

“性の多様性”について考えよう

皆さんは、LGBTなど性的マイノリティの人たちのことを「自分の周りにはいない」「会ったことがない」と思っていますか？それは「いない」のではなく、気づいていないだけかもしれません。差別や偏見を恐れて“言わずにいる”あるいは“言えずにいる”のかもしれませんが。

国内外の諸調査から、性的マイノリティの人たちは人口の約3~10%であると考えられています。では、宮古市にはどのくらいいらっしゃるでしょうか？令和4年12月1日現在の宮古市の人口は約48,000人。仮に3%とすると約1,440人の方が暮らしているという計算になります。

性的マイノリティの人たちは私たちの身近にいます。一人ひとりの性のあり方や多様な生き方が尊重され、誰もが安心して暮らせる宮古市を目指し、性の多様性について“知る”ことから始めてみませんか？

「LGBT」ってなに？

多様な性をあらわす言葉のうち次の4つの頭文字を組み合わせた言葉で、性的マイノリティを表す総称の1つです。

Lesbian レズビアン 女性として女性が好きな人
Gay ガイ 男性として男性が好きな人
Bisexual バイセクシュアル 女性も男性も好きになる人

性的指向
によるもの

Transgender トランスジェンダー 身体と心の性が一致しないあるいは違和感のある人

性自認
によるもの

すべての人にかかわるセクシュアリティ

性のあり方には、大きく分けて4つの要素があります。この要素は誰もがもっていて、組み合わせも無数です。

身体の性
(生物学的性)

生まれたときの身体的特徴などによる性

心の性
(性自認)

自分が感じている、思っている性

好きになる性
(性的指向)

どの性別の人を好きになるか

表現する性
(性表現)

服装やしぐさ、言葉づかいなど表現する性

生理用品を無料配布しています

宮古市では、コロナ禍で生活困窮の状態に陥り、経済的な理由で生理用品を購入することが困難な方を支援するため、生理用品を無料で配布します。

対象者 経済的な理由などにより、生理用品を購入できない女性

配布場所 市民生活部生活課窓口
(市役所本庁舎1階)

受付時間 8時30分～17時15分
(土・日・祝日を除く)

配布方法 配布窓口にお声かけください。
また、市生活課窓口などに配布カードを設置しておりますのでご提示ください。



女性・一般相談

～ ひとりで悩まずご相談ください ～

女性だから、男性だからということで、生きづらさを感じていませんか？

性別や社会の概念にとらわれないあなたらしい生き方を支援します。

月～金 9:00～17:00

※祝日・年末年始を除く

相談方法 電話 または 面接 (要予約)

相談料金 無料

相談専用電話 0193-64-5066
※通信料は相談者さま負担となります。

秘密は厳守します。匿名でも相談いただけます。

発行：2022年12月
編集：宮古市生活課 男女参画・協働推進係
所在地：〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号
TEL：0193-68-9080 FAX：0193-63-9110
E-mail：sekatsu@city.miyako.iwate.jp

宮古市男女共同参画通信

第6号

2022.12

ふらっと

性別にかかわらず



個人として尊重される社会へ

実施報告

宮古公共職業安定所・宮古市合同企画

再就職準備セミナー 9月2日(金)、16日(金) 10:00~12:00

第1回：育児&仕事 両立のための整理収納術

講師：金田 玲子さん（整理収納アドバイザー）

家事育児と仕事の両立のため環境づくりとして、家族みんなで取り組む整理収納の考え方や実践手順、方法などを学びました。

第2回：子育て世代のライフプラン・マネープラン

講師：宮本 良雄さん（ファイナンシャルプランナー）

子育てから老後まで、家族のライフプランにかかる費用を把握し、暮らし方・働き方について考えました。



【参加者の声】 ●現状と理想の把握・可視化が大切だということを知りました ●子どもと楽しく片づけをして、よりよい毎日を過ごせるようにしたいです。 ●目の前のことだけでなく、先を見通して仕事や子育てのことを考える、書き出してみることの大切さが分かりました。

働く人のための“怒りの感情”マネジメント術

日時：10月5日(水)、19日(水) 18:30~20:30 (全2回)

講師：藤村 七美さん（シニア産業カウンセラー）

怒りの感情を抱くことは悪いことではなく、その感情をいかに上手に表現できるか、そのスキルを身につけることで円滑な人間関係、ストレスの軽減につながることを学びました。



【参加者の声】 ●自分の感情を理解して上手に表現できるようになりたいと思いました。沢山の気づきや学びを得られてとても有意義な時間を過ごせました。ありがとうございました。 ●自分の怒りのポイントはどこなのか把握するところから始めたいと思います。色々な人のお話を聞くことが出来て興味深かったです。

心とからだを守るために ~夫婦の関係を見つめなおす~

日時：11月11日(金) 10:00~12:00

講師：渡部 容子さん（弁護士 幹 盛岡さくら法律事務所 弁護士）

性別役割分業や男らしさ・女らしさの行動規範によって、誰にでも幸せになる権利、自分で決める権利、性別に捉われない自由な選択というものがあり大きく阻害されてきたことや「自分自身が本当はどうしたいのか」を知ること、気づくことが一番大事であることを学びました。自分の人生は、自分が決める・責任を持つという覚悟が出发点、一人で悩まず人に甘え頼ること、不要なこだわり・べき論に捉われていないか自分に向き合うことなど、多くの大切なことを教わりました。



【参加者の声】 ●先生の「私は、本当はどうしたいのか」が指針であるというお話に、背中を押された気持ちでした ●自分を主体に考える、人に頼ることが大事などハッと気づかされることが多かったです。女だから、嫁だから、姑だからなど地域柄まだまだ根深く残っていると思います。とても有意義なセミナーでした。

パープル&オレンジリボンプロジェクト

期間：11月1日(火)~30日(水)

会場：市民交流センター、市立図書館ほか

女性に対する暴力根絶と児童虐待防止の啓発活動の一環として毎年開催しているパープル&オレンジリボンプロジェクト。今年度も市内の小児科・産婦人科、保育所等にご協力いただき、紫色とオレンジ色のバルーンアレンジメントを設置しました。また、DVについて正しく理解していただくため、DVの種類や被害者・子どもに与える影響などを広報みやこで広く周知しました。



講演会「性の多様性を知る」一人ひとりの性が大切にされる社会のために

日時：12月11日(日) 10:00~12:00

講師：山下 梓さん（弘前大学男女共同参画推進室助教）

性の多様性について男女共同参画との関わりや人権、すべての人に関わる※SOGIESCのほか、世界の現状や性的マイノリティの人たちをとりまく生きづらさについて講演いただき、性のあり方や多様な生き方が尊重される社会について理解を深めました。また、私たちにできることとして性の多様性について学ぶ、調べる。そして自分の考え方や言動を定期的にチェックするなどの例を挙げていただきました。



【参加者の声】 ●性的マイノリティの人たちの生きづらさについて、ハッとさせられることがありました。一人ひとりが認め合える社会を築いていきたいなと思います。 ●人権は「やさしさや思いやりのことではない」「人として生まれただけで、ただそれだけで価値がある」というお話が印象的でした。

※SOGIESC(ソジエスク)とは

「性的指向」「性自認」「性別表現」「身体の性」の4つを表す言葉です。LGBTなど性的マイノリティの人だけでなく、すべての人が対象となります。自分自身の性のあり方を知るうえで大切な要素です。

- Sexual Orientation(性的指向)
- Gender Identity(性自認)
- Gender Expression(性別表現)
- Sex Characteristics(身体の性)

事業のご案内

簡単手作りお惣菜

もやしのらくらくシュマイ
青菜のだし煮おひたし



介護に向き合う男性むけ料理教室

近年、家事や介護の担い手が男性を含めた家族に広がっています。介護に向き合う男性が、身近な食材を使って料理の基本やコツを楽しく学びます。

- 《日時》 令和5年1月28日(土) 14:00~16:00
- 《場所》 山口公民館
- 《講師》 岩手県栄養士会沿岸地区宮古地域会員
- 《対象》 男性介護者、介護を考えている男性(6名)
- 《参加費》 500円
- 《申込期間》 令和5年1月4日(水)~23日(月)
- 《持ち物》 ①米1合 ②エプロン ③三角巾 ④手拭きタオル

防災講座 ~みんなで参画、みんなで高める地域防災力!~

防災や減災、災害に強いまちづくりのために、女性の視点や多様な視点を反映した地域防災の重要性、必要性について学びます。

- 《日時》 令和5年3月4日(土) 10:30~12:00
- 《講師》 山屋 理恵さん(岩手県男女共同参画センター センター長)
- 《参加方法》 (1) 会場参加 / 市民交流センター2階多目的ホール
(2) オンライン参加 / Zoom
- 《対象》 防災に関心のある方、地域活動や防災活動に携わっている方など
- 《定員》 各20名
- 《申込期限》 オンライン参加ご希望の方のみ3月1日(水)まで

