

講座情報

2024
7

7/24 (水)
10:30~12:00

ワーク・ライフ・ハッピー講座

更年期・プレ更年期の基礎知識～プチ不調を乗り越えよう！～

なんだか少し不調・・・

これって、もしかして「更年期症状?！」

「プレ更年期って聞くけど何?」というあなた!!

自分の身体について理解を深め、対策エクササイズで
不安の少ない明るい毎日を過ごしてみませんか?

【内容】

- ・更年期・プレ更年期について
- ・更年期のカラダとココロ
- ・簡単対策エクササイズで快適な毎日
- ・プチ不調を上手く乗り越えるために必要なこと など

【対 象】テーマに関心のある女性

【定 員】15人(先着順・要申込)

【講 師】市男女共同参画推進専門員 小林美香

【参加費】無料

【一時保育】無料・要申込・定員あり

【会 場】加古川市民交流ひろば 会議室5

【申込み】電話で男女共同参画センターへ、または[かこがわオンライン申請システム](#)より申込み

令和6年度 男女共同参画活動団体を募集しています！

加古川市民交流ひろばで、男女共同参画や性の多様性の尊重に関する活動を行う「男女共同参画活動団体」を募集しています。認定された団体は、会議室を2分の1の使用料で利用できます。
JR加古川駅から徒歩3分、カピル21ビル5階の加古川市民交流ひろばで活動してみませんか？

主な認定要件

- ① 男女共同参画に関する活動または性の多様性の尊重に関する活動を行うこと。
- ② 加古川市が行う男女共同参画等に関する活動に可能な範囲で協力すること。
- ③ 営利を目的とした活動を行わないこと。
- ④ 宗教活動や政治活動を行わないこと。
- ⑤ 代表者、副代表者及び会計を決定すること。
- ⑥ 会員3名以上で構成される団体であること。
- ⑦ 誰でも加入できる団体であること。
- ⑧ 会員は、暴力団員や社会的に非難されるべき関係を有する者でないこと。

21時まで利用できる
から仕事帰りにも便利

買い物のついでに
立ち寄れるね

主な支援内容

団体の活動で加古川市民交流ひろばの会議室を使用する場合、使用料の2分の1に相当する額が減免されます。

認定期間

申込日から令和7年3月31日まで

認定要件や提出書類など、詳しくは[こちら](#)をご確認ください

考えてみよう！

「男女共同参画」って、なんだろう？

みなさんは、「男女共同参画社会基本法」という法律があることを知っていますか？

「男女共同参画社会」とは、男性も女性もお互いにその人権を尊重し、責任を分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を發揮することができる社会だと、その前文で述べられています。

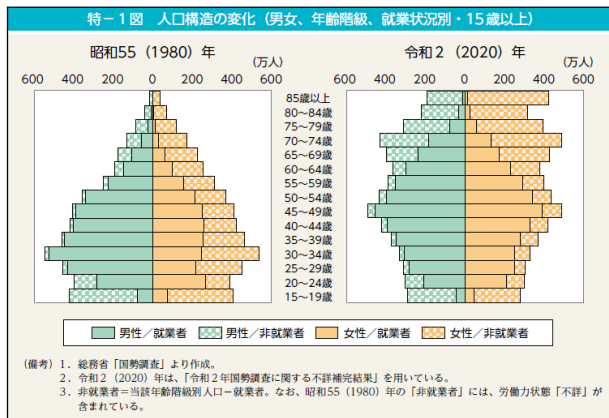
「男だから」「女だから」といった思い込みにとらわれることなく、だれもが、自らの意思で生き方を選択し、自分の夢や希望を実現できる、そんな社会にするために必要なことを、みんなで考えていきませんか。



★かんたん解説★ 知っていますか？ 男女共同参画白書 ①

男女共同参画白書は、各種統計データや調査結果などを分析し、男女共同参画社会の実現のために優先すべき課題を考察した報告書です。

今年度は「仕事と健康の両立」をテーマに、男女で異なる健康上の問題に対応する必要性が強調されています。今月から3回にわけて内容をご紹介します。



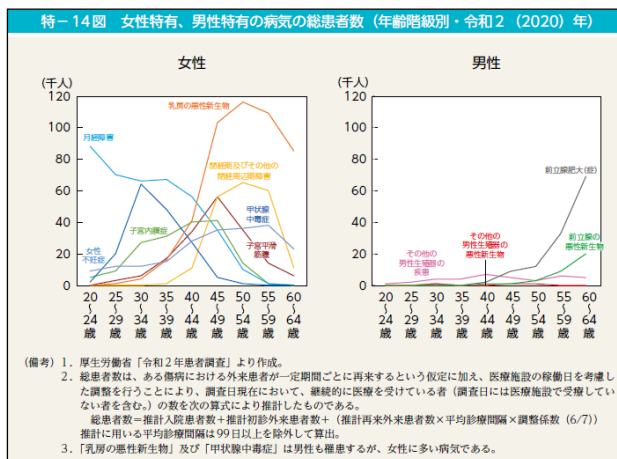
出典：令和6年版男女共同参画白書（内閣府男女共同参画局）

○社会構造の変化と男女で異なる健康課題

- 現在の社会保障制度や日本型雇用が形作られた昭和時代と現在とでは、人口構造や就業者の構成は大きく変化している。女性就業者が増加する一方、就業者全体が高齢化し、また、非就業の高齢者も増加している。



- 働きながら介護するというワーキングケアラーの時代が到来し、未就学児の育児と家族の介護というダブルケアを担う者もいる中、依然として女性への育児・介護等の偏りが存在している。
- 前立腺肥大など男性特有の病気は50歳代以降で多く、月経障害など女性特有の病気は20歳代から50歳代に多いなど、女性と男性では、健康課題の内容も課題を抱えやすい時期も異なる。



出典：令和6年版男女共同参画白書（内閣府男女共同参画局）

◆ポイント◆

就業状況が大きく変化する中、全ての人が希望に応じて活躍できる社会を実現するためには、男女ともに、自分自身やお互いの身体の特性・健康課題に対する正しい理解や、それぞれの特性に応じた健康支援が大切になってきています。



★男女共同参画白書を詳しく見たい方は[こちら](#)
（内閣府男女共同参画局ホームページ）



男女共同参画週間のイベントを協働で開催しました！

毎年6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。この期間に合わせ、「だれもがどれも選べる社会に」をテーマに、男女共同参画活動団体や、協働のまちづくり推進事業補助金を活用する団体のみなさんが企画・運営するイベントを協働で開催しました。今月号ではたくさんの方々にご参加いただいた前半のイベントについてご報告します。



①協働のまちづくり推進事業補助金を活用

「かこがわ男女共同参画フェア」を2日間にわたって開催！（NPO 法人生涯学習サポート兵庫）

6/22(土)『「わたし」をもっと好きになる、
「わたし」と「地域」の未来を考える一日』

「仕事・家事・育児の両立をラクに！

～整理収納セミナー～

整理収納コンサルタント
笹田奈美子さんに、普段の
暮らしをラクにする片付け
のノウハウを教えてください
ました。



6/23(日)『「防災」の視点から、
「わたし」と「地域」の未来を考える一日』

地域の防災力アップ講座&防災クッキング



NPO法人ミラクルウィ
ッシュ代表の益田紗希子
さんと、ビニール袋で作る
防災クッキングなどを通
して、「いま、わたしにで
きる」備えについて一緒
に考えました。

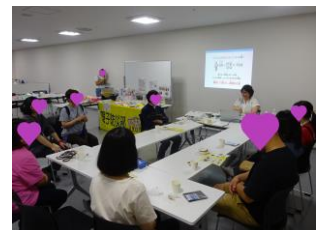
「わたし」を知る！デザイン講座」



グラフィックデザイナ
ー林田全弘さんから、
自分らしさを見つめ直
し「こう思いたい！」
を実現するデザインを
学びました。

「男女共同参画の視点から地域の防災について アレコレ考える座談会」

県内で防災に取り組む女
性グループや防災士と一
緒に、防災についての疑
問点などを語り合いま
した。展示や体験ブース
もあり、みんなで防災を
考える機会になりました。



「わたし色」で作る、Tシャツワークショップ

講師はまるっと。さん。
自分の好きな色や形を自
由に選び、世界に一枚し
かない「わたし色」の
Tシャツを作りました！



6/22・23 両日

「みんなでつくる、みんなの未来」をテーマにみな
さんから応募いただいた写真「みんなふもと」コー
ナーや、男女共同参画活動団体を紹介する展示も。さ
まざまな催しで、会場は親子連れでいっぱいになり
ました。



②6/23(日)「親スイッチOFF
ストレッチ&カフェでくつろぎ
座談会～子育てと「わたし」の時間～」
(企画・運営:男女共同参画活動団体
「かこっこ」)

市民団体「ソフトエクサ」より講師を
招き、子育ての疲れを和らげるスト
レッチを教えてくださいました。座談
会では、子育ての悩みや自分時間の作
り方など、リラックスした中で話し合
うことができました。



キャリアコンサルタントによる

女性のための働き方相談

私らしい働き方・就職・起業に向けて、専門の相談員（キャリアコンサルタント等有資格者）が問題点を整理するお手伝いやアドバイス、情報提供をします。（相談時間は最大 50 分）

- ◆今の働き方を見直したい、転職しようか悩んでいる
- ◆子育て・介護が一段落したので働きたいけど
ブランクがあるので不安
- ◆面接のトレーニングをしたい
- ◆履歴書や職務経歴書の書き方が分からない
- ◆自分の強みを見つけたい
- ◆起業に興味がある

保育
あり

相談
無料

毎週 水・木曜日 10:00~15:30

（場所：加古川市民交流ひろば）

※事前にご予約ください。

※一時保育あり

（相談日の1週間前までに要予約）

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)でお申し込みください

社会保険労務士による

女性のための労働相談

職場における悩みや疑問についてトラブルについて、社会保険労務士が解決への道筋をアドバイスします。就職に向けて、社会保障などに関する質問もお受けします。（相談時間は最大 50 分）

- ◆労働条件が悪くなった、なぜ？
- ◆突然に明日から来なくていいと言われた
- ◆長年勤めてきたのに契約更新しないと言われた
- ◆パワハラ・セクハラなどのハラスメントを受けた、
今も受けている
- ◆パートでも社会保険の加入は必要？
- ◆働き方を変えると私の年金はどうなるのかな

7月17日（水）14:00~17:00

（場所：加古川市民交流ひろば）

※事前予約優先（当日予約は電話のみ受付）

※一時保育あり（7月11日までに要予約）

<8月の開催予定 8月21日（水）>

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)でお申し込みください

LGBTQ+ 専門相談

性のあり方に関する悩みや不安の相談を専門相談員が受け付けます。
当事者だけでなく、その家族や友人、学校や職場の方なども相談できます。

… 電話相談 …

【対象】 どなたでも（匿名可）

【電話番号】 079-427-9108（電話相談専用）

【相談日時】 毎月第4月曜日 14:00~17:00
（1回30分まで）※祝日の場合は、[市ホームページ](#)にて相談日をご確認ください。

【相談料】 無料 ※通話料金はかかります。

… 対面相談 …

【対象】 市内に在住・在勤・在学されている方

【相談日時】 相談員と調整（1回1時間まで）

【相談料】 無料

【場所】 加古川市民交流ひろば

詳しくは[市ホームページ](#)をご確認ください

講座の申込み・問合せ

令和6年7月発行



加古川市 市民活動推進課 男女共同参画・多様性社会推進係
加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町21-8
カピル21ビル5階

【電話】 079-424-7172 【FAX】 079-454-4190

【業務時間】 月～金曜日 9時00分～17時30分

※祝日、年末年始、施設保守点検日を除く



・男女共同参画センターFacebook は[こちら](#)

・男女共同参画センターInstagram は[こちら](#)

○指定駐車場をご利用の方は、1時間または2時間無料券をお渡ししますので、
駐車券をご持参ください。

<指定駐車場> ①加古川駅前立体駐車場 ②オーエムパーキング

③平成パーキング ④OKパーキング ⑤大村第一駐車場

○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場（2時間以内は無料）をご利用ください。