

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249号 令和6(2024)年3月1日発行

女性の健康週間

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

また自治体では、女性が自らの健康を意識し、自らが健康づくりを実践できるよう支援する、女性の健康づくりに取り組んでいます。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。特に令和2年以降、新型コロナウイルス感染拡大の問題が、私たちの健康に大きく影を落としている現状があります。この健康週間を機に自分をよく知り健康な生活を送るためにはどうすれば良いか、あらためて考えてみるのもいいですね。

骨活のすすめ



骨粗しょう症の予防のために骨活をしましょう。

予防にはジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動が有効です。骨の主成分であるカルシウムを摂ることが大事ですが、カルシウムの吸収を高めるためにはビタミンDが必要です。ビタミンDを補うために毎日の適度な日光浴を心がけましょう。日焼けが気になる人は、手のひらを日光浴させるのもおすすめです。40歳を過ぎたら各自治体で実施されている骨粗しょう症検診や病院などで受けられる骨密度検査を受け、自分の骨密度を知ることが大切です。

国際女性デー「3月8日」

「国際女性の日」は、国際婦人年である1975年3月8日に国連で提唱され、その後、1977年の国連総会で議決されました。

日本では、3月8日に、男女共同参画担当大臣が、国際女性の日に寄せてメッセージを発出しています。

※3月8日は、「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。（男女共同参画局「国際女性の日」より）



参加
無料 保育
無料

【講座案内】

いずみワクワク講座



スマートフォンからの
申込みはこちら



「スイーツ心理学「おやつとココロの、不思議な関係」

講師：中村 早希さん（帝塚山学院大学 人間科学部 心理学科専任講師）

甘いスイーツを食べると幸せな気持ちになる。
多くの人が経験したことがあるのではないのでしょうか。
そんなスイーツと幸せの関わりについて、心理学を
って考えていくのが「スイーツ心理学」です。
大学講師に学ぶチョコレートが作用するコミュニケー
ションの心理学を体験してみませんか。



《日時》 3月26日（火）10:00～11:45
《場所》 モアいずみ研修室
（和泉シティプラザ 北棟4階）
《定員》 20人（和泉市在住・在勤・在学の方優先）
《対象》 中学生以上
《申込》 3月6日（水）から定員に達するまで
電話・FAX・WEBにて受付
※保育申込締切日：3月23日（土）

【講座案内】

オアシス助成金事業講座

「わくわく お箏三昧 発表会」

保育
無料

老若男女！やさぎの箏の音色で健康寿命の増進！
～みんなの笑顔あふれるまちづくり～



《日 時》 3月16日（土）13：30～16：00
《場 所》 和泉シティプラザ北棟 4 階 翔泉亭
《費 用》 350円
《申 込》 3月5日（火）から定員に達するまで電話・FAXにて
受付 ※保育申込締切日：3月13日（水）
【主催】 ことわ会（モアいずみ登録団体）

【申 込 先】

モアいずみ（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 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）・
FAX 0725-57-6643 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。

（9：00～17：15まで ※モアいずみ主催のすべての講座に保育があります。
土・日・祝日も可。年末年始は除く） 1 歳半以上、就学前の子ども（保育料無料）

《 講 座 報 告 》

男女共同参画社会づくり講座

「源氏物語」と私 1 月 30 日（火）2/6（火）11：00～12：00
講師：樹月 真由子さん（源氏物語研究家）

《参加者の声》

- ・とっても良かったです。先生の生き方、考え方に心がひかれました。（女性・70 歳代）
- ・源氏物語への興味がどんどん広がりました。今も昔も女性が生きるのは大変ですね。ジェンダーの視点を持って読むと違う世界が広がり楽しかったです。（女性・50 歳代）
- ・人の生き方も多様化している今だからこそ『源氏物語』は年を積むほどに自分の心に引き寄せて読むことができる人生の応援歌。これから折々に読みたいです。（女性・80 歳代）
- ・源氏物語の内容がすごく身近に感じられるようになり、女性の考え方など考えてみるきっかけになった。いろいろの方の訳を読んでみたいと思う。（女性・70 歳代）



寄贈いただいた書籍が、モアいずみにあります。貸し出しできます！

冬の子育て応援セミナー 親子で楽しくワークショップ「生活にかかるお金ってなんだろう？」
2 月 10 日（土）10：00～11：45
講師：北村 由紀さん（キッズマネーステーション認定講師）

《参加者の声》

- ・お金を数えるのが楽しかった。（8 歳）
- ・しょうらいお金が変わるのがわかってうれしかった。（9 歳）
- ・またこれたらきたい。しょうらいのために勉強できた。（11 歳）
- ・子どもに段階的にお金について教える方法が分かりました。小学校のうちからリテラシーを身に付けさせたいと思います。（男性・40 歳代）
- ・家のお金の流れを子どもに話すきっかけになりました。おこづかいもまだ決まっていなかったので、考えるきっかけになりました。（女性・40 歳代）



いずみワクワク講座

パパもじいじも一緒に「親子でバスボム作り講座」～重曹で、簡単！安全！楽しいバスボムを作ろう～
1 月 28 日（日）13：30～15：00
講師：葉袋 朋子さん（NPO 法人和泉 100 人委員会）

《参加者の声》

- ・まるめるところがたのしかったです。（8 歳）
- ・サラサラしていたのにきゅうにかたくなってびっくりした。（10 歳）
- ・初めてのバスボム作りで、かん単で、大人の人（係りの人）の説明がわかりやすく、クイズもよういしてくれていて、とても楽しいと思いました。（10 歳）
- ・良い香りも入れてもらうことができてうれしかったです！思っていたよりもずっとかんたんにできておどろきました。（女性・30 歳代）



《 講座 報 告 》

男女共同参画社会づくり講座

「覗いてみよう！身近な問題・知らない世界！」

モアいずみ塾 Go To モアいずみ 2023 いずれも 10:00~12:00



①「誰もが生きやすい社会に向けて」12月5日（火）

講師：伊田 久美子さん（大阪府立大学名誉教授 認定 NPO 法人ウィメンズアクションネットワーク副理事長）

《参加者の声》

- ・誰もが生きやすい社会にむけて、年齢、性別、労働、家事、経済問題と生活全体にも関連するので、一朝一夕には改善は見られないが少しずつでも問題提議して住みやすい生活に転換していきたいと思いました。（女性・70歳代）
- ・育児、介護、家事、非正規は女性が6割以上。男は仕事。女性は仕事と家事の両方をやっている。1997年リーマンショックで中小企業倒産。自殺者増える。命まで奪われるのか！私は40年間、運がよかったのである。（男性・70歳代）



②「花と想いを届け続ける和泉市で活躍するヒト」12月12日（火）

講師：高橋 澄代さん（株式会社フィオーレ代表取締役）

《参加者の声》

- ・講師の高橋さんの人柄溢れる魅力的な話術に引き込まれてしまって、考え方次第で落ち込まず、人生を切り開いてゆかれた事は素晴らしく自分の考え次第だということがよくわかった。自分も考えねば……。行動してゆかねばと思った。（女性・70歳代）
- ・話もフラワーアレンジメントも楽しくておもしろかった。（男性・60歳代）



③「今どき男性の男らしさと生きづらさ」12月21日（木）

講師：平野 孝典さん（桃山学院大学社会学部准教授）

《参加者の声》

- ・男らしさというテーマに興味があり、参加できてとても役に立ちました。自殺という重いテーマでしたが、いろいろ考えてこれからの生きる活力になりました。（女性・40歳代）
- ・若い男性の男らしさの話がよかった。男の子なのだからと言わないように気をつけたいと思いました。（女性・70歳代）
- ・興味深い話、生き方に関する話など非常に参考になった。（男性・80歳代）

④「アジアン食堂店主と外国人女性のストーリー」1月9日（火）

講師：奥 尚子さん（神戸アジアン食堂バル SALA 店主）

《参加者の声》

- ・大学在学中から起業を考えて行動されている姿に活動に感動しました。34歳という若さが、今後もまた発展していく方だと思った。人は異なっていてよい。理解しようとする姿勢が素晴らしい！（女性・70歳代）
- ・起業した立場で、そこに至るまでの経緯、失敗談などお聞きしてよかった。多文化共生お互い寄り添っていくことで、宗教、文化などの違いを超えて「共に生きる」社会になる。（女性・60歳代）
- ・自分の世界だけに止まることなく、いろいろな考え方や生活の実態と世の中の問題点を知ることが大切であると思った。（女性・80歳代）



⑤「みんながイキイキ暮らせる町 明石の取り組み」1月23日（火）

講師：柏木 登起さん（一般財団法人明石コミュニティ創造協会常務理事兼事務局長）

《参加者の声》

- ・5回全て参加できてよかったです。得るものがありました。イキイキ暮らすために何ができるか考えさせてもらいました。（女性・40歳代）
- ・キラーンと一つ星（誰かひとりがとても輝く）のある地域でなく、みんながキラキラ輝く地域づくり。（その他・50歳代）
- ・チームでの対話が楽しい。一人じゃない、まずは一步をふみ出そうとなった。（女性・40歳代）





<国際女性デー> 関連図書



◎「女性が人間らしく生きられ、存分に活躍できる社会とは」を考えるヒントになる本を、モアいずみ図書コーナーよりピックアップしました。



おとめ六法
著者：上谷 さくら
岸本 学
イラスト：Caho
(株)KADOKAWA(発行)



女の子はどう生きるか
一教えて、上野先生！
著書：上野 千鶴子
(株)岩波書店(発行)



「ほとんどない」ことに
されている側から見た
社会の話。
著書：小川 たまか
合同会社タパックス(発行)



足をどかしてくれませんか。
メディアは女たちの声を
届けているか
編者：林 香里
著書：小島 慶子 他7人
(株)亜紀書房(発行)

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)

3月12・26日/4月9・23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26日/4月23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6・13・27日/4月3・10・17・24日

第1~4(木) 18:00~20:00

3月7・14・21・28日/4月4・11・18・25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)

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