



なは女性センターだより 361号

令和8年度

那覇市管理職における女性割合

那覇市では、男女共同参画社会の実現を目指し、あらゆる分野への女性の活躍推進を進めております。

令和8年度、那覇市の管理職220人に占める女性の割合は22.7%となっており、前年度比で0.4%の上昇となりました。

部長級21人中女性5人（前年度比同等）、副部長級30人中女性3人（前年度比5.6%減）、課長級では、169人中女性42人（前年度比1.5%増）となりました。



令和8年4月1日時点

	女性	男性
部長級 (21人)	5人 (23.8%)	16人 (76.2%)
副部長級 (30人)	3人 (10%)	27人 (90%)
課長級 (169人)	42人 (24.9%)	127人 (75.1%)

各年度4/1時点	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
管理職数	219人	217人	219人	220人	220人
女性管理職数	39人	40人	45人	49人	50人
女性の比率	17.8%	18.4%	20.5%	22.3%	22.7%

課長級の女性比率の伸び率は前年度比1.5%と上昇しています。

他市町村と比べてみると・・・

令和6年度 市町村における女性管理職の在職状況
※「管理職」とは、本庁の課長及びこれに相当する職以上とする

- 1 宜野湾市 26.1% 女性23名/88名中
- 2 久米島町 25.0% 女性4名/16名中
- 3 北谷町 23.3% 女性7名/30名中
- 4 南風原町 22.7% 女性5名/22名中
- 5 那覇市 20.5% 女性45名/219名中

参考資料：令和6年度沖縄県男女共同参画の状況「市町村における男女共同参画の状況」(令和6年4月1日時点)

沖縄県の場合は？

令和7年度
 沖縄県の女性管理職比率
※課長級以上

24.3%

(女性80人/管理職329人)

参考：沖縄県人事課



性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで。性別・年齢を問わず、相談できます。

4月は「若年層の性暴力被害予防月間」

期間：令和8年4/1（水）～4/30（木）まで

【何も言わないから、いいかと思った。】

その“無自覚”な行動や発言が相手にとっては性暴力。相手の同意のない性的な行為は性暴力です。

- ①性交に伴う性暴力
- ②身体接触を伴う性暴力
- ③視覚による性暴力
- ④言葉による性暴力
- ⑤情報ツールを用いた性暴力



何も言わないから、いいかと思った。

その無自覚な行動や発言が相手にとっては性暴力。

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 #8891
 性暴力・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

SNSで相談 Cure time
 性犯罪被害相談電話(警察) #8103

講座案内



STOP! キッチャキ つまずき予防体操

～青春のあの曲にのせて～

対象
60歳以上
(お連れ様参加OK)

日時：2026年5月21日（木）午後2時～4時

講師：日吉知美さん（Studio Re 代表）

高齢者の怪我の原因で多いのが「つまずき」

いつも通っているところなのに・・・
気が付かなかった・・・
何もないのにつまずいてしまう・・・

そんな「つまずき」をしないための意識づくりと
足腰を鍛える体操を行います。



さらに！
懐メロにのせて
みんなで楽しく
健康づくりしましょう♪

プログラム内容

- ・どんな場所でつまずきやすい？
- ・つまずきの原因
- ・つまずき予防体操
- ・つまずき予防ダンス～青春のあの曲にのせて～

宿題のお願い

ご自宅やよく行く場所で
つまずきやすいところを
確認してきてください。

参加費

無料

定員

40名

(事前予約/先着順)

お申込みコード



または、なは女性センターまで
お電話ください



無理せず
水分もしっかり摂って
楽しく健康維持
しましょう！

日吉知美さん

Studio Re 代表
健康運動指導士/ピークピラティスフル認定
NASM認定パーソナルトレーナー

静岡県出身。スポーツクラブ等でトレーニング指導を8年半勤めた後、独立。スポーツクラブ以外に市町村からの委託で市民向けに健康増進を目的とした運動指導を行い、2017年4月に沖縄に移住。現在は浦添市内でピラティススタジオを経営の傍ら、県内スポーツクラブや公民館等で運動指導、柔軟性改善等を行っている。

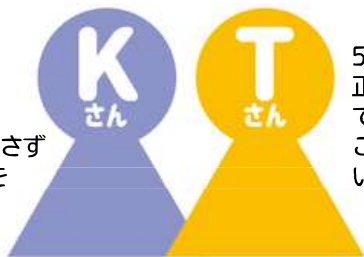
当日は、動きやすい服装でお越しください。
また、必要に応じて
シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

那覇市パートナーシップ登録100号記念

平成27年7月、本市は「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言をおこない、平成28年7月、「那覇市パートナーシップ登録」を開始し、令和4年10月には「那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録」に拡充するなど、性の多様性を尊重するまちづくりをすすめてきました。

このたび、累計で登録されたパートナーシップが100組となったため、100組目になったお二人よりメッセージをいただきました。

まさかの100組目！自分がパートナーシップを結べる日が来るなんて。人生はLove is Love！全ての人を心で隠さず笑顔で過ごせ、いつか法に守られる日を願っています。この一歩が、誰かの希望や勇気になりますように。



50代でのパートナーシップ登録、正直迷いました。でも私たちには必要な一歩でした。これから法的にも良い方向に進んでいくことを願っています。肩の力を抜いて、これからはスキップするような気持ちで、軽やかに歩いていきます。

パートナーシップ登録に関するご質問やご相談は、当センターまでお気軽にお問合せください。

※那覇市パートナーシップ登録とは、互いを人生のパートナーとして、日常生活等において支え合う2人の届け出に基づき登録簿へ登録し、証明書を交付するものです。登録は任意のものであり、登録は2人の意思により行われます。

講座報告①

「男性更年期を考える」～心と体のSOS～



- 日時:2026年3月6日(金)14:00~16:00
- 講師: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)
- 講師:呉屋 高宏 さん(看護師/男性更年期セルフケアアドバイザー/DANOS代表)

本講座は、男性更年期(LOH症候群)に関する正しい知識を提供し、心身の不調への気づきを促し、適切な受診やセルフケアへ繋げることを目的として開講しました。泌尿器科専門医の米納浩幸さんと、看護師で男性更年期セルフケアアドバイザーの呉屋高宏さんが講師を務めました。

■米納さんは、男女間の更年期認知度の差(女性は「具体的な症状も知っている」が83.5%に対し、男性は13.5%)を提示し、男性更年期が未受診・放置されやすい現状を指摘しました。男性ホルモン(テストステロン)が身体、精神、性機能に重要な役割を果たすことを解説。特に、ED(勃起機能不全)が動脈硬化の初期兆候であり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクサインであるという事実で多くの参加者が驚きを示しました。また、睡眠時無呼吸症候群(SAS)との関連性や治療法についても言及されました。



■呉屋さんは、「40代からの不調は『気のせい』ではなく、『ブレーキ』の故障である」と解説し、「睡眠・呼吸・食事・運動」の生活習慣の改善が重要であることを強調しました。イライラや集中力低下は「性格の悪化」ではなく「心理的なエラー」であり、脳の暴走を鎮めるための「マインドフルネス瞑想」の実践を推奨しました。



「受講者の声」

わかりやすい説明で、治療法から運動の実践まで知ることができ、男性の更年期が単なる性機能低下だけでなく、全身に影響することを知り、多くの気づきがあった。(40代)

講座報告②

「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



- 日時:2026年3月7日(土) 14:00~16:00
- 講師: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)
- 講話:玉寄 育子 さん(特定非営利活動法人 沖縄がん教育サポートセンター)

沖縄県では女性の乳がん罹患率が全国トップクラス。その現状を踏まえ、講座では「正しい知識を得て、乳がんを正しく恐れること」を目的に、がんについての基礎知識を学びました。「がんとは何か」をはじめ、がんの仕組み、治療法、罹患しやすい年代、予防のための生活習慣やセルフチェックの方法などについて詳しく教えていただきました。

また、がん経験者である玉寄さんの講話では、検診で疑いを指摘され、不安な日々の中、小さなお子さんを育てながら治療に取り組んだ体験談を伺いました。治療中は生活で気になることをメモし、担当医に確認しながら後悔のない治療を目指したお話は印象的でした。

アンケートから

中途半端にしかがんのことを知らなかったのですが、今回の講座で正しい知識を得て、正しく恐れることができると思います。定期健診とセルフチェックの大切さを知りました。(20代)



サバイバーさんの話を聞いて良かったです。「死ねないんだけど」の気持ちよくわかります。(50代)

知識を得ることは大切だと思いました。お二人のお話を聞くことで、心が軽くなりました。(60代)

ご挨拶

なは女性センタースタッフからのご挨拶



New Face

宮平 紀 (指導員)

初めまして宜しくお願いします。この度、指導員として加わりました。市民の皆様が、「自分らしく活躍」できるよう、「やりたいこと」を応援し、実現できるよう精一杯努めます。笑顔での挨拶を大切に、1日でも早く信頼関係を築けるように致します。精進して参りますので、御指導のほど、宜しくお願いします。

New Face

小渡 康公 (主幹)

はじめまして。この度、防災危機管理課から異動してきました、小渡(おと)と申します。これまでは、防災備蓄品の整備や那覇市津波避難ビルの施設管理に関する業務を担当してきました。なは女性センターでの仕事は初めてですが、男女共同参画の理念を大切に、皆様と協力しながら取り組んでいければと考えています。どうぞよろしくお願い致します。

Next Step

大木 咲子 (主査)

このたび4年間勤務した「なは女性センター」を離れ、4月より新たな部署に異動することとなりました。センター業務を通じて、誰もが生き生きと活躍できる社会を目指す大切さを学びました。これからの業務にも生かしていきたいと思っております。今年度、なは女性センターは開設30周年を迎えます。皆さまの温かいご支援とご注目をよろしくお願ひいたします。

Next Step


真境名 育恵 (指導員)

センター職員のご協力のお陰さまで、様々な講座を企画する事が出来た事を、心から感謝申し上げます。また家庭では家族や夫の協力を得ることで「男女共同参画社会」の実現に向き合う貴重な2年間となりました。4月から教育研究所勤務になりますが、センターで学んだ事を大切にしつつ前進したいと思ひます。今年度のセンター30周年事業、盛況を祈念いたします。

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はオンラインでも、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、お電話いたします。

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、ドメスティック・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：83組 ※

うちファミリーシップ4組

2026年4月15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

※累計で100組（2026年4月15日現在）ですが、他市へ転出した方もいるので、現在の登録数は83組となります。

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合いたい」といった声から生まれた誰でも参加できる交流会です。

※今年度のレインボー交流会は、偶数月の開催予定です。

●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 ■



新着本紹介



「がん」と「生きる」ではなく「生ききる」の表現に意表を突かれ、「がんである」ということは、あくまでもわたしの一部でしかない。病いに、わたしの精神まで占領されてなるものか！と語る落合恵子さんに励まされる1冊です。



書籍：『がんも生ききる』
著者：落合恵子
出版：朝日新聞出版
発刊：2025年12月5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

休館日

年末年始（12/28～1/3）

日曜日・祝日・慰霊の日（6/23）

ホームページ



Instagram



FOLLOW ME

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