談支援センター	0144-84-8985	平日8:45~17:15 [年末年始を除く]
	苫小牧警察署 (命に係るなど、緊急性が高い場合)	110番 0144-35-0110(24時間対応)	
	ウィメンズ結(民間シェルター)	0144-32-0100	平日10:00~16:00 [年末年始を除く]
	道立女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	011-666-9955	平日9:00~17:00 [年末年始を除く]
性暴力 [早めの相談が大事!]	性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH さくらこ	050-3786-0799	平日10:00~20:00 [年末年始を除く]
	性犯罪被害110番(性犯罪被害相談窓口)	#8103(24時間対応)	
雇用問題 セクハラ等	苫小牧総合労働相談コーナー	0144-88-8898	平日8:30~17:15 [年末年始を除く]
職場のトラブル	北海道労働局雇用環境・均等部 指導課	011-709-2715	平日8:30~17:15 [年末年始を除く]

発行日: 令和6年3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>

## 施設ご利用案内 ☎32-3544

※下記のほか、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下記料金の2倍になります。

- ・ 社会福祉活動又は男女平等参画推進活動は使用予定日の属する月の6か月前から前日までの申請、それ以外の活動は3か月前から前日までの申請受付になります。
- 利用対象 市内に在住・在学・勤務する方
- 利用方法 受付窓口にて所定の申込用紙に記入  
 ※電話では空室確認のみの対応になります。
- 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)

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



日本政策金融公庫北海道創業支援センター×じもじょきネット.netとまこまい

## 知ってよかった起業のあれこれ

# 起業を目指す女性のための創業セミナー&相談会

開催日時：令和5年11月7日(火) 10:00～16:00

セミナーでは、先輩起業家を交えてグループワークスタイルで各々自己紹介しながら起業の聞きたい、知りたい、やってみたい！ことや不安なこと・悩み事・お困りごとなどを先輩起業家の方々から聞き、色々なヒントや解決の糸口を見つける時間となりました。

### 相談会とコワーキング

- 相談会は相談希望者が個別に日本政策金融公庫の相談員と女性起業支援コンシェルジュが創業に関する相談にチームとなり対応しました。
- コワーキングは自分軸を考えるをテーマに先輩起業家さんと交流を深めながら自己実現の話が繰り広げられました。



参加者：セミナー 15人 相談会 7人

先輩起業家

リンパドレナージュールム Cheer Smile 代表 櫻井 佑夏さん

鍼灸治療院 Nico Lani 代表 中山いくみさん

株式会社 リアリ 代表 後藤 香織さん

株式会社 ライフキャリア・プラス 代表 大澤 千絵さん

## 令和5年度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

開催日時：令和5年6月17日(土) 9:00～16:00

講師：伊藤順子 氏  
(株)ワタラクシア代表取締役/  
なでしこスクール代表/行政書士  
参加：10名

講師の伊藤順子さんの体験したお話を聞きながら起業に関するワークを進めました。午前中は主に起業に向けてのマインドセット部分のセミナーを行い、午後は自分ごとで事業計画が立てられるようになるワークを実施しました。

伊藤順子さんご自身の経験された出来事を交えながらのセミナーは起業がよりリアルに感じられることが多かったようで受講者さんがどんどん前のめりになって受講する姿が印象的でした。



多様な働き方の中から女性が自分に合った働き方を見つける等、働き方の支援と交流と環境づくりの場

職場でも家庭でもない第3の居場所

## 「コワーキングDay!」開催中

どなたでも  
参加できます。  
無料託児あり

毎月1回（最終月曜日、12月・3月は第3月曜日）、センターの1室を「コワーキングスペース」として開放しています。様々な働き方をしている女性たちが集まり、サポートし合えるコミュニティを楽しく作っています。



10時から15時45分までは、コンシェルジュが常駐しているので、初めての方も安心してご利用いただけます。

ワークショップの内容がパワーアップ！デザインツールのCanva・Google活用等でお仕事の幅を広げたり、やりたいことをカタチにしていくマインドセットとして自己紹介ワーク・タイプ別対人関係ワークや効率化を目指しています。

10時～12時の2時間は無料託児が利用できます。常時保育スタッフが待機しており、子育て中の方はお子さんを預けて、お仕事や交流することができます。

## 「ほっと一息ステーション」 好評開催中



毎月第3木曜日18時～20時半までセンターの一室を「ほっと一息ステーション」として開放。2か月に1度は18時半～19時半でなりたい自分になるためのワークショップ（メイクやストレッチ・お片づけなど）を実施。

お家に帰るその前に心と身体をリセットするひとときを提供しております。

苫小牧市男女平等参画推進センターでは、様々な講座・セミナー・相談会などをおこなっています。その他にもサークル活動の場として、図書貸出などもご利用できます。お気軽にお問い合わせください。