

第5次宮古市男女共同参画基本計画(R3年度～R7年度)を策定しました

宮古市では、男女が自らの意思に基づき、個性と能力を十分に発揮できる、公正で多様性に富んだ、活力ある持続可能な社会の実現を目指し、第5次宮古市男女共同参画基本計画を策定しました。

「**男女が等しく個人として尊重され、支え合い、個性と能力をいかせる社会の実現をめざす**」ことを基本理念とし、計画の推進を図ります。詳しくは宮古市ホームページからご覧いただけます。

基本課題Ⅰ

男女がともに活躍できる
社会づくり

… 基本目標 …

- 家庭と仕事の両立支援の推進
- 女性の職業生活における活躍の推進
- 参画し合うまちづくり

基本課題Ⅱ

男女間のあらゆる暴力の根絶
と生涯にわたる健康支援

… 基本目標 …

- あらゆる暴力の根絶
- 生涯を通じた健康支援

基本課題Ⅲ

一人ひとりの人権尊重の
実現とその意識の醸成

… 基本目標 …

- 男女共同参画社会への意識づくり
- 男女共同参画の視点に立った教育・学習の推進

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 市民生活部環境生活課窓口
(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、市環境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3月

編集：宮古市環境生活課 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：kankyo@city.miyako.iwate.jp



宮古市男女共同参画通信

第3号

2022.3

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



働く女性のストレス対処法

第1回：1月20日(木)18:30～20:30

講師：伊藤 厚子さん

(臨床心理士 メンタルサポートアレーズ代表)

内容：働くことにまつわるストレス・メンタル不調とその対策について学ぶ



女性ホルモンとストレスの関係、自分の考え方のクセや見方を変えることの大切さ等を学びました。また、マインドフルネス瞑想による呼吸法で、思考の切り離し体験をしました。

【参加者の声】 ●ホルモンバランスや更年期については、なかなか人に聞けないことなので、先生のお話を聞いて気持ちになりました。●マインドフルネス体験がとても良かったです。ストレスや睡眠には呼吸が非常に大事だということが分かったような気がしました。

an・an 特別編集

「女性のための防災 BOOK」パネル展

期間：2月21日(月)～3月10日(木)

会場：市民交流センター1階情報プラザ

協力：株式会社マガジンハウス

パネル提供：(公財) せんだい男女共同参画財団

防災や避難時に役立つさまざまなアイテムが掲載された「女性のための防災 BOOK」。その中の11点を紹介するパネル展を開催しました。

日常にプラスする感覚で今日からできること、使い慣れたものを利用するアイデアなど、“もしも”のときに守ってくれる知恵とモノを紹介。パネルを見て、感じたことや経験談など「リアルボイス」を書き込んでいただく参加型のパネル展は、改めて防災への備えや意識を高めてもらう良い機会となりました。



【リアルボイス】

●<筆記用具&メモ帳>

アナログも大事。思いを吐き出したり情報伝達にも使える。ポジティブなことを書いて逆に元気になる人もあるよ。●<ポーチ> 貴重品は普段からポーチにひと

まとめにしていたので、今でもいざという時に便利です。●<大判ストール>抱っこヒモがわりについて使いました。子どもとびったりくっついて安心。

第2回：1月27日(木)18:30～20:00

講師：makiさん(ヨガインストラクター)

内容：リフレッシュヨガによる適度な運動で自分の身体と向き合う時間を体験する

ヨガは「つながり」を意味し、心と体がつながっていることを意識すること、深い腹式呼吸を意識することで副交感神経が刺激され、体がリラックスしストレス解消効果があることを教わりました。

【参加者の声】 ●体だけでなく心もリラックスできました。第1回で学んだ呼吸の大切さを改めて感じることができました。●前回学んだ副交感神経のはたらきを思い出しながら参加し、身体をもって学ぶことができました。●「心と体を結ぶ」という言葉からのスタート！とてもスッキリしました。



宮古市立第一中学校発表上映会

震災から復興、そして後世へ

日時：3月5日(土)10:00～10:30/11:00～11:30

参加方法：会場視聴・オンライン視聴

昨年8月に開催された第21回全国中学校総合文化祭岩手大会。東日本大震災の被災地代表として宮古一中三年生が発表した「合唱と群読」を上映しました。

震災から感じたこと、学んだこと、その後の先輩たちが歩んできた道などを群読で伝えるとともに「群青」と「夜明けから日暮れまで」の2曲を合唱。上映前には、震災学習を通して考え、出来上がった構成詩と合唱曲について紹介し、構成詩に込めた生徒の皆さんの想いや歌詞の意味、背景を思い浮かべながらご覧いただきました。



【参加者の声】 ●とても心にしみました。●震災当時まだ4歳だった生徒たち。震災学習でたくさん学び、心をひとつにして発表したのだと感佩します。●震災の記憶を伝えることは大切だと思います。中学生がそのことを形にして伝えたことは意味があることだと思えます。



男性のための家事応援講座

～早くて簡単&片づけ楽々クッキング～

日時：2月5日(土)14:00～16:00

講師：岩手県栄養士会沿岸地区宮古地域会員

共働き世帯の増加などにより、男性も女性も主体的に家事・育児を担っていくことが求められ、男性も料理をする機会が増えてきました。男性が気軽に楽しく家事に参加することを応援する料理教室を開催し、40代～80代までの方々にご参加いただきました。

【参加者の声】

●炊飯器でできる調理方法を知り、とても役立った。

●白菜料理を覚えられて良かった。家でもチャレンジしてみたい。

●楽しく教えてもらった。料理の幅が広がった。



講演会「多様性に配慮した防災を考える」

～にじいる防災ガイドに学ぶ～

日時：3月5日(土)13:30～15:00

講師：山下 梓さん

(弘前大学助教・岩手レインボー・ネットワーク主宰)

災害時には、脆弱な状況にある人たちがより多くの影響を受けること、防災・復興における女性の参画状況、性的マイノリティの人たちへの理解や配慮について学びました。そして多様な人たち、特に見えづらかったり、いないことにされがちな人たちの存在を「知る」ことが多様性に配慮した防災を進めるための第一歩であることを教えていただきました。

【参加者の声】 ●岩手県の復興計画策定委員会への女性の参画率が10.5%とは残念。人口の半分は女性。50%を目指してほしい。●にじいる防災ガイド、とても参考になった。知っていたつもりが、知らない・気づいていないことが多々あった。●ふだんから多様な性を生きている人たちについて理解を深めることが重要だと思った。



就業支援講座

●再就職準備セミナー

育児&仕事 両立のための整理収納術

11月12日(金) 10:00～12:00

子育て世代のライフプラン・マネープラン

11月26日(金) 10:00～12:00

●働く人のためのストレス対処法

働くことにまつわるストレス・メンタル不調とその対策

1月20日(木) 18:30～20:30

リフレッシュヨガ

1月27日(木) 18:30～20:00

男女共同参画講座

●男女共同参画週間事業(2事業)

① 男女共同参画展

6月15日(火)～29日(火)

② いわて男女共同参画フェスティバル基調講演上映会

7月8日(木)13:30～15:45

●アンコンシャス・バイアスを知る

8月3日(火)10:00～11:30

●女性に対する暴力をなくす運動事業(2事業)

① 私たちの暮らしにひそむ暴力

11月19日(金) 13:30～15:00

② パープル&オレンジリボンプロジェクト

11月1日(月)～30日(火)

●人生100年時代に備えた若い世代のためのマネー講座

お金とくらしを考えよう～夢をかなえるライフプラン～

12月8日(水) 18:30～20:30

お金のため方増やし方～iDecoとNISAって何?～

12月15日(水)18:30～20:30

●ジェンダー講座

12月10日(金)13:30～15:30

●男性のための家事応援講座

2月5日(土)14:00～16:00

●防災事業(3事業)

① 「女性のための防災 BOOK」パネル展

2月21日(月)～3月10日(木)

② 宮古一中発表上映会「震災から復興、そして後世へ」

3月5日(土)10:00～ / 11:00～

③ 講演会「多様性に配慮した防災を考える」

3月5日(土)13:30～15:00