

なは女性センターだより 359号

なは女性センター市民講座2025
「女性の健康週間」企画講座



沖縄から考える がんのこと 乳がんのこと



わたしたちにできること

国民の2人に1人が、がんにかかる時代です。

日時：2026年3月7日(土)14時～16時

会場：なは女性センター学習室

対象：関心のある方

定員：36名（事前申込/先着順）

参加費：無料

手話通訳は2月21日(土)17時までにお申し込み下さい。
(那覇市在住・在勤・在学の方が利用できます)



お申し込みはこちらから



宮里恵子さん

社会医療法人仁愛会 浦添総合病院 乳腺外科副部長

日本外科学会外科専門医・指導医、日本乳癌学会乳腺専門医・指導医、臨床遺伝専門医、日本がん治療認定機構がん治療認定医。特定非営利活動法人「沖縄がん教育サポートセンター」の活動を通じて、医療者だけでなく若い世代に向けたがん教育にも積極的に取り組んでいる。近年は、医学の進歩とともに重要性が高まっている遺伝医療にも力を入れ、臨床遺伝専門医として、遺伝性乳がんを含むがんの体質や家族への影響に関する相談・診療を行っている。

女性の9人に1人が乳がんにかかると言われてます。

その中でも沖縄県は乳がん罹患率が全国トップクラスであり、年間1,200人以上の方が新たに乳がんと診断されています。日常生活の中で乳がんに関心を持つ習慣を身に付け、セルフチェックを行ってみませんか？また、がん経験者の話を聞くことで乳がんの予防や早期発見への意識を高めるきっかけになります。自分の健康を守る一歩を、今日から始めてみましょう。

経験者 玉寄さんの講話もあります。



○女性の健康週間 期間:3月1日～3月8日○

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。那覇市ではこの期間、「子宮頸がん」「乳がん」や、女性に多い「大腸がん」などの検診や女性特有の健康に関する情報の普及啓発に取り組んでいます。ぜひ、この機会に、自分のからだと向き合ってみませんか？



■講座告知 センター市民講座

男性応援
講座

「オトコらしさの呪縛」男（も）つらいよ。

～男性特有の生きづらさについて考えよう～

お
申
込
み日 時
会 場

2026年 2月28日（土）14時～16時

なは女性センター 学習室

対 象：関心のある方

定 員：36人（事前申込/先着順）

参加費：無料

※手話通訳及び託児は休止中です。

興味がある方、男女問わず
ご応募可能です！

“男は一家の大黒柱？” “男はデート代金を全額出すの？”
 “え？男は女性も守って生きるのが当たり前なの？”
 そんな様々な「オトコは〇〇あらねばならない？」
 に…疑問を感じている方、いらっしやいませんか？
 一緒に“男性ゆえ”の生きづらさについて考えてみましょう。

講師：新垣 誠さん（沖縄キリスト教学院大学 教授）

7歳と11歳の娘のパパ。大学でジェンダー論を担当。沖縄県内における男女共同参画会議委員や性の多様性に関する委員を務める。男性性を問い直す「チェンジングメン」のメンバーとして男性のジェンダー意識改革に向け活動中。ラオスにおける女性のエンパワーメントプロジェクトなど、国際協力を通じたジェンダー平等にも取り組む。

■講座告知 センター市民講座

男性応援
講座

男性更年期を考える ～心と体のSOS～

お
申
込
み日 時
会 場

2026年 3月6日（金）14時～16時

なは女性センター 学習室

対 象：関心のある方

定 員：36人（事前申込/先着順）

参加費：無料 ※手話通訳は2月25日（水）午後5時までにお申し込みください。

体の衰え、気力の減退を「歳を取ったからしょうがない」と諦めていませんか？50代を迎える頃は、男性ホルモンの減少により、心と体のリズムを乱しやすくなります。本講座では、「更年期障害のセルフチェック」を行い、睡眠、食事、運動、ストレスケアなど、小さな工夫で 調子を取り戻すヒントを学びます。

米納浩幸さん
泌尿器科専門医
ヒルズガーデンクリニック院長

琉球大学医学部医学科卒業後、琉球大学医学部泌尿器科に入局。1999年国立がんセンター研究所支所にて政府の「がん克服新10か年戦略」事業のがん克服研究に参画。医学博士取得後、2004年テキサス大学サンアントニオ校に留学。帰国後、東京医科大学泌尿器科講師、琉球大学医学部泌尿器科講師として勤務したのち、2011年那覇市松川にヒルズガーデンクリニックを開設し現在に至る。
資格：日本泌尿器科学会専門医/日本がん治療認定医機構認定医/日本医師会認定産業医 など

呉屋高宏さん
DANOS代表
看護師/男性更年期セルフケアアドバイザー

県立沖縄看護学校卒業後、琉球大学医学部附属病院にて看護師として勤務。2011年より泌尿器科クリニックで看護師長として従事し、男性更年期障害の臨床を経験。現在は男性更年期や心身の不調に悩む方へ、医学的視点を踏まえた無理のないセルフケアを分かりやすく伝える。
資格：メンタルヘルスマネジメントⅡ種/第一種衛生管理者/メンズヘルス医学会会員

講座報告

パパ集合！家族を笑顔にする作戦会議



日時:2026年1月10日(土) 10:00~12:00

ファシリテーター:玉那覇敦也さん (NPO法人ファザーリングジャパン沖縄支部 代表)

0歳から10歳の子を育てるパパたちが集合。普段より子育てや仕事に奮闘するものの、その中で悩みやパートナーとの関係性について、パパ同士で語りあっていただきました。ファシリテーターは、玉那覇敦也さん。

講座のゴールを「父親としての使命を理解し、家族を笑顔にする宣言を自分に誓う」としました。まずは、3名1組となって、現在の悩みを語ります。「家事分担のバランスが難しい」「仕事でのハードルも高くなるが、家庭でのハードルも高くなる」「睡眠不足」「父親像の情報不足」「分からないことを聞くタイミングが分からない」など正直な想いが溢れました。

玉那覇さんより女性の特徴や母親としての使命を確認しつつ、玉那覇さんの経験談も交えていきます。グループを入れ替え、その悩みに対して各受講者より共感や「自分の家庭ではこうしている」等の経験談を発表。「家事分担は量も質も平等にすることは現実的に難しいが、自由時間を平等にしている」や仲直りのルールを夫婦で決めている方もいらっしゃいました。

最後は「家族を笑顔にする宣言」を記入し、パパとしての使命を自分に誓いました。「男性の想いを言えるところがなかった」という声も聞かれ、講座終了後に残って語り合うパパたちもいました。

なは女性センターとして、今後も男性、パパの想いに寄り添った講座を企画して参ります。



Smile



【受講者アンケート】

- ・自分に何ができるのか考える時間となりました(30代)
- ・子どもに対して笑顔で接することはもちろん、妻に対しても笑顔を生み出せるようにしていきたい(40代)

事業報告

「那覇市性の多様性を尊重する条例(素案)」に対する
パブリックコメントへのご協力について(お礼)

那覇市では、性の多様性を尊重する考えや理解を広め、平等で公平な社会を実現することを目的として、「(仮称)那覇市性の多様性を尊重する条例」制定に向けて作業をすすめています。

このたび、令和7年10月31日(金)から11月30日(日)の期間、パブリックコメントを実施しました。集計結果につきましては、後日、本市HP等で公開いたします。

パブリックコメントについて、たくさんの貴重なご意見ありがとうございました。

基金情報

第34回 金城芳子 基金



『金城芳子基金』は、「沖縄女性の地位向上のために役立てたい」と願っていた金城芳子さん(1902-1991)の生前の強い意思により、ご遺族によって1992年(平成4年)に創設され、沖縄女性のため社会的に意義のある活動や調査研究を行う個人、団体及びグループに資金を助成するものです。

【助成金額】30万円

【助成件数】毎事業年度1件

【問い合わせ・応募先】

「金城芳子基金」運営委員会◎事務局長:宮城 公子
TEL:080-2692-5523

相談室「ダイヤルうない」

周囲に話せる人がいない、自分の気持ちをわかってもらえない。そんな時「ダイヤルうない」を利用してみませんか。生きがい、家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意志で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

- 電話相談（性別に関わらず、どなたでも）
- 面接相談（女性のみ・要予約）
- 法律相談（女性のみ・予約制）

 **098-861-7515**

相談時間▶月～土 午前9時～12時 / 午後1時～5時

面接相談
二次元コード



相談室「ダイヤルうない」の
面接相談の申し込みが
オンラインでも、できます！
面接相談のオンライン申し込みは、
仮予約です。正式な面談日は相談員
から、お電話させていただきます。

性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で
選択できるように一緒に考えます。
どなたでもご相談ください。

ストップDV 情報提供

相談室「ダイヤルうない」では、ドメステック・バイオレンス（DV）で悩む方を支援するための情報提供を行っています。詳しくは相談室「ダイヤルうない」へお問合せください。

那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録

那覇市パートナーシップ・ファミリーシップに登録される方へ「登録証明書」及び「登録証明カード」を交付しています。
詳しくはお問合せください。

登録数：81組
うちファミリーシップ4組
2026年1月31日現在
これまでに登録された方へも
「登録証明カード」の交付ができます。

●お問合せ・申請の予約●

TEL：098-951-3203 月～金：午前9時～午後5時
※祝日、慰霊の日（6/23）、年末年始（12/27～1/3）除く

レインボー交流会の開催について

「交流の場がほしい」「性の多様性について語りたい」といった声から生まれた誰でも参加できる交流会です。

- 日時：**今年度の開催は終了しました。次回は4月です。**
- 会場：なは女性センター学習室（なは市民協働プラザ1階）
- 主催：市民団体ていーだあみ
- メール：tiidaami.okinawa@gmail.com

【Facebook】でもお知らせしています♪

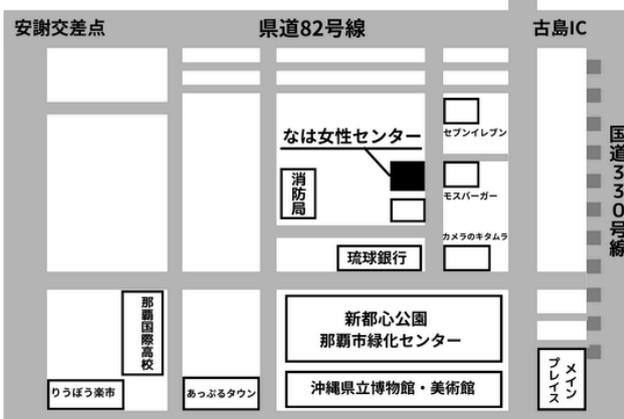


駐車場のご利用



「なは市民協働プラザ」の地下駐車場と消防局隣の「ナハメカルパーキング」をご利用ください。
ご利用は有料です。センター利用者は料金の一部が免除されますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

■ なは女性センター周辺地図 ■



センター利用者駐車場利用	一部免除料金
最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間ごと	100円



新着本紹介



【内容】

独身女性の生き方を、自虐を交えたユーモアと愛情を込めて指南した本『負け犬の遠吠え』が一世を風靡した著者が、本書で向き合ったテーマは「階級」という名の差別。

誰もが、無意識の階級意識を持ちながら、時に見上げ、時に見下ろし生きているという事実気づかせてくれる一冊です。



題：『消費される階級』
著者：酒井順子
出版：集英社
発刊：2024年6月30日



開館時間

月～金：午前9時～午後9時
土曜日：午前9時～午後5時
日曜日・祝日・慰霊の日（6/23）

休館日

年末年始（12/28～1/4）

ホームページ



Instagram



FOLLOW ME