

回 覧										

2022年3月
第29号

いまりプラザだより



《 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

「いまりプラザ」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。

佐賀県 県民グループ支援事業を利用し、「いまりプラザ」主催で3回のセミナーを行いました！

県民グループ企画支援事業 第1回 令和3年10月9日開催

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セミナーを市民センターで開催しました。

講師は、“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で和漢薬膳師でもある、いしまる りつこ さん。

- 更年期は、女性ホルモン減少に伴うもので、おおよそ45歳から55歳あたりまでの10年間。「妊娠」「出産」「育児」は、お母さんやお姉さんが教えてくれるが、更年期については誰からも教わる機会がないこと。
- 更年期は、これまで頑張ってきた自分を少し立ち止まって見直す時期であること。
- 更年期からのフレイル(虚弱)を知り、健康な老年期を迎える方法。
- 更年期を上手に乗り越える治療や方法があること。
- 更年期の心のありようを考えるうえで、自分の今を知り、上手に聴いて上手に伝えるコミュニケーションの方法。

等を教えていただきました。



伊万里市男女協働参画シンボルマーク

参加者の皆さんから

「40代でまだ更年期はありませんが、更年期に恐怖を感じていました。知識を得たり、話したりすることで、不安が減りました。」

「自分は更年期ではなく更年期障害だったのだとつくづく思った。」

「更年期のことが良く分かり、自分自身に当てはまる先生のお言葉に安心感がありました。ゆるい養生を心がけ、ポジティブに生きていこうと思います。」

○伊万里ケーブルテレビ、西海テレビでも放映され、セミナーに参加できなかった男性からは、男性も女性の更年期のつらさを知ることが出来たとの感想もありました。



いしまる先生のセミナーは今回で3回目です。先生のセミナーは人気が高く、すぐに募集定数に達してしまいます。

*** お詫び ***

今回のセミナーは新型コロナウイルス感染防止のため、参加者数を制限しました。

申し込みの開始早々に募集人数に達し、参加を検討していただいた皆様には、ご迷惑をおかけしました。

今後も、男女協働参画について、楽しく気軽に学べるセミナーを企画する予定です。

『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、子育てママの肩こり・むくみ解決。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を学ぶセミナーを市民センターで開催しました。

講師はリンパインストラクターの二見彩乃さん。

参加者の子育て中のママさんたちは、少しだけ子育てから離れ、自分のための時間を持つことでリフレッシュできた様子で、終了時には皆さん、笑顔でいきいきとされていました。また、自分と向き合う時間を持つことは、これからの子育てを含めた毎日の生活の充実に繋がるのではと感じました。

二見先生からは、毎日、元気に笑顔で子育てを行うためには、夫婦の協力も重要などの子育てに関するアドバイスもあり、これからの子育ての参考にもなる講座でした。

—— 参加者の皆さんから ——

「オイルがとてもいい香りで癒された。少しの簡単なマッサージでとても楽になってびっくりした。」

「リフレッシュできました。少しの時間、こどもと離れ自分と向き合うことができました。」

「普段一人の時間がないので1時間だけでも自分のために気持ち良い時間を過ごせて良かったです。」

♪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』

～くらしに絵本 de あったまろう～

絵本と歌の組み合わせで、家族で一緒に楽しめる講座を市民センターで開催しました。講師は伊万里市在住で黒川町の家読(うちどく)推進にも携わり、音楽と絵本の読み語りを開催している“SORA”。

メンバーは音楽活動家、羽柴よしえさん・岩野聡子さん。

絵本の内容は、親子の絆や食育など、子育てにつながるものが多く、講師の体験からの子育ての話もあって、楽しいだけでなく、感動もある講座になりました。また、童謡などの音楽もあり、小さい子どもも親と一緒に楽しむことができる講座になりました。

ご夫婦での参加もあり、お父さんにも絵本に興味を持ってもらうことで、読み語りなど男性の育児参画につながればと思います。



—— 参加者の皆さんから ——

「乳児向けの絵本の読み聞かせを、どうしようと迷っていたので参考になりました。」

「知っている歌や絵本があって楽しそうにしていました。知らない本も読みたいと思う本がたくさんあったので探して読んでみたいと思います。」

「序盤から感動しっぱなしでした。」

「絵本と音楽があわさって、とても面白かった。感動しました。」

スイーツマルシェ&フードドライブを開催しました！



伊万里実業高校フードプロジェクト部は、伊万里の食材を使ったスイーツ開発や、フードドライブへの取り組みなどの社会貢献が評価され、農林水産省と内閣官房が選ぶ優良事例として『ディスカバリー 農山漁村の宝』に選ばれ、令和3年12月9日に表彰されました。

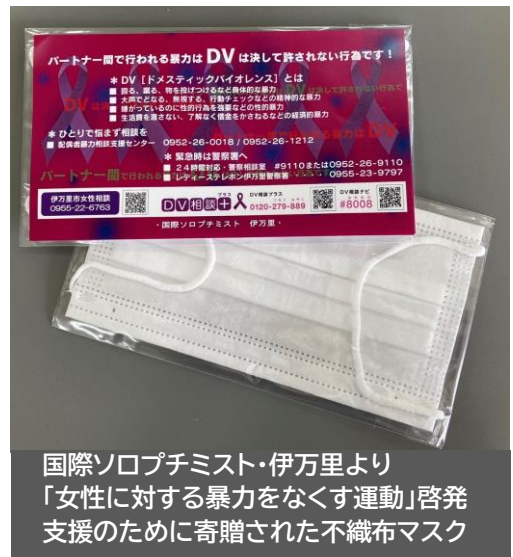
フードドライブには、お米、缶詰、ジュース、乾麺など、たくさんの食品の提供があり、こすもす村の『わくわく宅食』に使用させていただきました。

—— 伊万里実業高校フードプロジェクト部の皆さんから ——
寒い中たくさんの方がご来場くださり、食材を寄付していただきました。ご協力ありがとうございました。

*来場者の方には、DV 防止啓発メッセージカード入りの不織布マスクを配布し、DV 防止の啓発も行いました。このマスクは、国際ソロプチミスト伊万里から、伊万里市に寄贈していただいたものです。今後は講座やフォーラム等で配布しDV 防止啓発を行います。

12月11日(土)に講座「絵本で子育て☆親育て」に合わせ、伊万里実業高校・いまりプラザ・NPO 法人こすもす村の主催による“スイーツマルシェ & フードドライブ”を市民センターで開催しました。

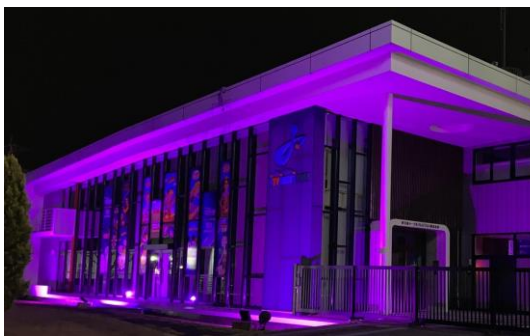
*フードドライブとは・・・
家庭で余った食品を集め、地域の福祉団体などに寄付することで、食品ロスの問題を解決し、食の貧困をなくす取り組み。



国際ソロプチミスト・伊万里より「女性に対する暴力をなくす運動」啓発支援のために寄贈された不織布マスク

パープルライトアップ & DV 防止啓発パネル展

「女性に対するあらゆる暴力をなくす運動」のシンボルにちなんだパープルライトアップ「DV 根絶をめざして！」パネル展を実施しました！



伊万里ケーブルテレビジョン（株）

内閣府では「女性に対する暴力をなくす運動」（毎年11月12日～25日）のシンボルであるパープルリボンにちなんで、パープルライトアップを実施しており、市内では今年も伊万里ケーブルテレビジョン株式会社と有限会社 川原プリント社に実施していただきました。ライトアップは終了しましたが、内閣府のホームページでご覧いただけます。

URL

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/no_violence_act/index.html



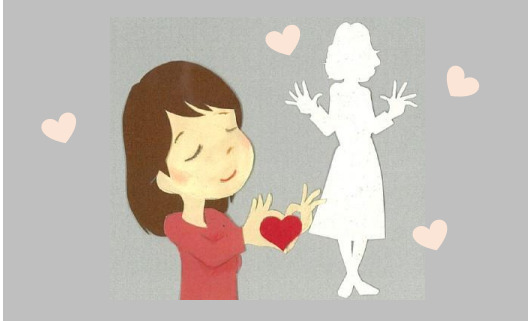
*「いまりプラザ」では市役所市民ロビーで、「DV 根絶をめざして！」パネル展を実施し、DV 防止啓発を行いました。

LGBT という言葉を聞いたことがありますか？ その意味を知っていますか？

♥ LGBTのLは、レズビアンのことです。

レズビアンとは・・・

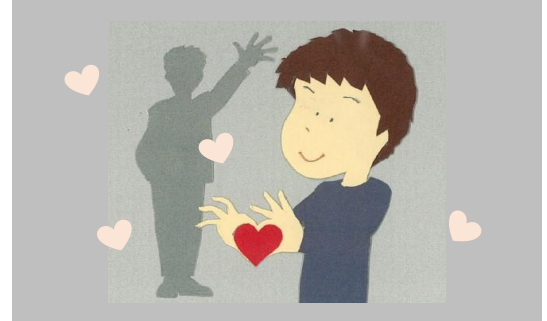
*心の性が女性で、恋愛対象も女性の同性愛者です。



♥ LGBTのGは、ゲイのことです。

ゲイとは・・・

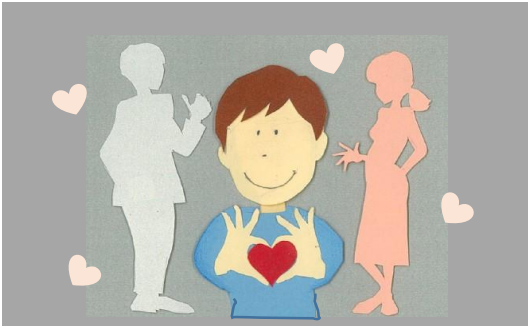
*心の性が男性で、恋愛対象も男性の同性愛者です。



♥ LGBTのBは、バイセクシュアルのことです。

バイセクシュアルとは・・・

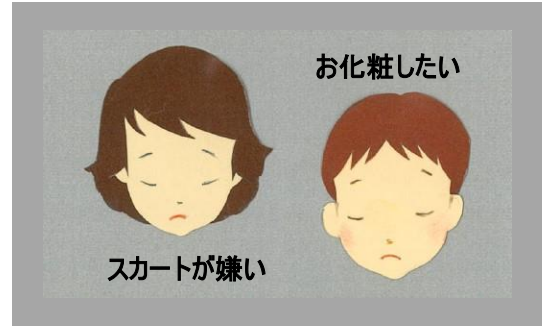
*恋愛対象が男性にも女性にも向いている両性愛者です。



♥ LGBTのTは、トランスジェンダーのことです。

トランスジェンダーとは・・・

*身体の性と心の性が一致しないために違和感を持つ人のことです。



♥ 男性にも女性にも恋愛感情を抱かない人もいます。



♥ 自分自身の性を決められない人もいます。



■ 少数者に対する偏見や差別をなくしましょう！

「女のくせに」「男のくせに」「ホモ」「オカマ」等のからかいをやめましょう！
「おかしい」「気持ち悪い」などと言ったり、うわさ話はやめましょう！

■ アウティングは絶対に×(ダメ！)

本人の了承を得ずに性的指向や性自認についてアウティング(暴露)することは絶対にやめましょう！

『誰もが自分らしく生きることが出来るように、その人らしさを尊重しましょう！』

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。日時・場所・学習時間等、ご相談ください。

申込み・問合せ

企画政策課 男女協働推進係 0955-23-2115