

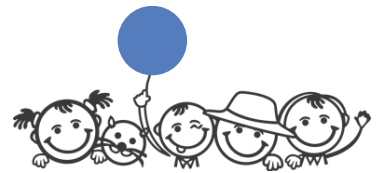
なは女性センターだより 363号

なは女性センター市民講座2026

子育てと介護が重なる「ダブルケア」

～当事者の方もこれから備えたい方も一緒に考えましょう～

少子高齢化や、晩婚化・晩産化に伴い、子育てと介護・看護を同時に行わなければならない「ダブルケア」の人数が増えています。



2026年 7月18日(土) 午後2時～4時

会場：なは女性センター学習室

定員：36名 (事前申込・先着順) どなたでもご参加ください。

参加料：無料

★市在住・在勤・在学の方は手話通訳・一時保育を利用できます。

7月3日(金)午後5時までにお申し込みください。

(一時保育は人数に制限があります。)

お申込みはこちらからです。
お電話でも受け付け出来ます。➡



仕事への影響ありませんか
頑張り過ぎていませんか
当事者を交えたトークセッションを聞いてみませんか

講師 大城 五月 さん(株式会社 hareruya 代表取締役)

沖縄県出身。2005年から介護職として現場経験を重ねたのち、2016年に株式会社hareruyaを設立。「人生晴れるや～関わる人の明日と笑顔を晴れやかにする～」を理念に、居宅介護支援や保険外の病院付き添いサービスを展開している。2023年4月、仕事と介護の両立を支援する全国初の協同組合「おきなわ仕事と介護両立サポート協同組合」を設立し、代表理事を務めている。

企業・自治体・家族を支える仕組みづくりを推進し、近年は企業向け介護離職防止対策を中心に、女性活躍・キャリア支援事業にも取り組んでいる。

登壇者：山城 美乃恵 さん

幼少期から病気の後遺症を抱える母親を支え、二人の子どもの育児をしながら母親の介護にも向き合ってきました。現在は施設介護を利用しながら、仕事・育児・介護を両立しています。当日は、ダブルケアの日々の現実や家族との関わり支援につながることの大切さについて、実体験をもとにお話しいただきます。



6月 は プライド月間

パネル展示期間6月1日(月)～30日(火)

(6月23日(火)は休館)

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。どうぞ、気軽にお立ち寄りください。

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

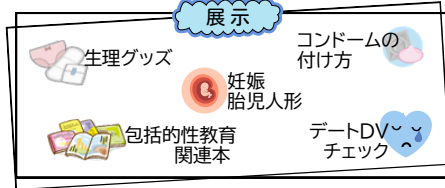
対象

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！気軽に
お越しください深津真弓さん
産婦人科医
美らうみ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「美らうみユース
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

展示



講座予告

若い世代の妊娠・出産を社会で支えるために

～ 一般社団法人「ある」の活動から ～



日時：2026年8月8日(土)午後2時～4時

会場：なは女性センター学習室

講師：安里千恵子さん 「一般社団法人ある」理事

那覇市受託事業「10代ママの居場所ねいろ」統括

対象者：支援者・若年層と関わりのある方・テーマに関心のある方(36人)



「一般社団法人ある」の理事として多様な社会課題に取り組み、若年妊産婦支援事業の責任者を務める。那覇市受託事業「10代ママの居場所ねいろ」の運営のほか、民間の「10代ママくらぶ」、内閣府の避妊相談事業、グリーンワーク事業にも携わる。思春期ママたちの奮闘から日々学びを得ながら、地域のおとなが子どもを真ん中に手をつなぐ社会を目指す。キャリアコンサルタント。

主催：くじら組(坂上香監督作品上映実行委員会) 共催：那覇市・さんぽの会・くじらブックス&Zou cafe

お知らせ

上映会『トークバック 沈黙を破る女たち』
&アフタートークどんなに苦しいときでも、新しい未来が待っている
演劇で、声を取り戻していく“ワケあり”な女性たちの物語を聞きませんか？

上映会

『トークバック 沈黙を破る女たち』坂上香 監督 (上映時間119分)

アフター
トーク「語ることから始まるー沈黙を超えて、声を聴き合う社会へー」
登壇者：坂上香 監督・宮島真一(シアタードーナツ代表)・與那覇るみ(那覇市職員)

2026年7月5日(日)

会場：ともかぜ振興会館 多目的ホール
(那覇市金城3丁目5番地3)

時間：12:30～15:45 (開場12:00)

【チケット】1,000円(当日・前売共通、現金のみ)

【ご購入方法・問い合わせ】

くじら組 098-998-7011 渡慶次
sakagami.movie.kujira@gmail.com

お知らせ

令和8年度 男女共同参画週間 毎年6/23
～6/29

▲令和8年度 ポスター

令和8年度 キャッチフレーズ

あなたらしさが、社会のチカラ

男女共同参画週間

内閣府により男女共同参画社会基本法の交付・施行の1999年に毎年6月23日から6月29日までの一週間を「男女共同参画週間」と設定

男女共同参画社会

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会
(男女共同参画社会基本法第2条)

Gender Equality Week

なは女性センターでは

男女共同参画週間に合わせた

パネル展 を実施します

期間 6月18日(木)～6月30日(火) ※6月23日(火)は休館

会場 なは女性センター入口・交流室

男女共同参画
社会基本法
とは様々な分野に
おける男女の
割合ジェンダー
ギャップ那覇市民の
意識調査活躍した
沖縄の女性たち

その他…

講座報告

STOP! キッチャキ つまずき予防体操

～青春のあの曲にのせて～



■ 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)

人生100年時代。高齢者がいきいきと支えあって、安心して暮らせるまちを目指す那覇市。高齢者の怪我の中で多い「つまずき」を予防する「健康づくり」、社会とつながり、仲間とつながる「生きがいづくり」のために、今回の講座を実施しました。

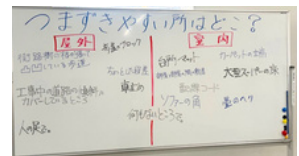
講師は、日吉知美さん。元気な声でユーモアにあふれ、参加者を笑わせてくれます。受講者へ事前に「つまずきやすい所はどこ?」と質問をしたところ、「カーベットの端」「車止め」「何も無いところで…」様々な回答がきました。「つまずかないように、物の位置を変えることも大切ですが、自分の意識も変えていきましよう」と促す日吉さん。意識を変える1つ目は「立つ時間を増やす」。日本人は座る時間が一日7時間で世界的にも長い。それが筋肉や脳の萎縮の原因となる。30分に1回は立ってほしい。生活活動の中で、例えば歯磨きは座るのではなく、立つ。その際に足指を動かしたり屈伸をしてみよう。



2つ目は「遠くを見る」。やはり、つまずきやすい人は下を向いている。胸を張って、姿勢よく、体幹を意識しましょう。

後半は、お楽しみの昭和歌謡曲に合わせたリズム体操です。普段使っていない筋肉を意識した体操なので少々ハードですが、懐かしい曲とともに自然と身体が動きます。

日吉さんより「無理はせず、“良い加減”が大切。連続して頑張るのではなく、三日坊主を続けるくらいがちょうどいい」と受講生とともに笑顔満開でした。



受講者の声

- 膝が痛いの足首からきている可能性もあることが新しい発見になりました。ゲー、チョコキ、パー運動、頑張ります(60代)
- 朝のウチャトウ(仏壇へのお茶供え)の時、目を閉じるとグラツとくるので、足のトレーニングをして体幹を鍛えます(70代)
- 腰椎症には遠くを見る姿勢は効果があるようだ(80代)

サークル紹介

日本語サークル どうしぐわ～



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、「日本語サークル どうしぐわ～」を紹介します。



毎週月曜日の夕方、学習室から活気ある声が聞こえてきます。在沖外国人と日本人、多様なバックグラウンドを持つ市民が相互理解、交流を深める場として活動をする「どうしぐわ～」。毎週20名程度のメンバーがゲームやトークセッションを通して、語学の習得、生活情報の共有など楽しく学び合っています。世話役のカルロスさん(メキシコ出身)によると創立15年で約8カ国のメンバーが集結。取材日は「母の日」の翌日だったこともあり、各国の「母の日」事情をクイズにしてみました。「どうしぐわ～」は沖縄の方言で「友達」。カルロスさんは「いちやりばちよーで一精神で友達作りをしてほしい」と語ります。

2025年11月にウクライナから来沖したヴラディスラヴさん(19)。将来は人権問題を扱う弁護士になりたいと日本の大学を目指して、現在、日本語学校に通っているとのこと。

「このサークルに来て“つながる”を見つけた」と笑顔で話してくれました。普段はデイスリーブでアルバイトをし、沖縄のおじい、おばあからカチャーシーや方言を習っている。「毎日が新鮮で楽しい」と取材後は「にふえ～で～びる!」と軽やかな足取りでした。



ヴラディスラヴさん



サークル情報 日本語サークル どうしぐわ～

活動日: 毎週月曜日 18:30-20:30


会員数: 20名 (2026年4月20日現在)

一緒に学びたい方、随時募集!

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。



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

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：84組
うちファミリーシップ4組

2026年6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
日曜日、祝日、慰霊の日(6/23)、年末年始(12/29～1/3)除く

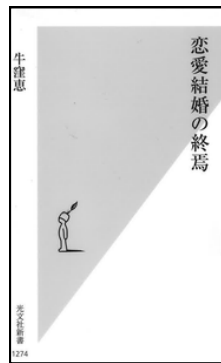


新着本紹介



書籍：『こどもジェンダー』
著者：シオリヌ（大貫詩織）
出版：ワニブックス
発行：2021年5月10日

子どものころからジェンダーを学ぶことにより、「『じぶんらしく』いることを大切にしよう」という思いがひろがっています。この本は、「じぶんらしさ」をみつめて、「じぶん」に、ほこりをもって、いきていく事に役立てられる1冊です。



書籍：『恋愛結婚の終焉』
著者：牛窪 恵
出版：光文社新書
発行：2023年9月30日

昭和の結婚に対する概念の「僕稼ぐ人、私使い、管理する人」からの脱却。令和の今、ジェンダー視点での恋愛結婚をどう見るか。考えさせられる1冊です。



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

日曜日・祝日
慰霊の日(6/23)
年末年始(12/29～1/3)



ホームページ



Instagram

follow us