

# SANKAKU

～お互いを尊重し、個性や能力を発揮できるまち～

VOL.9  
令和5年12月  
年末  
特大号

フレアス舞鶴の今年1年間を振り返ります

発行元：人権啓発推進課  
(男女共同参画担当)

6月

## 「老いてこそデジタルを」 若宮さんの講演会

# 大盛況



若宮 正子さん

去る6月24日に若宮正子さんの講演会「老いてこそデジタルを」を開催したところ、大盛況でした。

参加の方々のアンケートも「元気になった」「勇気もらった」などの高評価な感想が多かったです。

今回、定員に達したため申し込まれたにも関わらず参加していただけなかった方々は申し訳ありませんでした。

講演会でお話しされた内容は、若宮さんの著書にも多く記載されていますので、是非読んでいただけたらと思います。どのような著書があるかは「ググって」（グーグルで検索をする）ください。

シニア世代の方もデジタル機器はちょっと苦手と敬遠するのではなく、少しでも興味を持って簡単なことから親しんでみると生活が便利で豊かになると若宮さんは言うておられました。

デジタルでなくても、「やりたいこと」にチャレンジすると人生はますます楽しくなります。それを「もう歳だから」「女性だから」「ここは田舎だから…」というあなたの心の壁が阻んでいるなら、勇気を出して一歩踏み出してみませんか。



参加者の質問に答える若宮さん

7月

え？  
こんな場所が  
あったんだ！

## 夏休みフレアス舞鶴で勉強会

たくさんのお子どもたちが来てくれました。

7月25日～8月24日の夏休みの期間中に、フレアス舞鶴の貸し部屋の一室を、子どもから大人まで誰もが勉強や読書、趣味などの活動ができるように開放し、また、子どもたちを対象とした「人権」をテーマにしたアニメなどの短編DVDの上映会も開催しました。

朝早くから宿題とお弁当を持ってきて、頑張って宿題をする小学生。遅くまで受験勉強をする中・高校生など、たくさん来てくれました。幼稚園の妹がいるご家庭は、小さい子は託児ルームで遊んで、お姉ちゃんたちは宿題をし、お母さんは本を読んだりして、家族で来てくださる方もおられました。中舞鶴という立地から、近くの小中学生しか利用がないかな？と思っていましたが、倉梯、三笠、新舞鶴小学校などからもたくさん来てくれました。DVDの上映は、日替わりで各年代にあったものを上映し、大変好評でした。夏休み期間中、延べ106人の利用がありました。

人権をテーマにした映画上映会



子どもからお年寄りまで賑わう交流サロン

8月

# まいてフェスタ

3年ぶりに完全復活!!  
 たくさんの方で賑わいました。



リラックス撮影会と似顔絵制作をされた「香奏~かなで~」さん



トークイベント「女性起業家のリアル」をお話いただいた、Metel珈琲の木下恵さん



米粉を使用したアレルギー対応のお菓子を販売された「おこめのおやつ」さん

8月27日に開催された「まいてフェスタ」にて、フレアス舞鶴では、舞鶴市のジェンダー平等の推進を目的に、女性の活躍を応援・推進する企画として、実際に起業した女性の話を聞ける『トークイベント』と、起業したい女性が出店に挑戦する『チャレンジマルシェ』を開催しました。

トークイベントには、フレアス舞鶴の無人販売コーナーで珈琲を置いてくださっている、Metel珈琲の木下恵さんをお迎えし、なぜ起業を選んだのか？起業するまでの準備や大変だったこと、家族の応援や協力・現在の働き方と暮らし方などについてお話しいただきました。参加者の皆さんは熱心に聞いておられ、「大変参考になった」「木下さんのお人柄が親しみやすく、親切丁寧で分かりやすかった」「とても楽しい時間でした」とおっしゃっていました。木下様、ありがとうございました。

チャレンジマルシェは、カメラ撮影やイラスト制作が得意な「香奏」さん。初めてのチャレンジで緊張されていましたが、撮影の予約枠も、イラストの制作枠もあっという間に埋まり、素敵な写真が撮れた親子連れは大変喜ばれていました。米粉を使用したクッキーなどの焼き菓子を販売された「おこめのおやつ」さんは、からだにやさしいおやつということで、小さいお子さんからお年寄りまで、大変好評でこちらも全て完売となりました。3年ぶりに本来のまいてフェスタに戻り、どの階もたくさんの方で賑わいました。

9月

## 開校

# デジタルマーケティングを学ぶ講座



9月に開校した「デジタルマーケティングを学ぶ講座」では、11名の女性が1月の修了式に向けて、最後の追い込み勉強に励んでおられます。

フリーランスや会社で働いている人、小さなお子様がいる人、ダブルワークしている人等、様々な環境で日々頑張っているみなさんが、現在、そして少し先の未来の働き方を考えるなかで、自分の強みになるスキルを身につけたい！とそれぞれ目的を持って受講されています。

約5ヶ月で、オンデマンドの在宅学習150時間に加え、月に2回程度、受講者が集まって学ぶスクーリングでは、お互いの進捗状況の確認や、子育て情報を交換する等活発な交流が生まれ、毎回楽しい時間となっています。全員揃って修了式を迎えられますように!! みなさん頑張って!!



9月

# てんつまCAFE

(転勤族の妻の会)

こころがスッキリ喜ぶ日

## てんつまコラボ企画を開催

9月25日、「おでかけひまわり」と「てんつまCAFE」のコラボ企画として、海上自衛隊松ヶ崎集会所にて「てんつまCAFE」を開催しました。松ヶ崎官舎の方同士はもちろん、いつもフレアスに来てくださっている他の官舎の方との交流もできました。また、この日は、助産師さんと保健師さんも来てくださっており、お子さんの発育や、子育ての相談に乗っていただきました。

また、来年もコラボ企画を開催する予定です。

お知り合いの方がいらっしゃいましたら、お声掛けください。



笑顔がいっぱいの  
てんつまCAFE

11月21日、久しぶりのフレアス舞鶴での「てんつまCAFE」開催となりました。

いつも開催を心待ちにしてくださっている方から、初めて参加される方、松ヶ崎宿舎でのコラボ企画がきっかけで、フレアス舞鶴でのてんつまCAFEに来てくださった方など、たくさん参加してくださいました。

舞鶴での生活、みんなどうしてるの？雪ってどれくらい降るんですか？スーパーはどこがいい？自分の服ってどこで買ってますか？など色々な話で盛り上がりました。お母さん同士も交流はもちろんなのですが、毎回スタッフも一緒にお喋りして、楽しい時間を過ごしています。また、次回もたくさんの参加お待ちしております。

毎月

## 女性の健康教育

～弾んで・整えて・学ぶ～バランスボール体験&ワーク



音楽に合わせて弾むと笑顔になりますよ



自分の心と身体と向き合うワーク

毎月第2金曜日に、産後指導士の坂野智美さんを講師にお迎えし、バランスボールで「体力をつけて心身の調子を整える」体験付きの、女性の健康について学ぶ楽しい講座を実施しています。

女性特有の月経に伴う心身の変調をはじめ、妊娠・出産・産後、更年期…生涯にわたる女性の心と体の健康を維持・増進して、社会や家庭で自分らしく輝くことができるよう、心身の仕組み・整える方法を学んでいます。

女性の心身のことは女性だけが知っていればいいのか？いえ、男性にも知ってほしいのです。男女が共に支え合い、お互いの能力を発揮できるよう、男性にも知ってほしい…！今年度は残り3回となったこの講座。女性はもちろん、ぜひパートナーさんも一緒に参加してくださいね。

毎月 第 2 金 曜 日 開 催

- 時 間 / 10:00～11:30
- 場 所 / フレアス舞鶴 (中総合会館5階)
- 対 象 / 舞鶴在住の全ての女性とそのパートナー  
※産後3か月～年齢制限はありません  
※お子様と一緒に参加いただけます
- 持ち物 / 運動のできる服装・靴・飲み物

参加費  
無料

11月



# 母と娘の関係から



## 自分らしく生きるヒントを探す

女性ライフサイクル研究所から講師をお招きし、母と娘の関係を見つめ直すことでお互いを尊重し、もっと楽に、自分らしく生きるためのヒントを学ぶセミナーを開催しました。

何歳になっても母は母、母は娘に「あなたのためよ」と世話を焼き、社会が求める「良い娘」「良い妻」「良い母」を伝え、期待や要求を伝える中で、娘は「私がしたい生き方ってこんなだけ？」と生きづらさを抱えてしまう。そしてそんな母との関係性に悩み、悩むことにも罪悪感を覚えてしまう...そんな辛さから解放され、もっと楽に、私らしく生きるためのワークに取り組みました。

講座のあとは、参加者同士の交流も生まれ、互いに励まし合う温かい時間となりました。母と娘が互いにとって良い関係でいられますように。今回のセミナーに参加できなかった方も、フレアス舞鶴に参考図書も置いてありますので、興味のある方は覗いてみてくださいね。



参考図書の紹介 ・信田さよ子「母が重くてたまらない」  
・信田さよ子「母娘祖母が共存するために」  
(フレアス図書) ・信田さよ子「さよなら、お母さんー墓守娘が決断する時」

12月

実証実験 START

## 新たな一歩！

# 中学校に生理用品を設置



城南中学校



青葉中学校

これまでにフレアス舞鶴、市役所本庁1階トイレなどに生理用品を配置してきましたが、もっと、子どもたちの手にとれる場所に置けないかと考え、実証実験として、11月から城南中学校と青葉中学校のトイレへ配置しています。各9か所のトイレに、私たちが手作りした蓋つきケースに生理用品を置いています。

また、今回の取り組みを通じて全校生徒の皆さんへアンケートを行い、今後の配置についての意見や「生理」に関する困りごとや質問など、タブレットから答えてもらっています。アンケートにも答えやすい環境が整い、たくさんの回答が寄せられています。

子どもたちが、学校で安心して快適に過ごせるような環境を整えていけるような取り組みを、引き続き考えていきたいと思ひます。

## アンケートの実施

- Q 生理用品の配置についてどう思う？
- Q 生理に関して困っていることは？
- Q 置くならどこがいい？
- Q あったらいいと思うサポートは？
- Q (男子)生理について知ってる？
- Q (男子)生理に対するイメージは？
- Q 疑問・質問 等々



男子生徒もたくさんアンケートに答えてくれています。

「女子が辛い時、男子はどんなふうに対応したらいいの？」「男子には月経の辛さはよく分からないけど、大変そうに感じるから生理用品は置いた方がいいと思う」「生理痛ってそんなに痛いの？」「そんなにしんどくて眠れるの？」など、素朴な質問から優しさあふれる意見も届いています。

いただいた疑問や質問には、専門家に答えをお聞きし、子どもたちへフィードバックする予定です。

予告

こどもに係わる  
大人のための

## “性教育講座”

- ♡ 日程
- ♡ 時間
- ♡ 場所
- ♡ 内容
- ♡ 講師
- ♡ 対象

令和 6年 2月 3日(土)

13:30~15:30

フレアス舞鶴 多目的ルーム(中総合会館5階)

こどもに係わる大人のための『性教育講座』

渡邊 安衣子さん(助産師・思春期保健相談士)

保護者及び教育関係者(養護教諭など)

定員  
30名  
先着順



渡邊 安衣子さん