

回										
覧										

いまりフラザだより



《 編集・発行 》

伊万里市男女協働参画懇話会 いまりプラザ
事務局：企画政策課 男女協働推進係 0955-23-2115

「いまりフラザ」とは

男女協働参画社会の実現を目指し、出前講座などの啓発事業や市の男女協働参画関連事業が計画通りに進んでいるかのチェックなどを行っています。

『大切な自分の身体のために免疫と生薬・薬膳を知ろう！』 を開催しました。



♥ いしまる りつこさん

更年期と加齢のヘルスケア学会認定
シニアメノポーズカウンセラー/和漢薬膳師

☆ この秋(令和3年度)、10月9日[土] 市民センターにて、いしまる先生の「心と身体のためのセミナー」を開催します。ほかにも「セルフリンパマッサージ」や「音楽を盛り込んだ絵本の読み聞かせライブ」等、楽しく男女がともに支え合う社会実現のための講座を開催します。詳細は、次ページをご覧ください。

☆ 『大切な自分の身体のために 免疫と生薬・薬膳を知ろう！』をテーマに、元気でいきいきとした毎日を過ごすための学習会を、伊万里市民センターにて開催しました。

- ・女性ホルモン減少に伴う、おおよそ45歳から55歳あたりまでの10年間の更年期のこと。
- ・女性だけでなく男性にも更年期はあること。
- ・免疫とは何か。腸内フローラのこと。
- ・発酵食品のこと。
- ・生薬とは何か。おもな生薬の紹介。
- ・ゆる〜く家庭でも楽しめる薬膳。免疫力を上げる主な生薬(ショウガ・陳皮)を使ったレシピ。
- ・参加者からの質問タイム。

等、心身に役立つ情報を楽しく学ぶことができました。

—— 参加者の皆さんから ——

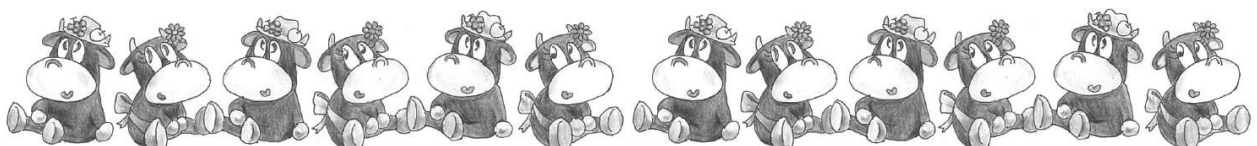
「自分らしく健全に過ごしていくために、とても重要で大切なお話が聞けました。」

「専門用語とか難しい言葉ではなく、わかりやすく時にユーモアを交え聴かせていただきました。」

「やってみようと思えることがたくさんありました。」

「もう少し長い時間お聞きしたかった。」

などのご意見をいただきました。



10/9 (土)

10:00 ~ 11:30

伊万里市民センター
2階 一般教養室2

毎日を健やかに
『心と身体のためのセミナー』
～更年期の基礎知識とコミュニケーション～

誰もが通る“更年期”からの人生を、より自分らしく
健やかに生きるための学びの時間です

募集定員：30名

※託児あり（1歳未満児は同伴可）

〔託児の申し込み締切：10/1（金）〕

受付開始：9月9日（木）～

講師：いしまる りつこさん

更年期と加齢のヘルスケア学会認定

シニアメノポーズカウンセラー・和漢薬膳師

* プロフィール *

佐賀大学大学院 医学系研究所科修士課程看護学科専攻卒業。看護師として25年の臨床経験を経て、2012年より看護師教育に携わる。産業カウンセラー（九州支部認定講師）、応用心理士の資格を有し、自身が長きにわたり更年期の症状に苦しんだ経験から、セミナーの開催、情報発信、カウンセリングを通して、更年期の10年の過ごし方の大切さを伝えている。



『ママの元気は家族の幸せ』
～セルフリンパマッサージ～

セルフリンパマッサージで、
子育てでママの肩こり・むくみの悩み解決！

夫婦が協力して育児・家事を行うための
コミュニケーションのコツも学べます。

募集定員：30名

※託児あり（1歳未満児は同伴可）

〔託児の申し込み締切：10/28（木）〕

参加対象：子育て中のママ

ゆったりした、ひざ下が出せる服装（ズボン）
水分を補給できるものを準備してください

受付開始：10月4日（月）～

講師：二見 彩乃さん

看護師・リンパインストラクター

子育て中のママに向け、肩こりやむくみ解消のためのセルフリンパマッサージ講座や、夫婦で参加のパパリンパマッサージ講座、女性ホルモンバランス等に関するアドバイスをおこなっている。

11/4 (木)

10:00 ~ 11:00

伊万里市民センター
1階 リハーサル室



♪ 音楽を盛り込んだ絵本の読み語りライブ♪
『絵本で子育て・親育て』
 ～暮らしに絵本 de あったまろう～

読み語りに、BGM を添える事で、絵本の世界をより豊かに表現し、あなたの心にやさしく問いかけます。
 パパにおすすめの読み聞かせ絵本も紹介
 大切な絵本との出会いがありますように…

募集定員：親子50名
 〔パパ、親子での参加大歓迎〕

受付開始：11月11日(木)～

**講師：音楽と絵本の読み語りグループ
 “SORA”**

平成19年から黒川町の家読（うちどく）推進に関わり、家庭読書の重要性と絵本の魅力を広めるために平成24年から「音楽と絵本で綴る家庭読書の世界」というテーマで、県内外の幼・保育園、小中学校や様々な施設で講演活動をおこなっている。

12/11 (土)

10:30 ~ 12:00

**伊万里市民センター
 1階 リハーサル室**



お知らせ：『令和3年度 県民グループ企画支援事業』について！

- 各講座いずれも参加費無料です。各講座の1カ月前より受付を開始します。定員になり次第締め切ります。
 (お申込みの際にいただく個人情報は、この講座のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。)
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加の際は、マスクの着用をお願いします。
- 発熱や風邪のような症状のある方は出席をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルスの感染拡大状況などにより、中止となる場合があります。
- 各講座、人気の講座ですが、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、通常の入場者数の半数を定員にしております。

■事務局：男女協働参画懇話会「いまりプラザ」
 申し込み・問合せ / 090-5026-7596 [カワハラ]
 090-5727-6229 [オオイシ]
 電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]
 メールでのお問合せ・申し込み … kikaku@city.imari.lg.jp
 各セミナー開催1カ月前より受付



主催：男女協働参画懇話会「いまりプラザ」

男性の産休・育児休業取得促進等について！

厚生労働省は、育休の取得を促すことを企業に義務付ける法律を策定する方針を固めたと発表しました。男性の産休制度も新設。育児のための育休ではなく、お産のため休業制度です。子どもが生まれてから8週間に限り、4週間の取得が可能になります。2回までの分割も可能です。夫婦で子育てに、とても大きな効果が期待できる制度です。男性が赤ちゃんと密に触れ合うことにより、父親としての自覚、意識をすることができると思われま

✿育児休業制度✿

子が1歳〔一定の場合は、最長2歳〕に達するまで
父母ともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの1年間
申請により育児休業の取得が可能。

✿男性の育休取得を促す新制度〔男性の産休〕2022年からは義務化✿

出産後、休みやすく
<ul style="list-style-type: none">■ 出生後8週の間、最大4週間を2回に分けて取得できる。■ 原則2週間までに申請すればよい。〔現行制度は1カ月前までの申請〕■ 仕事の内容について、事前に勤務先と調整のうえ就労できる。
育休取得のための職場の環境づくり
<ul style="list-style-type: none">■ 本人または配偶者の妊娠・出産を申し出た社員に、育休制度を個人に知らせることを義務付け。■ 育休制度を知らせた対象者の、育児休業取得の意向を確認することを義務付け。■ 従業員1001人以上の企業に育児休業取得率の公表を義務付け。

育休制度は、育児のための休業です。

親としての自覚をもち、育児に参画しない「取るだけ育休」にならないようにしましょう！

パープルライトアップ & パープリルミネーション

毎年11月12日から25日は、内閣府が定めた『女性に対する暴力をなくす運動』期間です。この運動のシンボルであるパープルリボンにちなんで、期間中、全国の建造物等のパープルライトアップの協力を呼びかけています。令和2年度、伊万里市では、伊万里ケーブルテレビジョン(株)と川原プリント社(有)に初めてご賛同いただき実施しました。

ライトアップの様子は、終了後も内閣府のホームページでご覧いただけます。

今年度もDV根絶啓発のパープルライトアップにご賛同いただける企業様を募っています。
企画政策課 男女協働参画推進係までお問い合わせください。

● お問い合わせ ● 伊万里市 企画政策課 男女協働参画推進係 0955-23-2115

いまりプラザ委員が「出前講座」にお伺いします♪

いまりプラザでは、「男女協働参画」の大切さを多くの方に伝えるため、様々な団体の会合などに出向き出前講座を行っています。「男女協働参画」をわかりやすく身近に感じていただくためカードゲームや紙芝居、朗読劇など団体や人数に応じて内容を工夫しています。日時・場所・学習時間など、ご相談ください。

申込み・問合せ 企画政策課 男女協働参画推進係 0955-23-2115

