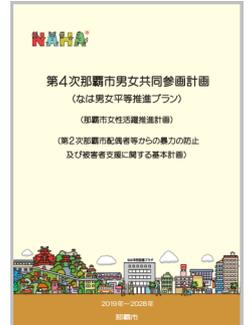


「第4次那覇市男女共同参画計画」 (なは男女平等推進プラン)

(那覇市女性活躍推進計画)

(第2次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)

発行しました!



●計画の期間

2019(令和元)年度
～2028(令和10)年度
中間年度にあたる2023
(令和5)年度に、中間見
直しを行います。

本市では男女共同参画社会の実現のため、男女共同参画に関するさまざまな施策に積極的に取り組んでまいりました。しかし、いまだに女性に対する暴力などの人権侵害や固定的な性別役割分担意識とそれに基づく慣行や慣習、政治や政策決定過程における男女差や職業における男女の格差等、真の男女平等の達成には、多くの課題が残されています。

その課題を解決し、性別、世代、地域を越え、互いに協働し、一人ひとりがいきいきと豊かに暮らせる市民社会の実現をめざし、総合的かつ計画的に推進するため、このプランを策定しました。

●計画の基本理念

7つの基本理念

この計画は、2005(平成17)年施行の「那覇市男女共同参画推進条例」第3条に掲げる6つの事項に、2015(平成27)年発表した「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)の趣旨を加えた7つの事項を基本理念とし、より高い理念を掲げます。

この基本計画(概要版・8ページ)をご希望の方へ配布しています。

★配布先

なは女性センター
本庁舎1階ロビー
平和交流・男女参画課
三支所(小禄・首里・真和志)
窓口へお申し出ください。



①男女(すべての人)の人権の尊重

*性別による差別的扱いを受けず、個人として能力を発揮する機会が確保されること

②男女(すべての人)の性の尊重

*生涯にわたる性と生殖に関する健康と権利が尊重されること

③社会制度や慣行についての配慮

*性別によって固定化された役割分担にとらわれず、社会における活動に平等にかかわれるようにすること

④政策や方針の立案及び決定への共同参画

*市における政策又は民間を含むあらゆる団体における方針の立案及び決定に共同して参画する機会が確保されること

⑤家庭生活と社会生活の両立

*子育て、家族の介護等の責任を共に果たし、その他の社会生活における活動を行うことができるようにすること

⑥国際社会との協調

*国際社会における取組と協調して行う

⑦性の多様性の尊重

*市民と協働し、性に関するあらゆる差別や偏見をなくし、誰もが安心して暮らせる都市をめざすこと

このプランの内容を「なは女性センターだより」で次号より連載します。

新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願い

なは女性センター主催講座の延期、学習室の利用制限(4/7～5/6)、入室の制限など、利用者みなさまにご迷惑をおかけしております。引き続き、みなさまのご協力をお願いします。

*今後の状況により随時、変更の可能性もございます。最新の情報は、那覇市ホームページをご確認ください。

体調不良の方は、入室をご遠慮くださいますようお願いいたします。

①発熱(37.5度以上)、のどの痛み、咳(せき)など、風邪の症状が続いている ②強いだるさ(倦怠感) ③息苦しさ(呼吸困難)

感染症拡大防止に
ご協力ください



なは女性センターのご案内

「新型コロナウイルス」感染拡大防止のため、一部利用の制限を行っています。

当センターでは、女性学講座の開催や、個人及び団体の自主的な活動を支援し、交流の場を提供しています。

また、女性に関する諸問題解決のため、相談室「ダイヤルうない」では、電話相談・面接相談・法律相談・性の多様性に関する相談のほか、「ストップ・DV」情報提供を行っています。



法律相談のご利用について

なは女性センターの相談室「ダイヤルうない」では、月に1回、女性弁護士による法律相談を行っています。

那覇市在住・在勤・在学の女性ならどなたでも利用できます。

1回30分、お一人さま1回のご利用です。

まずは、相談室「ダイヤルうない」へお電話ください。

法律相談の流れ

事前相談

相談員と一緒に内容を整理します。弁護士に相談する法律上の問題をまとめ、法律相談の準備を進めます。



法律相談の予約を取り、相談日に来所します。

弁護士に相談します。担当した相談員も同席しますので、ご安心ください。

資料室・交流室のご利用について



★資料室

県内外の女性情報誌・紙や絵本コーナーもあります。



★交流室

情報交換の場としてご利用できます。

相談室「ダイヤルうない」

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、自分の意思で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

☎ 098-861-7515

月～土 午前9時～12時/午後1時～5時

女性の悩み・DV・性暴力被害者相談窓口

那覇市 福祉相談室 女性相談	098-862-0515 月～金 9:00～11:00/13:00～16:00
沖縄県男女共同参画センター 「ているる相談室」	098-868-4010 火～土 10:00～17:00
沖縄県女性相談所 沖縄県配偶者暴力相談支援センター	098-854-1172 月～金 8:30～17:15/土・日・祝 8:30～16:30
沖縄県性暴力被害者 ワンストップ支援センター・ウィズユウ沖縄	#7001 または 098-975-0166 年中無休 24時間
強姦救援センター・沖縄REICO (レイコ)	098-890-6110 水 19:00～22:00/土 15:00～18:00
警察 緊急時は110番へ	
性犯罪被害者相談専用電話 *平日9:30～18:15は主に女性が担当	#8103 または 0120-656-110 年中無休
沖縄県警察本部警察安全相談 *主に男性が担当	#9110 または 098-863-9110 年中無休

ひとりで悩まず、お電話ください

困ったな...と思ったら、まずはご相談ください



講座を終えて

講座名：女性のための心とからだセミナー

「女性ホルモンとの上手なつき合い方」～更年期を元気に過ごすために～

講師：百名 奈保（助産師・保健師・助産院*きらきら代表）

日時：2月21日（金）午後7時～8時30分

百名 奈保
助産師・保健師・助産院*きらきら代表



女性の多くが43歳～56歳で閉経するといわれ、その時期の前後5年間で更年期と呼ばれています。講座では、更年期の女性ホルモンの働きや体に現れる変化などについてお話いただきました。

女性ホルモンの働きによって、肌がツヤツヤとし、丸みをおびたカラダが作られるのですが、閉経後1～2年後には体内のカルシウムが溶け出し、爪もカサカサ、髪もパサついてくるので、それを防ぐには、女性ホルモンをコントロールしている卵巣年齢を若く保つことが大切だそうです。そのために、ストレスをためない、適度な運動、アロマやサプリメントを活用するなど、普段の生活で取り入れられる具体例を伺いました。

不快な症状がある場合は、我慢せずに、いつもより2、3割パワーダウンした時が受診のタイミングになるそうです。自分と相性の合うドクターを見つけてくださいと話されました。



▲講座のようす

講座の後半では、参加者からの質問票に一つひとつ丁寧にお答えいただき、百名さんの言葉が親しみやすく、とても分かりやすかったとアンケートに寄せられていました。

受講者アンケートから

●主な症状

- ・頭痛 4人
- ・のぼせ 4人
- ・イライラする 6人
- ・顔のほてり 2人
- ・肩こり 5人
- ・気分が落ち込む 5人
- ・動悸息切れ 4人
- ・不眠 4人
- ・腰や手足の冷え 3人
- ・発汗 5人

更年期のような症状がありますか？



★なは女性センターでは、女性問題やジェンダーに関する図書の貸し出し及び資料の閲覧ができます。

貸出し期間：2週間 一人2冊まで

図書の貸し出しをご希望の方は、「図書貸出申請書」にご記入のうえ、提出いただけます。

ご利用は、那覇市在住・在勤・在学の方となりますので、ご住所を確認できるもの（免許証など）をお持ちください。

『#発達系女子の明るい人生計画』

宇樹義子 著／河出書房新社 発行
252ページ／2019年9月30日発行

■著者は、発達障害と複雑性PTSDの当事者です。同じように生き辛さと向き合っている方たちが共感するであろう体験談が、前半に収められています。後半はすぐに使えるお助け資料やツールとなっています。

同じ悩みを持つ者たちへ、つらい環境から脱出するための指南本として、著者は「私もあなたも助けられています」と、エールを送っています。



『ジェンダーについて大学生が真剣に考えてみた』

あなたがあなたらしくいられるための29問

一橋大学社会学部 佐藤文香ゼミナール生一同 著
佐藤文香 監修／明石書店 発行
203ページ／2019年6月21日発行

■本書は2017、18年度一橋大学社会学部（佐藤文香ゼミナール）の課外活動の成果です。

ゼミ生たちは、ジェンダー研究のゼミに所属しているがゆえに、周囲から様々な問いをなげかけられていました。

初心者から上級者まで読みごたえのある回答集にしたい、という志をもって、「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の三段構えの構成になっています。



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、自分の意思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
- 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**

月～土 午前9時～12時／午後1時～5時

「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」へお問い合わせください。



性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい人生」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。

那覇市「パートナーシップ登録」

「パートナーシップ登録」は、戸籍上の性別が同じである2人の申請に基づき、市長が両者をパートナーシップ関係にあると認めた場合、その関係について登録簿へ登録し、証明書を交付するものです。

■那覇市が「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言の理念に基づき取り組む制度です。登録によって何らかの法律上の効果（婚姻、相続、税金の控除など）が生じるものではありません。

- お問い合わせ・申請の予約
- 098-951-3203**（要予約）
- ◆月～金：午前9時～午後5時
- * 祝日、年末年始は除く

登録数 **30組**

2020年3月31日現在

お問い合わせ

なは女性センター



開館時間	休館日
月～金：午前9時～午後9時	年末年始（12/29～1/3）
土曜日：午前9時～午後5時	日曜日・祝日・慰霊の日（6/23）

◆なは女性センター講座について

*開催講座は、「なは女性センターだより」、ホームページ、フェイスブック、「なは市民の友」などでお知らせします。受講希望の際は、なは女性センター窓口、電話、FAX、Eメールにてお申込みください。

手話通訳あり 一時保育あり(2歳児以上未就学児)

*手話通訳／一時保育の利用は、那覇市在住・在勤・在学の方が対象です。事前予約が必要です。

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

駐車場のご利用について

「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」は有料となっています。なは女性センター利用者は、料金の一部免除ができますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

☆なは女性センターをご利用者の一部免除料金

最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間までごとに	100円
※利用時間に1時間に満たない端数があるときは、その端数を1時間として計算する。	



- ゆいレール「古島駅」から徒歩7分・「おもろまち駅」から徒歩20分
- 路線バス
 - ★なは市民協働プラザ前バス停 IO 牧志新都心線
 - ★銘苅一丁目バス停 8首里城下町線 徒歩3分
 - [国道330号側] ★興南高校前バス停 ★真嘉比バス停 徒歩7分
 - [県道82号側] ★古島バス停 徒歩7分



メール



ホームページ



Facebook