

ひたちなか市男女共同参画啓発紙

第31号

2021.9

編集/発行

ハーモニーひたちなか
ひたちなか市女性生活課

かがやく

ハーモニーひたちなか



ひもトレで
カラダ目覚める!!

6月14日、ひたちなか市子育て支援・多世代交流施設「ふぁみりこらぼ」において、誰でも簡単にできるひもを使ったトレーニング「ひもトレ講座」が開催されました。講座は軽い運動や講師のおもしろトークを通して和気あいあいと笑いが溢れ、コロナ禍でストレスのかかる生活の中での貴重なリフレッシュのひと時となりました。

【詳細は次ページ】



「かがやく」の
バックナンバー

男女共同参画講座を開催しました！

マスク生活をハッピーにする メイクとスキンケア



5月28日、ビューティーコンシェルジュの菊地美代子さんを講師としてお招きし、「マスク生活をハッピーにするメイクとスキンケア講座」を開催しました。モデルさんを通して実際にメイクを行い、メイ

クの基礎から応用までを詳しく学びました。

参加者からは、「プロの方のメイクが学べてとても参考になった。今度は自分で実践してみたいです」「普段バタバタした生活の中、メイクを意識することがないので、細かいところや使い方を意識して頑張ろうと思いました」等の感想が寄せられ、皆さん大満足の講座となりました。



5/28

災害時でも役立つ 「ひもトレ講座」

ひもトレでカラダ目覚める！



講師は、フィットネスインストラクターとして活動されている古谷久生子さんです。「ひも巻きは体が変わる、体を整えること。ひもトレはひもに任せて動く、ひもを優し

く添わせることが大事です」との説明があり、いよいよ講座が始まりました。

講師が、「体感してみましょ、実験です」というたび会場の中はにぎやかに、そして笑いにあふれます。ひもを使ってバンザイの状態から体をひねったり手首をクルクルしたり…。参加者は、シニアの方がほとんどでしたが、みな一生懸命です。「健康は情報じゃありません。鵜呑みにしないで、自分で理解した上での行動・実践です」と先生。

参加者からは、「ひもでこんなに変わるとはびっくりです。やってみようと思います」との感想が寄せられ、とてもにぎやかな講座となりました。



6/14

今後の講座案内 (予定)

ハーブスプレー & リースづくり

日時：11月12日(金)
10:00～11:30

場所：ふぁみりこらぼ

内容：ハーブスプレーとリースを作ります

講師：鹿志村恵美子さん



多様性を考える

日時：12月10日(金)
14:00～16:00

場所：ふぁみりこらぼ

内容：LGBTについて

講師：河野陽介さん

夢を叶えるビジョンボード

講師は、シンプルライフナビゲーターの鈴木直美さんです。今回は事前の課題は無く、持参した雑誌や会場に用意された雑誌などから自分の気になったりピンときた写真・イラスト・文字を切り抜いて、大きなパネルボードに貼りつけました。

工作中的参加者は無心に手を動かし、夢中になって楽しそうでした。ボードが完成したら一人ずつ掲げて皆に説明発表です。発表者は、参加者に質問を受けたり、共感されたり、講師にはコメントもいただきました。自分以外のボード発表にもたくさん刺激をもらえます。

ビジョンボードを何回かやった方によると、「初回は自分の好きなものを並べていたが今は、

どんな自分になりたいか・どんな未来を生活したいかがはっきりしてきた」そうです。

「参加して楽しかった」「こうしかなかったんだ私と分かった」「何がやりたいか自分と語り合えた」「ビジョンや未来を語っていいんだとわかった」などの参加者の感想を聞くと、意識していなかった夢や自分のやりたいことに気づく・自分と向き合うひと時だったかと思えます。

今回作ったボードはいつも目につくところに飾りましょう。自分の夢を目に見える形にする、声に出して聴いてもらうことが大事だそうです。



7/16

ハーモニーひたちなか総会

令和3年度総会は 昨年度に引き続き 書面での表決となりました

ハーモニーひたちなかでは、毎年5月に総会を開催しておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から昨年度に引き続き書面での表決となりました。

書面表決の結果、「令和2年度事業報告・収支決算報告・令和3年度事業計画案・予算案」が承認されました。

また、本年度はハーモニーひたちなかの役員改選も併せて行われ、新会長に菅原順子さん、副会長に伊多波美恵子さんが選出されました。

ハーモニーひたちなか新体制のもと、市と協働でより一層ひたちなか市の男女共同参画を推進していけるよう団体一丸となって取り組んでいきたいと思っております。

ハーモニーひたちなかの新会長に 選出された菅原順子より挨拶

この度ハーモニーひたちなか会長に就任いたしました。当会は、市との協働で男女共同参画社会を目指し1999年に発足した団体です。当時と比べると社会も大きく変化し、2015年には国連サミットでSDGsの目標5番目に「ジェンダー平等を実現しよう」と大きく掲げられています。



- 菅原順子会長 -

ひたちなか市がより暮らしやすい街になるように、またハーモニーひたちなかが更なる発展をするように会員の皆様と議論を重ねながら進めてまいりたいと思っております。ご協力をよろしくお願いいたします。

ハーモニーひたちなか団体紹介

ハーモニーひたちなかは、ひとりひとりが自分らしく輝くことができる男女共同参画社会の実現のため、市内の団体・グループが市と協力し合って研修・情報交換・イベントなどの活動をしている組織です。

加入団体 (11団体、2021.9現在)

WING

おやこ劇場ゆめひろば

ひたちなか商工会議所女性会

新日本婦人の会ひたちなか支部

パートナーシップ・イコール会

ひたちなか市更生保護女性の会

わだちの会

ジェンダー平等地域くらぶ

誓春会

いきいきヘルス体操クラブ

ひたちなか青年会議所



今年度事業予定

令和3年度総会(書面表決)	5月
消費生活+ハーモニーパネル展	11月
ハーモニーひたちなかフォーラム	11月
定例役員会	随時
編集委員会(啓発紙かがやく)	随時
各種研修会等	随時



研修会やフォーラム、フェスタ等での活動の様子

お知らせ

コラム

性的マイノリティを正しく 知っていますか？

多様性を考える

「性的マイノリティ」とは、「性的少数者」「セクシャルマイノリティ」とも言い、同性に恋愛感情を持つ人や、生まれたときの性(体の性)と心で感じている性(心の性)が一致していない人などの事を言います。

LGBTとも呼ばれる性的マイノリティは、偏見・嫌悪・無理解から心身両面に攻撃を受けることがあり、社会で孤立しがちです。学校や職場で彼らが生きづらさを感じ、能力を発揮できない現実があり、社会は大切な人材を失うことになっていることも指摘されています。

友人から、性的マイノリティだと打ち明けられたら、同性の友人から好きだと告白されたらあなたはどうしますか？…第三者から聞いたときに、あなたはどの行動するでしょうか。あなたの対応がその後の人間関係を変えて行きます。

あなたは、どう対応しますか？…身近なこととして考えてみませんか？

12月10日開催の男女共同参画講座では、「多様性を考える」講座を予定しています。

ひたちなか市 男女共同参画計画を策定しました

本市では、令和3年度から7年度までの5年間を計画期間とした、「ひたちなか市第4次男女共同参画計画」を策定しました。

今回の計画は、3つの基本目標と7つの主要課題からなり、第3次計画(H28~R2)からの主な変更点として、新たに「SOGIやLGBTに関する知識の普及」や「性的マイノリティの方に対する支援策の推進」等の事業が追加されました。



ひたちなか市
第4次男女共同
参画計画

第4次男女共同参画計画の概要

基本目標Ⅰ

一人ひとりの人権と個性が尊重される社会基盤の整備

基本目標Ⅱ

様々な分野における男女共同参画の推進

基本目標Ⅲ

持続可能で多様な働き方を可能にする環境づくり

相談窓口のご案内

茨城県では、女性のための電話相談窓口をはじめ、性的マイノリティに関する専門相談窓口を設けています。また、ひたちなか市でも女性のための電話相談窓口を設けています。ひとりで抱えるには重たいと思ったとき、つらくて耐えられないと感じたとき、話してみるだけでも心が軽くなるものです。そんな時、ご相談ください。

■ 茨城県 ■

○女性相談センター

電話：029-221-4166

(平日 9:00~21:00、土・日・祝日 9:00~17:00)

○茨城県

性的マイノリティに関する相談室

(性的マイノリティに関する不安や悩みなどの相談)

電話：029-301-3216

(毎週木曜日、18:00~20:00)

■ ひたちなか市 ■

○女性のための相談窓口

電話：029-274-3002 (相談専用)

▼受付日：

月曜日から金曜日

(祝日・年末年始を除きます)

▼相談時間：

9:30~12:00、13:00~16:30

11月は男女共同参画強調月間です

ひたちなか市では、毎年11月を男女共同参画強調月間と定め、フォーラムやパネル展等を行います。詳細は、市報ひたちなか10月25日号にて改めてご案内させていただきます。

■消費生活+ハーモニーパネル展

期間：10月30日(土)~11月14日(日)

場所：ふあみりこらぼ こらぼスペース

■男女共同参画強調月間パネル展

期間：11月18日(木)~11月25日(木)

場所：市役所 市民ロビー

■ハーモニーひたちなかフォーラム

期日：11月27日(土)

場所：ワークプラザ勝田 多目的ホール

内容：表彰式、講演会

編集後記

少し前になりましたが、女性蔑視と受けとめられるような発言が続いた時がありました。それに対しての攻撃がいろいろなところどころで起こったのです。その時何故かとても違和感をいただきました。

今世界は「誰一人取り残さない世界」を目指しています。自分と違う考え方に対して攻撃したり排除しようとするのは、対処の方法が違うのではないかと思うのです。攻撃するのではなく、きちんと意見を聞き、押し付けではなく、互いに認め合い、誰もが納得して進んでいけたらいいと思います。

それぞれのところで、色々な視点での話し合いをしながら誰もが取り残されない男女共同参画社会が創られていくことを望みます。

(H・H)