

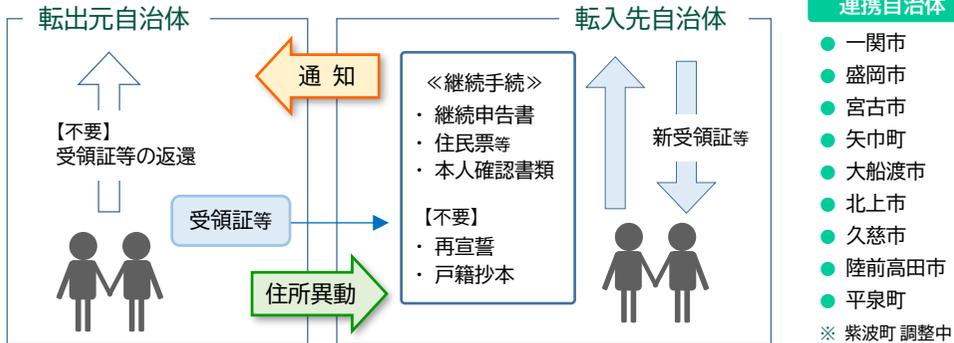
## パートナーシップ制度の『自治体間連携』が、令和6年4月1日よりスタートします

宮古市では、岩手県内でパートナーシップ制度を実施している自治体と連携し、制度を利用している方の転居に伴う手続きの負担軽減と利便性向上を図ります。

連携している自治体で、すでにパートナーシップ宣誓を行っている方は転出前に宣誓した内容を転入先に継続することができるようになり、転出元自治体への受領証等の返還や転入先自治体での再宣誓、戸籍抄本等独身分証明書の提出が『不要』になるなど、住所異動により生じる手続きを簡略化できます。

詳細は、パートナーシップ制度を導入している各自治体や県のホームページをご覧ください。

自治体間連携のイメージ



### 生理用品を無料配布しています

宮古市では、経済的な理由等により女性用品の購入が困難な方を支援するため、生理用品を無料で配布しています。

**対象者** 経済的な理由などにより、生理用品の購入が困難な女性

**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** 生活課窓口、交流センター女性トイレに、配布カードを設置していますので、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  
※通料金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：2024年3月  
編集：宮古市市民生活部生活課 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  
MAIL：sekatsu@city.miyako.iwate.jp

宮古市男女共同参画通信

第11号  
2024.3

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

私の“あたりまえ”は思い込み？

## アンコンシャス・バイアスに気づこう！

日 時： 2月 14 日(水) 10:00～11:30

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)

一人ひとりが幸せで持続可能な社会を目指すために、無意識の思い込みに気づき、認知を変え、個々の多様性を受け入れることが大切だということを教えていただきました。



【参加者の声】●女性だから、男性だからという思い込み、気づきがありました●偏見、思い込みが当たり前の時代に育ったことを改めて感じました●地域に根付く思い込みの深さを感じました。少しでも多くの人に知ってもらい、女性が活躍できる社会になってほしいと思いました。

3/1～3/8は  
女性の  
健康週間

## 女性のココロとカラダのセルフケア リフレッシュ ヨガ

日 時： 3月 14 日(木) 18:30～20:00

講 師： maki さん(ヨガインストラクター)



仕事や家事・育児、介護などで、つい自分のことが後回しになりがちな女性に対し、自分と向き合う時間を大切にもらうためのヨガ講座を開催しました。ストレス緩和や歪み

改善、更年期症状の軽減を目指し、「ヨガ」によるセルフケアでココロとカラダをリフレッシュしてもらいました。

【参加者の声】●先生のゆったりした声がけに心身ともにリラックスできました。今夜はぐっすり眠れそうです●初めてのヨガで、少々難しい動きもありましたが、ゆったりした気持ちでできたのでリラックス効果、ストレス解消になった気がします●呼吸と身体の動きを一緒にする気持ちよさを初めて体感できて嬉しかったです。呼吸の大切さを知ることができました。

## 免疫力UP！男の簡単料理 ～ツマミになるおかず～

日時： 5月18日(木) 14:00～16:00

講師： 鈴木 大さん(大衆酒場のらくら店主)

男性の家事参加のきっかけづくりとして、健康や栄養のバランスを意識しながら、楽しく学ぶ料理教室を開催しました。



## 男女共同参画展

期間： 6月15日(木)～29日(木)

男女共同参画週間に合わせ、関連する資料やデータのパネル展示と図書の紹介・貸出を行い男女共同参画社会の実現に向けた啓発を行いました。



## 映像による意識醸成フォーラム

～マダム・イン・ニューヨーク&リトル・ガール 上映会～

日時： 7月7日(金) 13:30～16:10/18:30～20:25

講師： 菅井 ゆきえさん(シネマ・ナビゲーター)

映画の鑑賞とシネトークから、女性の人権やエンパワーメント、多様性の尊重について考える上映会を開催しました。



## わかりやすく伝えるためのロジカルコミュニケーション講座

日時： 9月6日(水)、10月4日(水)、11月1日(水)19:00～20:30

講師： 藤村 七美さん(CO.COROサポート代表、シニア産業カウンセラー)

話を整理し、相手に分かりやすく伝えるための手法を学び、仕事に役立つコミュニケーション力の向上を目指しました。



## 再就職準備セミナー

日時： 9月8日(金)、29日(金)10:00～12:00

講師： 宮本 良雄さん(ファイナンシャルプランナー)  
藤村 七美さん(シニア産業カウンセラー)

再就職に伴う不安の軽減と職場適応性を高めるため、ライフプラン・マネープランやアサーティブコミュニケーションについて学びました。



## 家庭に潜む暴力、逃れにくい関係性

～人生の選択で、一番大切なこと～

日時： 11月10日(金) 10:00～12:00

講師： 渡部 容子さん(幹 盛岡さくら法律事務所 弁護士)

さまざまな制度や法律、選択肢を知るとともに、固定的な性別役割分担意識やジェンダーバイアスに捉われず、自己決定権、幸福追求権のもと、自分にとって何が幸せなのか自分の意思で決めることの大切さを学びました。



## パープル&オレンジリボンプロジェクト

期日： 11月1日(水)～30日(木)

児童虐待防止と女性に対する暴力根絶の啓発活動の一環として、市内各所に紫色とオレンジ色のバルーンやDV・児童虐待に関するパネルを展示しました。



## 多様な性を考える『カラコエの花』上映会&トーク

日時： 12月16日(土) 10:00～12:00

講師： 山下 梓さん  
(弘前大学男女共同参画推進室専任教員)

映画を通して、性の多様性について考え、子どもたちがありのままに学校生活を送るために必要なことや私たち一人ひとりにできることなどを話し合いました。



その他の事業

## (サテライト会場の開設) いわて男女共同参画オンラインセミナー2023

日時： 6月17日(金) 10:00～15:30

内容：彩りあふれるいわてを創る！

①基調講演 ②パネルディスカッション ③レクシワーク

## (共催事業) 防災に多様な視点を持とう！

～避難所運営ゲーム『HUG』から学ぶ～

日時： 9月30日(土) 13:00～15:30

講師： 武蔵野 美和さん(防災士)

## (宮古市職員研修)

## 多様な性のあり方や生き方の理解と求められる姿勢

日時： 12月15日(金) 13:30～15:30

講師： 山下 梓さん(弘前大学男女共同参画推進室専任教員)