

なは女性センターだより 367号

2026年10月1日

なは女性センター

1996 - 2026

祝開設30周年



これまで、当センターは
女性活躍の推進

男女共同参画社会

性の多様性

を大切にする社会の実現を目指して参りました

これからも

一人ひとりの人権が尊重され、
誰もが自分らしく心豊かに暮らせるまち
を目指して、進んでまいります



那覇市長 大城敦子

「那覇市働く婦人の家」を前身とする「なは女性センター」は、今年、開設30周年の節目を迎えました。1996年の開設以来、男女平等の実現や性の多様性を尊重する地域の拠点として、多くの方々と共に歩んでまいりました。

その歩みの中で、今では女性管理職も増えており、私自身、先輩方に多くのことを教えられ、仲間と支え合って今日を迎えることができました。

これからも女性やジェンダー平等の視点を大切にしながら、多様な価値観を互いに認め合い、誰もが安心して暮らせる魅力あるまちづくりを進めてまいります。
今後とも、なは女性センターの活動に、どうぞご期待ください。

30周年ロゴマーク

なは女性センター
30周年

なは女性センターのイメージカラーである「紫」を使い、那覇市花のブーゲンビリアが未来に向かって咲き誇る様子を表現しています

なは女性センター30周年

パネル展

2026年 10/1(木) ▶ 2027年 1/31(日)

なは女性センター入口ガラス面

■なは女性センター30年のあゆみ

■なは女性センター事業紹介 …その他

10月は

乳がん月間 (ピンクリボン運動)

乳がんに関する正しい知識を得、
乳がんの早期発見、早期治療につなげるため、日頃から
セルフチェックを行い、気になる場合は早期に受診しましょう！

定期健診
を受けましょう



なは女性センター

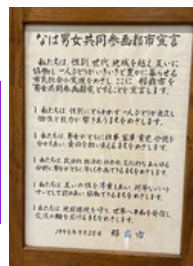
前身 1981
「那覇市働く婦人の家」^{開設}

1996
OPEN



1998

なは男女共同参画
都市宣言



1998



那覇女性史
『なは・女のあしあと』
(近代編) 発行

2001



那覇女性史
『なは・女のあしあと』
(前近代編・戦後編) 発行

2005

那覇市男女共同参画
推進条例 施行



2008

第3次 那覇市
男女共同参画計画
策定

2011

「思春期の心と体のための
意識啓発事業」開始



市内中学校で実施

2012

「那覇市配偶者等からの
暴力の防止及び被害者支
援に関する基本計画」策定



なは女性センター15周年記念事業
DVはいらない!! あじやび商店

講座報告

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 —

■ 日時: 2026年 9月5日(土) 午後2時 ~ 4時

■ 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)
長嶺ふじ子さん(ステラヘルスジャパン(株) 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)

人生100年時代において、心身ともに健やかに過ごすための健康づくりの一環として、「男性更年期」に関する正しい知識の理解やセルフチェック、生活習慣の改善ポイント、受診の目安などを学ぶ講座を開催しました。

泌尿器科専門医の秋元先生より、男性にも「更年期」が存在することについてご説明いただきました。加齢やストレスに伴い、男性ホルモンであるテストステロンの値が低下することで起こる「LOH症候群(加齢男性性腺機能低下症候群)」は、心身のさまざまな不調の原因となり、睡眠不足、肥満などの要因でも起こり、すべての世代にリスクがあることが指摘されました。



対策として、日頃の生活の中で朝起きたら光を浴びること、規則正しい食事、7時間以上の連続睡眠、有酸素運動を心がけ、1日8000歩の歩行を目標にすることが大切。実際に歩く習慣のある方は、テストステロンの値が高いというデータも紹介されました。

また、瞑想や散歩、コミュニケーションをとること、人に褒められることもテストステロンの上昇に効果的とお話でした。年齢に応じて食生活を見直し、摂取量と運動のバランスを考えながら生活すること、そして必要に応じて「医療」の力を賢く利用することも推奨されました。

後半は、産業作業療法士の長嶺さんによる足首回しやスクワットなどの筋力トレーニング指導とともに、心の疲労を癒すマインドフルネスも学び、実践しました。

「受講者の声」

・男性40~50代でメンタル不調を訴える方が多いように感じる。ライフステージの変化の影響もあるが、男性も更年期があるということ意識して、仕事にいかしていきたい。



30年のあゆみ

「なは女性センター」は、前身の「那覇市働く婦人の家」を受け継ぎ、1996年から今日まで、誰もが自分らしく豊かに暮らせるまちの実現を目指してきました。今回は、なは女性センターの30年のあゆみを振り返ってみましょう。

Will Continue

2026

なは女性センター 30周年



なは女性センター開設30周年記念事業
パネルディスカッション

(仮)なは女性センター30年を振り返る
私が明日からできること

多様なパネリストが、女性センター30年間の歩みやジェンダー平等の視点から、これからのまちづくりや課題について深く掘り下げます。

日 2027年1月28日(木)18時開会予定

場 那覇文化芸術劇場なは一小劇場

詳細は、後日
ご案内いたします

ダイヤル
うない



生きがい、人間関係、ジェンダーに関することなど、様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するための情報提供やサポートをしています。

☎ 861-7515 ※面談相談や法律相談は女性のみ対象です。

刊行物



毎月「なは女性センターだより」を発行し、各事業、講座、イベントなどの情報をお届けしています。那覇市関連機関に配架していますので、ぜひご覧ください。

宣言をする城間市長(当時)



ピンクドット沖縄(共催事業)

2015

「性の多様性を尊重する
都市・なは」宣言
(レインボーなは宣言)

2016

「那覇市パートナー
シップ登録」開始



2017

「男女共同参画研修参
加費補助金」事業開始

2024

「那覇市
女性デジタル人材育成
支援事業」実施



2022

「那覇市
パートナーシップ・
ファミリーシップ登録」
拡充

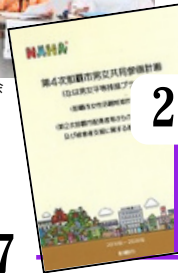
2026年10月1日現在
パートナーシップ 86組
うちファミリーシップ 5組



なは女性センター25周年記念 座談会

2019

第4次 那覇市
男女共同参画計画
(なは男女平等推進プラン) 策定



講座
案内

DV加害者プログラムから学ぶ 暴力のない社会

～もう、被害者を出さないために～

日時:2026年11月19日(木) 午後2時～午後4時
講師:志堅原郁子 さん(一般社団法人アウェア 副代表)



DV加害者にプログラムを通して相手を尊重すること、非暴力でジェンダー平等の価値観に気づくことを提供している「一般社団法人アウェア」の取組を知ること、DVに苦しむ被害者が自分の人生を歩んでいくチカラを取り戻す支援を学びます。

■定員:50名
■対象:関心のある方
■参加費:無料

※那覇市在住・在勤・在学の方は、手話通訳・一時保育を利用できます。
11月6日(金)午後5時までにお申込みください。

お申込み



一般社団法人アウェア 副代表
志堅原郁子 さん

アウェアのDV加害者プログラム・被害女性プログラム・実施者養成の統括及び各種講座の企画運営を担う。デートDV防止プログラムファシリテーター・トレーナー。

那覇市出身。新聞記者を経て米国留学し、州立サウスカロライナ大学大学院でジャーナリズム修士号取得。同大学院で非常勤講師、同州日本人学校で教師を務めたのち札幌へ。2004年からジェンダーを軸とする講座を主に教育機関で実施。現在、北海道大学非常勤講師。

ご案内

ユースクリニック

若者のための身体・性・心の相談窓口

日時:2026年11月21日(土)午前11時～午後3時
会場:なは女性センター交流室

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

対象
10代～20代の若者
(性別は問いません)

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



クイズ＆アンケートに答えると
好きな生理用品
または コンドーム
プレゼント!

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

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」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10月1日現在

登録数 86組

うちファミリーシップ 5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。

名前やセクシュアリティなど、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：Facebookでご確認ください

会 場：なは女性センター学習室

参加費：無料

予 約：不要

主 催：市民団体ていーだあみ

メール：tiidaami.okinawa@gmail.com



ホームページ



Facebook



instagram

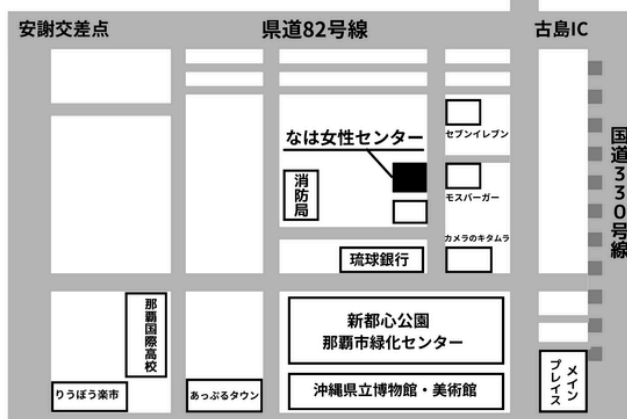


駐車場のご利用



「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	一部免除した後の料金
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



本当にやる!できる!必ずやる! アイスランドの「女性の休日」



1975年10月24日、アイスランドの
90%の女性が家でも職場でも、すべ
ての仕事を放棄した。
そしたら、世の中はどうなった？
「女性の休日」と呼ばれた女性たち
の一斉ストライキ。参加した日のこ
とを母が娘に語り伝え、ユーモアを
交えて描き出す一冊です。1975年に国際連合が宣言した「国際
女性年」に立ち上がったアイスランドの女性たちの行動を読ん
で、あなたは、何を思いますか？



著者：リンダ・オウラヴスドットシル

訳：朱位昌併

出版：ゆぎ書房

発行：2025/10/24

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