The Naha Women's Center

発行：那覇市総務部平和交流・男女参画課/なは女性センター
〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅2－3－1（なは市民協働プラザ１F）
TEL.098-951-3203 FAX.098-951-3204
Email:s-heidan002@city.naha.lg.jp

2026年8月発行

なは女性センターだより 365号

なは女性センター市民講座2026

ライフステージでみる 男性の健康 ―見えない不調に打ち勝つヒント―

疲　れ　｜　不　眠　｜　気分の落ち込み　｜　筋力の低下

「最近、疲れが取れにくい」「やる気が出ない」「イライラしやすくなった」……。
男性ホルモンの低下が原因かもしれません。

2026年 9/5（土）14:00~16:00

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。ご希望の方は、8月21日(金)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)

お申し込みはこちらからです
お電話でも受け付け出来ます

―内容―

- 知　る：医師による男性更年期（LOH症候群）の基礎知識
- 測　る：症状の程度を判定する「セルフチェック」
- 整える：研究で効果が報告されている「筋力トレーニング」＆「瞑想」の体験　※セルフケア指導は、長嶺ふじ子さんとともに行います。

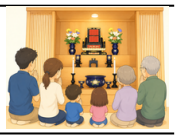
講師
秋元 隆宏さん
東京大学大学院医学系研究科泌尿器外科学
琉球大学システム生理学講座客員研究員

泌尿器科専門医・テストステロン治療認定医として、男性更年期障害（LOH症候群）の診療や研究、啓発活動に注力。セミナーやパートナーシップに関する講座では、飽きずに学べるよう予防のための筋トレを導入するなど、工夫を凝らした講義が好評を得ている。

長嶺 ふじ子さん
ステラヘルスジャパン株式会社　代表取締役
産業作業療法士（琉球大学医学研究科客員研究員）

旧盆期間の業務案内

8/25（火）	8/26（水）	8/27（木）
ウンケー	ナカヌヒー	ウークイ
9:00－17:00	9:00－21:00	9:00－17:00



講座予告

金城芳子没後35年

三木健が語る なは おんな 金城芳子

■ 日時：2026年9月12日(土) 午後2時 ～ 4時

■ 講師：三木 健 さん(ジャーナリスト・元琉球新報記者・沖縄現代史研究者)

金城芳子は、女性が学び、社会で働くこと自体がまだ珍しかった明治期の沖縄で、自ら道を切り開いた先駆的な女性です。

沖縄近代史・女性史において重要な存在でありながら、これまで十分に語られてこなかった側面も少なくありません。

本講座では、金城芳子の人物像や歴史的意義を掘り下げながら、現代を生きる私たちの生き方や社会のあり方について、考えていきます。

対象：関心のある方　定員：40名　参加費：無料

お申込み

写真提供：公益財団法人 沖縄協会

金城芳子 Kinjo Yoshiko

那覇市生まれ（1902－1991）

沖縄学の創始者・伊波普猷らの感化を受け、近代女性の自我に目覚めた沖縄女性の草分けの一人。

社会福祉事業に携わり、東京ひめゆり同窓会や「東京おきなわふるさとの家」を主宰するとともに、沖縄協会評議員、「沖縄青少年相談相手」として、本土で働く沖縄 青少年のよき相談相手役を努めるなど精力的に活動されていました。

ジャーナリスト **三木 健**

1940年石垣島生まれ 明治大学政経学部卒業後、琉球新報社に入社。編集局長、副社長など歴任。沖縄ニューカレドニア友好協会顧問（初代会長）、世界のウチナーンチュセンター設置支援委員会共同代表。『沖縄・八重山・五十年史―沖縄返還交渉から「オール沖縄」まで』(不二出版、24年)第53回伊波普猷賞受賞

聞き手 ジャーナリスト **河原 千春**

お茶の水女子大学大学院博士後期課程・日本学術振興会特別研究員

ご案内

令和8年度 那覇市女性デジタル人材育成支援事業

就職や転職に役立つパソコンスキルを学び、キャリアコンサルタントの支援を受けながら希望する就転職を目指す講座です。ご興味のある方、ぜひご受講ください。

まずは、キックオフセミナーへご参加ください

女性のための キャリアデザインセミナー ＆ 事業説明会

テーマ　『彩る』私のキャリアデザイン

日　時　2026年 9 月 6 日（日）　11:00～12:30

会　場　ヒューマンアカデミー那覇校（那覇市牧志1-19-29 D-nahaビル8階）
Ⓟ 専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

対　象　女性限定（那覇市内在住・18歳以上）

定　員　40名（事前申込／先着順）

申込期限　2026年9月3日 ㈭ 20:00

受講料　無料

セミナー＆事業説明会 申込フォーム

講師

當銘 裕美 氏
キャリアコンサルタント

比嘉 知佳子 氏
キャリアコンサルタント

パソコン研修 × 就職支援

研修期間　2026年10月17日㈯～2027年2月10日㈬　毎週木・土 10:00～12:30

会　場　なは市民協働プラザ（那覇市銘苅2-3-1）　※対面でもオンラインでも受講可

対　象　女性限定（那覇市内在住・18歳以上）

定　員　15名（個人面談による選考あり）　受講料　無料（PCとwifiの無料貸出あり）

申込期限　2026年9月15日㈫ 18:00

研修申込フォーム

事業ホームページ
または
なは女性センター
ホームページまで

お問い合わせ

委託事業者
ヒューマンアカデミー株式会社
☎864-0190

講座予告　パパは美容師　～挑戦！こどものヘアアレンジ～

■ 日時：2026年9月26日(土) 午前10時 ～ 12時
■ 講師：渡久地政一郎 さん(専修学校ビューティーモードカレッジ美容科教務)

こどもたちの登校・登園、またはお出かけのときに、
身だしなみをちゃんとしたいところ・・・

だけど、 三つ編みってどうやるの？

髪を結ぶ時の力加減がわからない！

こどもがじっとしてくれないけど…どうしたらいい？

ここで諦めず、ちょっとしたコツを掴んで
ヘアアレンジができるパパになりませんか？

対象 3～10歳 父＋子 母親見学可
定員 15家族 事前申込／先着順
受講料 無料

手話通訳・一時保育をご希望の方は、9月11日㈮午後5時までのお申込み（受入人数に限りあり）
ただし、那覇市在住・在勤・在学の方に限る

申込フォーム

1 こどもの綺麗な髪を保つために
2 ヘアアレンジ実習 髪結・三つ編み・その他
3 ヘアカット デモンストレーションのみ

ご持参 ヘアゴム／ヘアピン／ブラシ／コーム／ヘアアクセサリー

専修学校ビューティーモードカレッジ
美容科講師 渡久地 政一郎
美容師養成施設としてこれまで約2,000名の卒業生を輩出。高度な技能・技術を身に付け、人間性豊かな永久戦力となる人材の育成に励む。渡久地氏は、美容師歴4年、講師歴17年で、美容の知識・技術は元より「美容を楽しむこと」「できる喜び」を追求している。

講座報告　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

■ 日　時：2026年7月18日(土) 午後2時 ～ 4時
■ 講　師：大城五月 さん (株式会社 hareruya 代表取締役)
　登壇者：山城美乃恵 さん

「ダブルケア」とは、子育てと介護を同時期に担っている状態のことをいいます。近年の社会変化に伴い、今や誰にでも起こりうる身近な課題となっています。
子育ても介護も、どちらか一つだけでも本当に大変なこと。それを同時にこなす日々の負担や葛藤は、言葉では言い表せないほどです。一生懸命に頑張りすぎて、ひとりで抱え込んでしまわないためのサポートが、今まさに強く求められています。
今回は、育児と介護を両立するための支援や制度、そしてキャリアをあきらめない働き方について、講師の大城さんに詳しく教えていただきました。さらに、当事者である山城さんから直接リアルな声を聴くこともでき、これからの両立支援のあり方について改めて考える、素晴らしい機会となりました。

少子化や出産年齢の上昇、高齢化の進行、そして核家族化といった背景から、ダブルケアに直面する人は増えています。「一人が気になっていることは、みんなが気になっていること。早めに相談し、支え合うつながりをつくることが大切です」と、大城さんはおっしゃっていました。

受講者の声

- 今後自分でもダブルケアについて発信したりお話会などをしていきたいので、どこから情報を得られるかというのが参考になりました。
- まずは自分の健康を大切にしたい。
- とにかく出来るものから行動してみたい。

- ダブルケアをされている方は世の中にたくさんいらっしゃると思ってはいましたが、実際に体験されたお話を聞くことができて本当に良かったです。

イベント報告　『トークバック　沈黙を破る女たち』
上映会　＆　アフタートーク

■ 日時：2026年7月5日(日)　■会場：那覇市ともかぜ振興会館

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

上映会

くじら組（坂上香監督作品上映実行委員会）の主催で「トークバック　沈黙を破る女たち」の上映会＆アフタートークが開催されました。上映会には180名の参加者があり、市民の関心の高さを実感しました。

観覧者の感想

- 「沈黙を破る」ことの重要さを作品化されたことは大きな功績です。
- あらゆる物事に対する「無知」が差別を助長するのですね。
- 「人生は必ずやりなおせる！」の言葉に勇気をもらいました。

アフタートーク

テーマ 語ることから始まる ―沈黙を超えて、声を聴き合う社会へ―

坂上 香 監督

「沈黙から語り」へ、それは「ドラッグ・依存症・レイプ・虐待・HIV/AIDS・孤立・貧困・前科・偏見・差別・DV」などに遭遇し沈黙を強いられてきた女性たちが「語る」ことによってエンパワメントされ、回復し新しい人生を可能にする。

パネリスト
宮島真一 シアタードーナツ代表
「助けてほしい！」と言える社会であってほしい。

パネリスト
與那覇るみ 那覇市職員（なは女性センター）
彼女たちを社会の周縁に追いやる側になってはいないかと、自身を顧みる時間となった。

進行
渡慶次美帆 くじら組 代表
完成までに8年もの歳月がかかったと知り、監督の粘り強さに感服

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、さまざまな相談に応じ、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）※
※那覇市在住・在勤・在学の方に限ります

☎ 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。

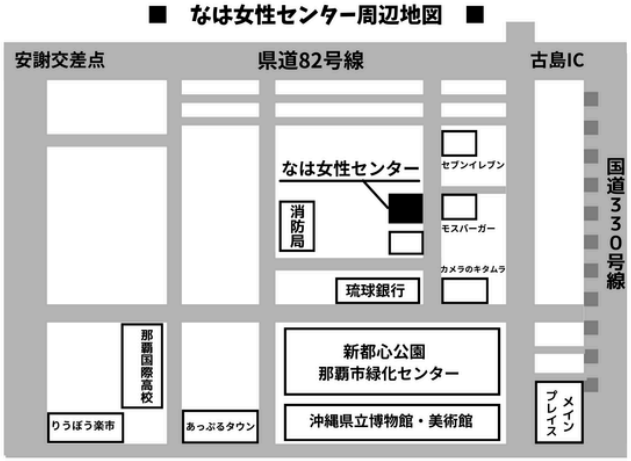
ストップ・DV 情報提供

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。

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」および「登録証明カード」を交付しています。
詳しくは、なは女性センターまでお問合せください。

※す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。

2026年8月1日現在
登録数 84 組
うちファミリーシップ 4 組

レインボー交流会

「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。

名前やセクシャリティなど、話したくないことは話さなくても大丈夫。
多様な性を尊重する方なら、どなたでも歓迎します。

日　時：2026年 8月15日（土）14:30～16:30
会　場：なは女性センター学習室
参加費：無料
予　約：不要
主　催：市民団体てぃーだあみ
メール：tiidaami.okinawa@gmail.com

ホームページ　Facebook　instagram

新着本紹介

金城芳子が90歳の時に上梓した随筆集です。「散歩道」の章には、17、18歳まで過ごした辻遊郭の様子がつづられています。
ウチナーグチ（沖縄の言葉）の「チュウィー（人酔い）」「ヌルントゥルン（ぼんやり）」「チチクルバセー（押し合いへし合い）」などがふんだんに使われた、機知に富んだ文章からは、度胸あふれる“なはおんな”としての金城芳子の姿が生き生きと伝わってきます。

書籍：惜春譜
著者：金城芳子
出版：ニライ社
発刊：1991年10月10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
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