



なは女性センターだより 362号

なは女性センター市民講座2026



女性の 夢をカタチにする はじめの 一歩 起業という生き方

📅 2026年6月27日(土)

🕒 14:00 - 16:00

📍 なは女性センター
(那覇市銘苅2-3-1)

👤 起業を考えている方
関心のある方

👉 20名(事前申込・先着順)

2026年4月に改正女性活躍推進法が施行され、ますます女性の社会進出や女性のライフステージに応じたキャリアをデザインすることが推奨されました。
本講座では、女性が起業という働き方を選び、自身の強みや得意分野を活かし、夢や目標に向かかって一歩を踏み出すことは人生にどのような意義をもたうすのかを考えていきます。直近1~2年で起業した2名の登壇者より体験談を聞きながら、自分の「これかう」を考えてみませんか？

📖 内容

- 第1部 経験者が語る「私の起業」
- 第2部 グループトーク



お申込みフォーム

■手話通訳・一時保育をご希望の方は、6月17日(水)までにお申込みください。
※那覇市在住・在勤・在学に限ります。 ※一時保育は、受入人数に限りがございます。

または、なは女性センター電話
098-951-3203まで

Speaker
系数詩穂



訪問看護ステーションcountry 代表社員
看護師

看護学校を卒業後、13年に渡り県内外の医療機関で看護師として従事。その経験を活かし、2025年8月に精神科特大型訪問サービスを展開する訪問看護ステーションcountryを開設。優しさと温もりの中で気軽に利用できる場所を目指す。健康状態の確認、服薬管理、精神的なケア、家族への支援など多岐にわたり、「人に寄り添う看護の大切さ」を実感しながら、地域に安心と温かさを届ける事業を展開している。

Speaker
平良聡美



sara book 代表
勉強カフェ那覇ラーニングスタジオ オーナー

夫が遺した3000冊の蔵書とともに、自分に何ができるかを模索し続けてきた。様々な経験を経て「本と人がつながる場」を作りたいという想いにたどり着き、ブックカフェ構想を描く。行動を起こしたことで縁がたがり、2025年8月より勉強カフェを事業継承。学びの場の運営と、新たな価値づくりに挑戦している。

Facilitator
大城まさこ



EDISTAR 代表
研修デザイナー/キャリア支援プロデューサー

人材育成・キャリア支援を専門に、個人と企業の成長をサポート。(キャリアコン×現場×寄り添い)を強みに、一人ひとりの強みや想いを大切にしながら、自分らしい働き方を見つける支援を行う。人材定着や組織づくり、メンタル支援、創業支援にも対応。

ご案内

令和8年度

那覇市男女共同参画研修参加費補助事業



那覇市では、男女共同参画に関する研修に参加する市民の皆様に対して、研修参加費用の一部の助成を行っています。

対象研修

- ①沖縄県女性セミナー(海外・国内)「女性の翼」事業
 - ②市が必要と認める男女共同参画研修事業
- * 県内開催の研修は補助対象外
* 他団体からの補助金との併用は不可

補助金額

経費の2分の1以内(上限5万円)

補助回数

原則として同一人に対し1回限りとします。



補助対象者

那覇市に住民登録のある人(市税完納者)で、研修参加後に市の男女共同参画事業へ積極的に参加・協力できる人

補助対象経費

「補助対象研修」への参加費用
*ただし、面接及び事前研修等に要する費用、渡航手続き、旅行保険、懇親会費等、その他個人の負担に属する費用は含まれません。

締切

2027(令和9)年1月29日(金)まで

*ただし、助成額が予算に達し次第、終了します。なお、研修参加前の申請が必要です。

ご案内

若者のための身体・性・心の相談窓口

ユースクリニック

開催します!

日時:2026年7月11日(土)午前11時~午後3時

会場:なは女性センター交流室

ユースクリニックがなは女性センターにやってきます!

若者が抱える悩みや不安に対して、
産婦人科医・助産師・看護師・思春期保健相談士などの専門家が様々な相談に応じます

身体や性の
悩み

月経/妊娠/性
ジェンダー/身体の変化 など

心の悩み

パートナー・友人・家族などの人間関係
人との関わり方など

その他の
悩み

誰かに聞いてほしいな
なんとなく不安
誰に相談していいかわからない

対象

10代~20代
の若者

(性別は問いません)

見学可能

包括的性教育に関心のある
保護者
教育関係者
支援団体職員

🍀 参加自由 🍀 出入自由

🍀 予約なし 🍀 相談無料

その他の
ユースクリニックメンバーも
相談対応しています!

展示



生理グッズ

コンドームの
付け方妊娠
胎児人形デートDV
チェック包括的性教育
関連本気軽に
お越しください

深津真弓さん

産婦人科医
美ら海ユースクリニック代表

沖縄県内で産婦人科医として病院勤務をする傍ら、2023年より若者のための相談窓口「美ら海ユースクリニック」を立ち上げ、地域や学校へ訪問して様々なお悩みに対応している

講座報告

読書会を体験しませんか？



■ 日時:2026年4月18日(土) 午後2時 ~ 4時

■ 講師:渡慶次 美帆 (坂上香監督作品上映実行委員会“くじら組”代表 / くじらブックス&Zou cafe 店主)

本講座は、ドキュメンタリー映画『トークバック 沈黙を破る女たち』(監督:坂上香)上映会(7月5日)のイベントとして開講しました。課題本には、上岡陽江著『生きのびるための犯罪(みち)』を取り上げ、読了していない方でも参加できる「読書会体験」です。

ファシリテーターの渡慶次さんが、「読書会とは、本を通してさまざまな立場の人が出会い、語り合う場・時間である」と説明し、安心して対話を行うための基本ルールが共有されました。具体的には、「話している人の言葉をじっくり聞く」「話をさげざらない」「無理に話さなくてもよい(パス可)」「未読の人は感想や考えを自由に話す」「場で語られた内容は外に持ち出さない」といった5項目です。

参加者は、1グループ10名程度の3グループに分かれ、自己紹介や参加動機を共有後、課題本から引用された資料をもとに対話を深めていきました。

課題本に引用された文章からは、薬物やアルコール依存の背景にある孤立や社会的偏見、支援の不足といった現実が浮き彫りになりました。特に「他の方法を知らなかった、選べなかった人がいる」という一節や、「女性への厳しいまなざし」「安心できる居場所のなさ」といった言葉は、参加者に強い印象を与えました。また、「依存症は病気であるという理解の必要性」や、「回復の過程において仲間の存在が大きな支えとなること」についても、多くの気づきが共有されました。

今回の講座を通して、読書会は単に本の内容を理解するだけでなく、自分自身の感じ方や社会のあり方を見つめ直す機会となることが確認されました。

参加者からは「さまざまな意見を聞くことで考えが広がった」「安心して話せる場の大切さを実感した」といった声も寄せられました。今後も、本を媒体とした対話の場を通して、多様な人々が出会い、学び合える機会を提供していきたいと考えています。



受講者の声

- 人と話すことでテーマを深められ、ひとりで読むだけでは分からない視点を得られた(30代)
- 読書会の本「生きのびるための犯罪」というタイトルにひかれて参加しました(40代)
- 依存症について、それぞれの感じ方や思いが聞けて考えを深めるきっかけになりました(50代)
- 思いがけなく、皆さんの言葉からなぐさめられた(70代)
- これからの自分の生き方も、自分自身に問うきっかけになりました(70代)



サークル紹介

水彩画サークル タッチ



なは女性センターでは、女性に関する諸問題についての学習や交流、その他の活動の機会として様々なサークルが利用しています。今回は、「水彩画サークル タッチ」を紹介します。

水彩画の透明感やにじみ、ぼかし等による色彩の魅力に惹かれたメンバーが集まったサークルです。

それぞれが描きたい風景画や静物画をえんぴつで下書きした後に透明水彩絵の具で仕上げています。

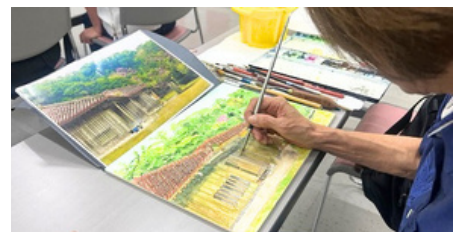


講師のちばなたつやさんは、メンバーが描いている水彩画を見ながら「キレイでしょう」「上手ですね」と笑顔で指導。「色のグラデーションの練習を重ね、質感や空気感を大切にした作品制作に取り組んでいます」と語ります。



メンバーの声

先生の写した構図のいい写真をベースに風景画に取り組んでいます。サークルの魅力は、描く楽しみはもちろんですが、メンバーの作品を鑑賞することも心を惹きつけ、夢中にさせます。(関)



サークル情報 水彩画サークルタッチ

活動日：毎週火曜日 18:30-20:00

会員数：9名(2026年4月21日現在)

現在は募集なし



告知

6月は
プライド月間


プライド月間は、LGBTQ+のコミュニティを祝福し、差別や偏見のない、公正で平等な社会を目指すために設けられました。この期間に、世界各地でLGBTQ+の権利を啓発する活動・イベントが実施されます。なは女性センターでもパネル展を実施します。



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5月1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(12/29～1/3)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。

- 日時:6月13日(土) 14:30～16:30
- 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



「私たちのことを私たち抜きで決めないで」は、障害者権利条約の理念の根幹をなすスローガンです。この原則は、政策策定や権利擁護活動において不可欠とされています。「障害のある女性48名の生活史から、『障害があり女性である人たち』を生きづらくさせている社会構造や差別について、深く考察した一冊」です。



書籍:『障害があり女性であること
生活史からみる生きづらさ』

著者:土屋 葉

出版:現代書館

発行:2023年10月4日



開館時間

月～金:午前9時～午後9時 年末年始(12/29～1/3)

休館日

土曜日:午前9時～午後5時 日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)

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



ホームページ



Instagram

FOLLOW ME