

モアいずみ通信

第273号 令和8（2026）年3月1日発行

女性の健康週間

毎年3月1日から8日は女性の健康週間です。

日本人女性の平均寿命は世界1位となっていますが、医療や介護を必要とする期間も長く、身体、心理、社会的に健康でいられる健康寿命をいかに延ばしていくかが重要です。女性は男女共通の健康課題の他にもライフステージごとにホルモン量の変化し、それによってさまざまな健康課題（やせ、骨粗しょう症、子宮頸がん、乳がんなど）に直面します。女性のからだの仕組みや変化を理解し、若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。運動・睡眠・食事など生活習慣を見直し規則正しい生活を心がけましょう。また女性に多く発生するがんの早期発見のために検診を受けましょう。

「ヘルスケアラボ」(<https://w-health.jp/>)では女性の健康についてのさまざまな情報を提供しています。

また、モアいずみでは毎年女性の健康講座を実施しており、今年は「私たちの身体のことを知りましょう！」を3月8日（日）に開催します。モアいずみまでお申し込みください。



平均寿命と健康寿命の 差をなくそう！

- ・和泉市の平均寿命
男性 81.7 歳 女性 86.6 歳
- ・和泉市の健康寿命
男性 80.1 歳 女性 83.4 歳

※令和7年10月大阪府算出



ヘルスケアラボHP



3月8日 国際女性デー

3月8日は「国際女性デー（International Women's Day）」と呼ばれる、国連が定めた記念日です。女性たちの成果を称えると同時に、教育・雇用・政治参加などに残る格差や不平等、暴力の問題を考える日とされています。国際女性デーは、SDGs（持続可能な開発目標）の目標5「ジェンダー平等を達成しよう」とも深く関わり、女性の権利とエンパワーメントを推進する世界的な取り組みの契機となっています。3月8日は別名ミモザの日とも言い、ミモザの花言葉には「感謝」「思いやり」「真実の愛」などがあり、「大切な人やお世話になった人に贈る花」として親しまれています。

海外では男性がミモザを贈る相手は、妻や恋人だけでなく、友人や職場で関わる人など、普段お世話になっている女性も含まれることが多く、自分にとって大切な女性へミモザの花束をプレゼントすることで、日頃の感謝の気持ちを伝えることが習慣となっています。

あわせて、国際女性デーを、ジェンダー平等や女性活躍について考える日とすることも推奨されています。〔参考：プラン・インターナショナルHP〕



募集

モアいずみの登録団体になってみませんか？

モアいずみの講座を受けられたみなさん、講座の気の合う仲間でもアいずみの登録団体になってみませんか。男女共同参画センター登録団体とは男女共同参画社会づくりをめざして、男性も女性もあらゆる分野に参加参画するために、センターの設置目的に適合する活動を恒常的に行っている市民団体のことです。登録団体になるとモアいずみ研修室やワークスペース、ロッカーを使用して活動できます。登録には一定の要件と所定の手続きがあります。詳しくはモアいずみまでお問い合わせください。



《 講座報告 》

男女共同参画社会づくり講座

デートDV防止セミナー

自分を守り、大切な人も守る ～身近にひそむ暴力を見逃さないために～

12月3日（水）桃山学院大学

講師：乙倉 恵子さん（公認心理師、キャリアコンサルタント・精神保健福祉士）

12月19日（金）～1月8日（木） オンデマンド配信

※12月3日の桃山学院大学と共催で実施した講義を配信しました。



《参加者の声》12月3日

- 相手の話をよく聞いてあげることが大事だと思った。 (女性・10歳代)
- 自分を大切にすべきであることが改めてわかった。 (女性・10歳代)
- この講義でいろいろな考え方や知識が身につきました。貴重な時間をありがとうございました。 (男性・10歳代)
- 自分も気づかないうちに相手を傷つけないように心がける必要があると感じた。 (男性・10歳代)
- とてもためになりました！今後に使えるように覚えておきます！ (男性・10歳代)
- 暴力やデートDVは特別な人だけに起こる問題だと思っていましたが、日常の中に潜む「束縛」や「監視」も暴力に含まれると知り、考え方が大きく変わりました。また、男女の役割を決めつけるジェンダー規範が、知らないうちに暴力を正当化したり、被害に気づきにくくさせたりする点が特に印象的でした。恋愛関係でも相手を尊重し合う姿勢がどれほど大切なのかを改めて感じ、自分自身の人間関係を見直すきっかけになりました。 (男性・10歳代)
- デートDVは、今までにも何度か学びを深めたりしていましたが、今回の講座で、今まで学んだことがなかったことを知れてよかったです。自分にはまだ恋人などはいませんが、もし恋人ができた時には、本日学んだことを活かして、無意識のうちにデートDVをしないように注意していきたいと思いました。 (男性・10歳代)

《参加者の声》オンデマンド配信

- 私は20年前に社会学部の学生として、ジェンダーやDVについて学びました。今の日本の社会がその当時とあまり変わっていない印象を受けると同時に、今度は子育てをする立場になり、自分の中にもジェンダーバイアスがあることに気づきました。今回はデートDVが主なテーマではありましたが、家族や友人、職場の仲間等との関係を大事にするためにも、今回改めて知識を得て実践していくことが重要であるとわかりました。講演の視聴の機会を得ることができてよかったです。ありがとうございました。 (女性・40歳代)

能登半島地震から学ぶ 防災 ～誰一人取り残さないために～

12月18日（木）14:00～16:00

講師：小山内 世喜子さん（一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと代表理事）



《参加者の声》

- 「平時にできないことは災害時にもできない」本当にそうだと思う。 (女性・40歳代)
- 被災した方もそうでない方も助け合いはすごく大切だと改めて感じました。自分が何をできるかも考えるととてもいい機会になりました。 (女性・40歳代)
- 実際に被災者支援に入っただけの運営経験に基づくお話が聞いて大変参考になりました。資料もいただき復習し今後にも備えたいと思います。 (男性・80歳代以上)



《 講座報告 》

男女共同参画社会づくり講座

女性の居場所づくりをサポート
BOOKCAFE & WORKSHOP
1月8日(木) 10:00~11:45



《参加者の声》

＜ブックカフェ「元気になる本」＞

- ・みなさんの読んでいる本やお考えを聞いて世界が広がった感じがしました。全部読んでみたいとワクワクしています。(女性・50歳代)
- ・みなさんの本の感想がとてもよかった。男女参画関係の本を読むグループを作りたい。(女性・80歳代以上)

＜ワークショップ「毛糸のコースター作り」＞

- ・無心になって集中できました。思いのほかかわいいものができてよかった。(女性・60歳代)
- ・かわいい毛糸を準備してくださっていて選ぶところから楽しい。手を使っての物作りは体にもよい気がします。布のコースターがちょうど欲しかったので、ブックカフェで作らせていただいて助かりました。板を持って帰ってもいいとのこと、家でも作ってみます。ありがとうございました。(女性・50歳代)

ステップアップ講座 グループの想いを伝え 効果的な表現方法を学ぶ

1月15日(木) 13:30~16:30

講師：波多江 みゆきさん (NPO 法人あなたらしくをサポート(らしーく)副代表理事・伊丹市社会教育委員の会会長)



《参加者の声》

- ・キャッチコピーを考える時に、響き・想い・問いかけなどを思いうかべると考えやすくなりました。すてきな言葉をつかっていきたいです。(女性・50歳代)
- ・自分のグループのことを見直すよい機会となりました。ポジティブにとらえることが未来につながると気づきました。(女性・60歳代)
- ・まだグループにも参加していないうえに今後のこともわからないまま参加して、みなさんの熱い想いに刺激を受けました。(女性・60歳代)
- ・元気をもらいました。自分の活動が「素晴らしい！」と言ってもらえたので、やっていかなければと前向きになれた。(女性・70歳代)
- ・団体の他のメンバーにも参加してもらいたかった。(女性・70歳代)



保育付きブックタイム 子育て中で、ゆっくり本を読む時間のない方へ
1月29日(木) 10:00~12:00



《参加者の声》

- ・集中して読書できました。たくさん、読み進められました。トトロの折り紙(机に置いてくださっている)にも、心がほっこりしました。保育してくださっているので、安心してぜいたくな幸せな読書時間を過ごすことができました。(女性・50歳代)
- ・子どもをあずかってもらえるので、とてもありがたいです。読書をする時間はふだんなかなか取れないので、これからもこのような講座が続いてくれたらと思います。(女性・30歳代)
- ・以前にも参加してよかったので、また利用させていただきました。子どもも、保育室でたくさん遊ばせてもらって楽しかったようです。持参した本以外に、展示されていた本を読ませていただき、興味深い一冊に出会えて良かったです。(女性・30歳代)



新着図書紹介



『幕末女性の生活
日記に見るリアルな日常』
村上 紀夫 (著)
(株) 創元社 発行

女性の日記から、昔の暮らしの詳細が分かる。幕末の生活が見える。男性主体の「激動の幕末」とは異なる、庶民の日本史像。幕末の暮らしを女性自身が書き残した日記から読み解く、歴史学入門書。ご近所との付き合い、飼猫の一生、妊娠と出産、伝染病への対処、年中行事など、史料は高校までに学ぶ幕末の事件史とは全然違った細やかで豊かな世界を我々に見せてくれるだろう。用いるのは、滝沢馬琴の息子に嫁いだ路(みち)の日記、和歌山城下の質屋に嫁いだ峯(みね)の日記、和歌山藩藩校の助教の娘小梅の日記、河内国古市の商家の娘サクの日記である。(創元社HPより)

『生きる言葉』
俵 万智 (著)
(株) 新潮社 発行



言葉の力は、生きる力。現場で考え抜いた 伝える、鍛える、表す極意。スマホとネットが日常の一部となり、顔の見えない人ともコミュニケーションできる現代社会は、便利な反面、やっかいでもある。言葉の力が生きる力とも言える時代に、日本語の足腰をどう鍛えるか、大切なことは何か—恋愛、子育て、ドラマ、歌会、SNS、AIなど、様々なシーンでの言葉のつかい方を、歌人ならではの視点で、実体験をふまえて考察する。(新潮社HPより)
「コミュカ」という教科はない/過不足なく気持ちを伝える/言葉の力を鍛えてくれるもの/ダイアログとモノログ/ラップも短歌も言葉のアート/日本語をリズムカルにする魔法/詩が日常にある国・・・目次より

1人3点まで図書やDVDの貸し出しを行っています。貸出期間は、3週間。

相談窓口

ご自身のこと、夫婦・親子関係のこと、職場のことなど、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。(和泉市の面接相談は和泉市在住・在勤・在学の人に限りです)

■ モアいずみ女性相談 相談無料・秘密厳守

カウンセリング 電話予約 0725-57-6640

第2・4(火) 13:00~17:00 (予約制・1人50分)

3月10・24日/4月14・28日

女性カウンセラーがあなたの悩みの相談(面接)に応じます。

法律相談 電話予約 0725-57-6640

第4(火) 13:00~16:00 (予約制・1人25分)

3月24日/4月28日

女性弁護士が法律に関する相談(面接)に応じます。

電話相談 専用電話 0725-57-7900

第1~4(水) 10:00~12:00/13:00~15:00

3月4・11・18・25日/4月1・8・15・22日

第1~4(木) 18:00~20:00

3月5・12・19・26日/4月2・9・16・23日

(祝日、年末年始を除く)

あなたの不安や悩みを電話相談員が聞きサポートします。

配偶者やパートナーからの暴力(DV)相談

専用電話 0725-99-8207

10:00~12:00/12:45~16:45 (面接は要予約)

(土・日・祝日、年末年始を除く)

DVにはさまざまな種類があります。まずはお電話を!

■ 大阪府の相談窓口

女性のための電話相談 06-6937-7800

火~金 16:00~20:00 / 土・日 10:00~16:00

男性のための電話相談 06-6910-6596

第1・4(水)16:00~20:00 / 第2・3(土)11:00~15:00
(年末年始を除く、祝日は振替)

大阪府女性相談センター 06-6949-6022

(配偶者等からのDV相談) 06-6946-7890

月~金 9:00~20:00 / 土・日 9:00~17:00

(祝日、年末年始を除く)

DV電話相談

【電話】06-6946-7890

※ 24時間365日受付

【FAX】06-6940-0075

大阪府貝塚子ども家庭センター

DV相談専用電話 072-430-6005

月~金 9:00~17:45 (土・日・祝日、年末年始を除く)

■ 内閣府の相談窓口

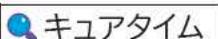
内閣府・DV相談^{プラス} 電話 0120-279-889

(24時間受付)

チャット相談 12:00~22:00

DV相談ナビ電話 ^{はれれば} #8008

(ご利用には通話料がかかります)

キュアタイム 性暴力の悩みをチャット・メールで相談できます。  で検索を



編集・発行

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)

〒594-0041 和泉市いぶき野五丁目4番7号(和泉シティプラザ北棟4階)

TEL:0725-57-6640・FAX:0725-57-6643・E-mail:danjo@izumicityplaza.or.jp

開館時間:9:00~17:15 年末年始は休館(12月29日~1月3日)