

和泉市男女共同参画センター モアいずみ通信

和泉シティプラザ
4階

第244号 令和5(2023)年10月1日発行

男女共同参画社会づくり講座



参加無料
保育無料



「女性のための健康&セルフケア講座」

乳がんのセルフチェック×アロマでリフレッシュ
～ミニバスソルト作り～



※写真はイメージです

毎年10月は乳がんの早期発見・早期治療を促進する「ピンクリボン月間」です。月に一度の乳房のセルフチェックが早期発見につながります。この講座では、乳がん検診に関するミニ講義と、女性が自分のからだと向き合う時間の大切さをアロマセラピーの視点から学びます。

スマートフォンからのお申し込みはこちらから



日時：10月26日(木)10:00～11:45

講師：^{あいみ}相神 ゆりさん(arbre de l'espoir主宰、AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)
和泉市保健師(和泉市保健福祉センター)

会場：モアいずみ 研修室

対象・定員：女性のみ、20人

申込：10月5日(木)より電話・FAX・WEBにて先着順
<https://forms.gle/ff76JBmTeoEjXa916>

保育：1歳半以上、就学前までの子ども(保育料無料)
※保育締切日10月23日(月)

★今年も！開催します！

モアいずみ塾 Go To モアいずみ 2023
覗いてみよう！身近な問題・知らない世界！



12月5日(火)～
(全5回)



モアいずみで一緒に楽しく男女共同参画について学びませんか。市民実行委員とモアいずみが協働で企画した講座です。

※詳細は、次号(11月号)でお知らせします。

特別相談実施

カウンセリング・法律相談

※ 相談者は和泉市在住・在勤・在学の方に限ります。

11月11日(土) 13時～16時

(カウンセリング・1人50分)

(法律相談・1人25分)

ご自分のこと、対人関係(夫婦、親子、職場)などさまざまな問題について、女性カウンセラーが悩みの相談に応じます。

女性のかかえる問題に関する法律相談について、女性弁護士が法律に関する相談に応じます。

カウンセリング・法律相談は予約制です。

《予約電話》0725-57-6640

電話相談



11月29日(水) 10時～12時
13時～15時

11月30日(木) 18時～20時

夫婦や親子関係、子育て等あなたの悩みや不安な気持ちを女性の相談員が電話でサポートし、必要に応じて専門機関をご案内します。あなたの電話番号は表示されません。お気軽にご相談ください。

《専用電話》0725-57-7900

※ 特別相談以外に通常の相談も実施しています。
日程等の詳細については、4面をご覧ください。

《 講座案内 》



参加 無料
保育 無料



男女共同参画社会づくり講座



参加 無料
保育 無料

「人生 100 年時代の終活を考える」 ～自分らしく生きるために～

講師：源 淳子さん（女性学研究者、
世界人権問題研究センター登録研究員）



お墓を継ぐ人がいない・・・

お葬式でもややもした・・・



しきたりは大事？

一緒に考えてみませんか



終活が広く認知されるようになりましたが、お葬式のあり方はコロナ禍以前と比べると随分変化しており、お墓の悩みは増えています。慣習やしきたりに縛られず、自分自身が納得できる終活について考えてみませんか。それは、これからの生き方を考えることにもつながります。自分らしくいきいきと生きるために、あたりまえを見直してみませんか。

《日 時》 11月15日（水）10：00～12：00
《場 所》 モアいすみ研修室
《定 員》 30人
《申 込》 10月5日（木）から定員に達するまで電話・FAXにて受付 ※保育申込締切日：11月12日（日）

パープルリボン バルーンアートでおもいをかたちに ～女性に対する暴力をなくす運動～

講師：大森 順子さん
（シングルマザーのつながるネット まえむき IPPO 代表）
岡澤 久子さん
（モアいすみ登録団体 じゃんけんボン保育サポーター）



パープルリボンには、女性の暴力の根絶を訴えるというメッセージが込められています。



◆前半は女性に対する暴力の基礎知識について小講義を行います。自分自身や身近な人を大切にすることを一緒に考えてみませんか。

◆後半は、ワークショップ形式で、シンボルカラーであるパープルの風船を使いパープルリボンを作ったり、他の形にもチャレンジします。

《日 時》 11月16日（木）10：00～11：45
《場 所》 モアいすみ研修室
《定 員》 20人、女性のみ
《申 込》 11月9日（木）まで電話・FAXにて受付。
多数の場合は抽選
※保育申込締切日：11月9日（木）

いすみワクワク講座



参加 無料
保育 無料

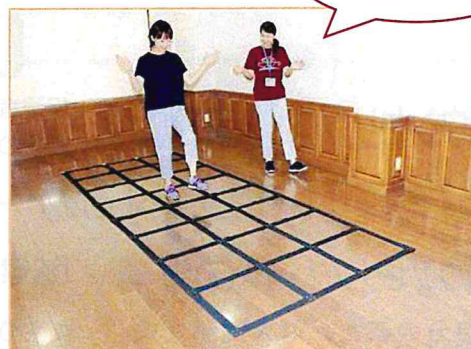
「ふまねっと運動で楽しく！笑顔でいきいきと♪」

講師：杉森 まり子さん・徳永 美智子さん（ふまねっと運動インストラクター）

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。レクリエーションとしても楽しむことができます。からだの動きに注意を集中させて、手軽に全身のバランスや認知機能を向上させるプログラムです。ぜひこの機会にいっしょにふまねっと運動を体験し、地域活動に取り入れてみませんか？

ネットを踏まずに
ゆっくり！
のんびり！
みんなで楽しく
脳とからだの
健康づくり♪

いいですよ～



《日 時》 ①10月26日（木）②11月2日（木）
どちらも13：30～15：15
《場 所》 モアいすみ研修室
《定 員》 14人
（和泉市在住・在勤・在学の方で2回とも参加の方優先）
《持ち物》 動きやすい服装、タオル、運動靴、飲み物、
《申 込》 10月5日（木）から定員に達するまで電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：各回開催日の3日前

【 申込先 】

モアいすみ（和泉市男女共同参画センター）和泉シティプラザ北棟4階

TEL 0725-57-6640

FAX 0725-57-6643

（9：00～17：15まで

土・日・祝日も可。年末年始は除く）

※ FAXの場合は、講座名・講座日・住所・名前（ふりがな）・電話番号（FAX番号）・
保育の有無（保育希望の方は、お子さんの名前（ふりがな）・月齢）をご記入ください。

※モアいすみ主催のすべての講座に保育があります。

1歳半以上、就学前までの子ども（保育料無料）

《 講座案内 》



オアシス助成金事業講座

「パパとイタリア料理に初挑戦！」基本のトマトソースパスタとリンゴのプティング

講師：秋月 満美子さん（cucina igusa クッチーナイグサのオーナー）



今年もやります！イクメン、家事ダンパと子どもたちで作るイタリア料理講座。講師は、昨年に引き続き、はつが野人気店「イグサ」の女性オーナー秋月さんです。和泉市の野菜と果物を使ってプロの味に挑戦します。

【主催】ローズウッドー（モアいずみ登録団体）

《日 時》11月19日（日）13：30～15：30
《場 所》和泉シティプラザ5階 調理実習室
《定 員》25人
《対 象》5歳以上の子どもと保護者
《費 用》大人1500円 子ども1300円
《持ち物》エプロン、三角巾、タオル2枚、タッパー
《申 込》11月5日（日）から定員に達するまで
モアいずみにて電話・FAXにて受付

《 講座報告 》

男女共同参画社会づくり講座

「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がない方へ 8月31日（木）10：00～12：00

《参加者の声》

- ・ゆっくり本に集中できてよかった。子どもを見てもらえて安心でした。（女性・30歳代）
- ・家では2時間も1人の時間を作ることが難しいので、久しぶりにリフレッシュできた。（女性・30歳代）



いずみワクワク講座

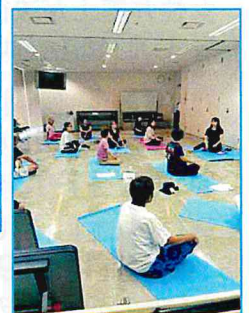
「やさしい体幹トレーニング」9月9日・9月16日（土）10：00～11：30

講師：出口 輝美さん（体幹インストラクター）



《参加者の声》

- ・体幹を感じながら、ストレッチして気持ちよかったです。（女性・60歳代）
- ・普段の運動不足が少し解消したように思います。肩こりも楽になりました。参加して良かったです。（女性・30歳代）
- ・無理なく行えたので良かったです。（女性・60歳代）
- ・自分の体のかたさがよくわかった。（女性・70歳代）
- ・体が喜んでいると思います。（女性・60歳代）



☆人気のオススメ図書案内☆



『家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった』

岸田 奈美 著者 小学館 発行

車いすユーザーの母、ダウン症で知的障害のある弟、ベンチャー起業家で急逝した父——文筆家・岸田奈美がつづる、「楽しい」や「悲しい」など一言では説明ができない情報過多な日々の出来事。笑えて泣けて、考えさせられて、心がじんわりあたたかくなる自伝的エッセイです。

『オトナ女子は見逃さない！不調を知らせるカラダサイン図鑑』

工藤 孝文 著者 WAVE 出版 発行



病気にならないカラダづくりはもちろん大切だけど、それでも不調になるときはなるものだから。がんばるオトナ女子必携、あなたのお守りになる一冊です！女性のカラダを熟知するドクター工藤が、カラダの声を知らするためのヒントを教えてください。



新着図書紹介



『団地のふたり』

藤野 千夜 著 / U-NEXT 発行

話題の書『じい散歩』の著者・藤野千夜。

「一回こたつからでようか。」

「出ない。出られない。」

「あんた、ダメ人間か。」

50歳を迎え、生家である団地に戻った幼馴染の二人、なっちゃん（桜井奈津子）とノエチ（太田野枝）。イラストレーターなのに現在はフリマアプリでの売上げが生計のメインの奈津子と、非常勤講師の仕事で日々ストレスを抱えている野枝。保育園からの付き合いの二人がゆるく、のんびり毎日を過ごす。暑苦しくない、さらりとした友情をユーモアと温かさたっぷりに描いた傑作。

（出版社HP・帯より）

『じぶんのきもち みんなのきもち』

サラ・オレアリー 作 / チン・レン 絵
おおつか のりこ 訳 / あかね書房 発行

転校初日に男か女かきかれた女の子が「どっちでも いいじゃん!」という、子どもたちが集まってきて、自分がきかれたくないこと、きいてほしいことをつぎつぎと口にする。その内容はさまざまだが、共通しているのは、自分を知ってほしいという気持ち。シンプルなことばとやさしいタッチの絵で子どもたちの思いを描いて、多様性が謳われる現代に、ひとりひとりを尊重するとはどういうことか、を問いかける絵本。

（出版社HP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、いずれも3週間です。

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・在学の方に限ります）

■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)

10月10・24日 / 11月11(土)・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。※ 11月11日(土)は特別相談日13:00~16:00

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)

10月24日 / 11月11(土)・28日

女性弁護士が法律に関する相談(面接)に応じます。※ 11月11日(土)は特別相談日13:00~16:00

電話相談 専用電話 0725-57-7900

第1~4(水) 10:00~12:00/13:00~15:00

10月4・11・18・25日/11月1・8・15・22・29日

第1~4(木) 18:00~20:00 (祝日を除く)

10月5・12・19・26日/11月2・9・16・30日

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。※ 11月29日(水)・11月30日(木)は特別電話相談日

配偶者等に対する暴力(DV) 0725-99-8207
相談の専用電話

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)

夜間・祝日DV相談専用 【電話】06-6946-7890
【FAX】06-6940-0075

岸和田子ども家庭センター 072-441-7794

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 #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。  **キュアタイム** 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