

## 4月は、「若年層の性暴力被害予防月間」です

### 性犯罪・性暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されません

内閣府では、入学・就職等に伴い、若年層の生活環境が大きく変わり、被害に遭うリスクが高まる時期である4月を「若年層の性暴力被害予防月間」と定めています。

相手の同意のない性的な行為は性暴力であり、許されるものではありません。もし、自分が同意していない性的な行為をされたら、それは暴力です。ひとりで抱え込まずに相談してください。



何も言わないから、いいのかと思った。

相手の同意のない性的な行為は性暴力です。

性別・年齢を問わず、相談できます。

電話で相談  
性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター  
はやくワンストップ  
#8891  
性犯罪被害相談電話(警察)  
ハートさん  
#8103

SNSで相談  
Cure time(キョアタイム)

宮古市男女共同参画通信



# ふらっと

## 生理用品の無料配布

宮古市では、経済的な理由などで生理用品を購入することが困難な方へ、生理用品を無料配布しています。また、「急に必要になった…」という声にお応えするため、昼用が2個入った単品セットもご用意しています。お気軽にご利用ください♪

対象	配布内容	配布窓口	受付時間
生理用品の購入が困難な方	昼用・夜用各1パック	宮古市役所 市民協働課	9:00-16:00 (土日祝日、年末年始を除く)
急きよ、必要になった方	昼用2個	宮古市役所 市民協働課	9:00-16:00 (土日祝日、年末年始を除く)
		市民交流センター	9:00-21:00 (臨時休館日、年末年始を除く)

### 受取方法

引き換えカード(生理用品の購入が困難な方)  
いまだけカード(急きよ、必要になった方)  
を、配布窓口にご提示ください。

### カード設置場所

市民交流センター  
・女性トイレ(1階、2階)  
・男女共同参画情報コーナー(2階)  
宮古市役所  
・市民協働課窓口(本庁舎1階)

発行：2026年3月  
編集：宮古市市民生活部市民協働課 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



※令和8年4月より、  
「地域振興部 地域づくり推進課 市民参画推進係」に変更となります。

性別にかかわらず、個人として尊重される社会へ

# 令和7年度に開催した事業 (R7.6月~12月)

## 男女共同参画週間事業

### 男女共同参画展

期間 6月15日(土)~30日(日)

男女共同参画週間に合わせ、市民交流センターではパネル展示やアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)にまつわるシールアンケートを実施しました。また、図書館では図書を紹介や貸出を行い、男女共同参画の推進に向けた啓発を行いました。



### 「RBG 最強の85歳」上映会&トーク

日時 7月4日(金)午前の部/10:00~12:10  
夜の部/18:20~20:30

講師 菅井 ゆきえさん シネマ・ナビゲーター

アメリカ最高裁判事として女性やマイノリティの権利発展に努め、法の下での平等の実現に向けて果敢に道を切り拓いてきた一人の女性の生涯を描いたドキュメンタリー作品の上映とシネマトークを開催しました。



## 女性に対する暴力をなくす運動事業

### これってモラハラ?

弁護士から学ぶ 見えづらい精神的DVとは

日時 11月13日(木)10:00~12:00

講師 花生 耕子さん(盛岡さくら法律事務所弁護士)

モラハラとはどのようなものか、事例や講師の丁寧な説明で理解を深めることができました。被害者・加害者の心理状態を知ることや対処方法や、支援者が意識すべきことなど、学びの多い内容でした。



### パープル&オレンジリボンプロジェクト

期間 11月12日(水)~25日(火)

女性や子どもの人権を尊重し、暴力のない社会の実現を目指して、啓発活動を実施しました。また、紫色やオレンジ色を基調とした写真を募集し、応募いただいた写真を展示会場に飾るとともに、市の公式 SNS でも紹介しました。



## 多様な性を考える「カラコエの花」上映会&トーク

日時 12月6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

「LGBT」の授業を受けた高校生たちの心の葛藤と行動を描いた作品です。上映後に、気づきや感想をみんなで共有しました。また、講師による性の多様性についての基礎知識や法律や政策の講義もあり、社会や自分自身のなかにある無意識の偏見や差別に気づき、他者への配慮や私たちができることは何か、理解を深める機会となりました。



## こちらも実施しました!!

### 「いわて男女共同参画サポーター養成講座」上映会

日時 9月24日(水)、10月14日(火)

テーマ 「人生100年時代の男女共同参画」  
「男性の抱える生きづらさ」  
「多様な性と性的マイノリティ」  
「自分もみんなも大切なのち」



(宮古市職員研修)

### 宮古市職員男女共同参画意識醸成研修

日時 12月5日(金)

テーマ 「カラコエの花」上映会&トーク

# 2月~3月の 実 施 報 告

## 「いつももしもに!」暮らしとつながる 防災ワークショップ

日時 令和8年2月11日(水・祝)13:30~15:30

講師 武蔵野 美和さん  
いわて男女共同参画サポーターの会会長・防災士

「いつも(平常時)」と「もしも(災害時)」を区別せず、普段使っているモノを災害時にも活用する「フェーズフリー」の考え方を取り入れて自分の非常持ち出し袋を作る、防災ワークショップを開催しました。また、講師より男女共同参画やジェンダーの視点から災害への備えについて学び、より防災への意識が高まりました。

【参加者の声】●考え方のフェーズフリーを知り、改めて考えさせられました。多様性社会の中で、他者を認めることで考えられる防災もあることに気づきました。●笑顔でいられなくなるのが「災害」という言葉がとても印象的でした。



## 更年期世代の 上手な過ごし方 講座

更年期は我慢? ~女性ホルモンと上手につきあう暮らしへ~

日時 令和8年2月28日(土)13:30~15:00

講師 谷地 和加子さん  
岩手県立大学看護学部准教授・アドバンス助産師

心身にさまざまな変化が訪れる女性の更年期について学びました。更年期を知ることによって安心し、我慢をせずに、自分自身を整える暮らしのヒントをお話いただきました。

【参加者の声】●もっと周りに助けを求めながら、自分を大切に過ごしていきたいと思いました。●がんばっているとと言われて、それだけでうれしかった。●自分だけじゃないと思って、気持ちが軽くなりました。

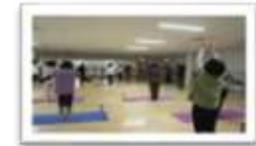


## ゆらぎ世代をやさしく整える~やすらぎヨガ~

日時 令和8年3月9日(月)18:30~20:00

講師 maki さん ヨガインストラクター

【参加者の声】●全身伸びた感があり、リラックスできた。●ゆっくりと時間を過ごし、こんな時間があっても良いと思った。●体がやさしくほぐれていく感じがよかったです。



## 再就職準備セミナー

【第1回】9月6日(金) 10:00~12:00

講師 いわて働き方改革推進支援センター  
内容 知っておきたい「年収の壁」

「103万の壁、130万の壁など、よく聞けどはいは何だろう?」「働いた時の税金や社会保険はどうなるの?」など...  
働くうえでの疑問に対し、知っておきたい税金や社会保険制度の仕組みについてわかりやすく解説をしていただきました。



## 就業支援事業

【第2回】9月27日(金)10:00~12:00

講師 宮古労働基準監督署  
内容 知って役立つ「労働法」

安心して働くために必要な「労働法」の基本や労働契約のポイントについて、漫画やクイズを取り入れた解説で学びました。  
就職活動の準備段階から働き始めた後のキャリアまで役立つ、大切な権利について理解を深める内容となりました。



## 働く人のためのストレスマネジメント講座

講師 河野 暁子さん(宮古短期大学部准教授 臨床心理士)

【第1回】10月29日(水) 10:00~12:00

内容 自分も相手も大切にする  
アサーティブコミュニケーション

アサーティブコミュニケーションは、自分の意見や気持ちを大切に、それを率直に伝えるとともに、相手の気持ちも大切にするやり取りです。「ちょっと言いづらいな」という場面で相手にどう伝えるか、気持ちよく自己表現をする方法をワークを交えながら学びました。



【第2回】11月5日(水) 10:00~12:00

内容 考え方の癖に気づき、  
心を軽くするストレス対処法

同じ出来事でも「嫌だな」と感じる人もいれば、「気にならない」と受け流せる人もいます。出来事を受け止めるときの「考え方の癖」が、感情の沸き方やストレスの感じ方に影響しています。その癖に気づき、ストレスとの向き合い方について考えました。

