

なは女性センター講座2023

私のための労働セミナー

安心して働き続けるために、 「社会保障・労働制度」について学ぶ



就職や転職、キャリアアップ、また、結婚、離婚、出産や育児、介護など、ライフステージの転換期に備えて知っておくとよい、働く上での制度は数多くあります。

例えば、最近ではマスコミ報道等で「106万の壁」「130万の壁」などの言葉をよく聞きますが、夫婦の場合、年収の増加により配偶者の扶養から外れて、自分自身が社会保険に加入することになると、保険料の負担が発生します。家計への影響は大きいですが、社会保険に加入することで、将来の年金額が増え傷病手当金や出産手当金などが受給できるなどの利点もあります。

社会状況が変化していく中で、労働制度や年金制度などが改正され、活用できる社会保障の内容も変わっていくため、最新の情報を収集し活用するためにできることを、講師の高良さんがわかりやすく説明します。

自分にあった多様で柔軟な働き方を選択し、安心して働き続けられるよう、労働に関する制度や公的年金制度について学ぶ機会とします。

【主な内容】

- ・ 離職、転職する際の注意点
(労働保険、社会保険の制度について)
- ・ 公的年金制度(国民年金、厚生年金)について
- ・ 配偶者扶養制度と年収の壁等について
- ・ 情報活用のしかた

日時: **1月20日(土)**
午後2時～4時30分

たからえりこ

講師: **高良 恵利子**さん (社会保険労務士/キャリアコンサルタント)

会場: なは女性センター学習室 (なは市民協働プラザ1階)

対象者: 関心のある方 / 定員: 30人(事前申込先着順)

*市在住・在勤・在学の方は手話通訳が利用できます。2024年1月12日(金)までにお申し込みください。なお、一時保育は当面の間、休止いたします。

●講師プロフィール

社会保険労務士。産業カウンセラー、認定心理士、キャリアコンサルタント。1997年に社会人編入した沖縄国際大学文学部社会学科心理コースを卒業。大学で学んだ心理学を活かし、なは女性センター相談員、21世紀職業財団の再チャレンジサポートコンサルタント、沖縄障害者職業センターのリワーク支援など、女性、高齢者、障がい者等の就職支援・相談業務に従事。2016年に社労士オフィスE.T(イー・ティー)を開業し、ハローワーク那覇の年金アドバイザーを兼務。労働法・社会保障制度、キャリア形成支援、メンタルヘルス対策、コミュニケーション講座等の講師を県内各地で務めている。

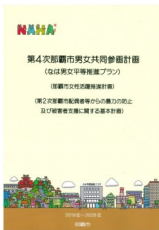


講座のお申込みは、QRコードから可能です。



なは女性センター
年末年始業務のご案内

12/29(金)～1/3(水)までの年末年始は、休館となります。年始は2024年1月4日(木)午前9時から開館いたします。2月分の学習室利用申請抽選会も行います。



「第4次那覇市男女共同参画計画」 中間見直し(案)に関する市民意見の(パブリックコメント)の募集

みなさんの声を
お聞かせください!

本市では、男女共同参画社会の実現を目指すため、2019(令和元)年度から2028(令和10)年度までの10年間の計画として「第4次那覇市男女共同参画計画」を策定し、取組を推進してまいりました。計画の中間年である2023(令和5)年度には、社会情勢の変化の把握や計画の評価を行い、より適切な施策の推進を図るため、必要な計画の中間見直しを実施することとなっております。つきましては、「第4次那覇市男女共同参画計画 中間見直し(案)」を策定しましたので、市民の皆様からのご意見を募集します。

期間:12月15日(金)～令和6年1月15日(月)

応募
方法

① 内容を確認

- ・那覇市ホームページからダウンロードする。
- ・以下の場所で見ることができます。
 - ◆ なは女性センター(なは市民協働プラザ1階)
 - ◆ 平和交流・男女参画課(那覇市役所5階)
 - ◆ 市政情報センター(那覇市役所1階)
 - ◆ 首里支所・真和志支所・小禄支所の窓口

② 意見を書く

氏名、住所、電話番号を明記の上、「ご意見提出書」にご記入ください。

*匿名や電話でのご意見については、受付いたしかねますので、ご了承ください。

③ 意見を届ける

提出先:なは女性センター
郵送・FAX・電子メール、
いずれかの方法で提出ください。
送付先は、下記をご覧ください。

*提出いただいたご意見は、まとまりごとに整理し、本市の考え方を公開します。
*策定案については、今後の内部調整により、策定の趣旨に影響しない範囲内で行う字句の修正等があり得ることをご了承ください。

担当課:那覇市 総務部 平和交流・男女参画課(問合せ先:なは女性センター 951-3203)
直接提出:なは女性センター(那覇市銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階)
郵送:〒900-0004 那覇市銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階 なは女性センターあて
FAX:098-951-3204 電子メール:s-heidan002@city.naha.lg.jp



沖縄の女性のため、社会的に意義のある活動や調査研究を行う個人、団体及びグループに資金を助成します。

第32回 金城芳子基金



募集締切
令和6年(2024)
3/31(金)
当日消印有効

助成金額
30万円
助成件数:1件

助成対象:原則として女性であること(個人、団体及びグループ)

応募方法:自薦、他薦は問わない

応募用紙:「公益財団法人 沖縄協会」のホームページからダウンロード可

審査発表:令和6年(2024年)4月下旬



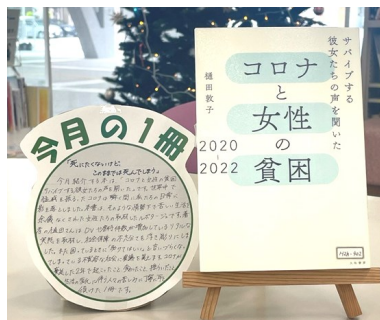
問い合わせ・応募先
「金城芳子基金」運営委員会
事務局長:浦崎 成子
電話:098-944-5025
e-mail:
urasaki1@diary.ocn.ne.jp

Book

★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/ お一人2冊まで

『コロナと女性の貧困 2020-2022 サバイブする彼女たちの声を聞いた』
樋田 敦子 著/大和書房 発行/2022年11月発行

「死にたくないけど、このままでは死んでしまう」
今月紹介する本は、『コロナと女性の貧困 2020-2022 サバイブする彼女たちの声を聞いた』です。
世界中で猛威を振るったコロナウイルスは、瞬く間に私たちの日常に影を落としました。本書は、そのような情勢下で苦しい生活を余儀なくされた女性たちを取材したルポタージュです。著者の樋田敦子さんは、巣ごもり生活の中でDVや虐待件数が増加しているリアルな実態を取材し、社会保障の不充分さを浮き彫りにしました。また、困っているときに「助けてほしい」と言いづらくなってしまっている不寛容な社会に異議を唱えます。コロナウイルスが蔓延した2年間で起こったこと、変わったこと、揺らいだこと、生活の変化に伴う人々の苦しみに、丁寧に耳を傾けた一冊です。



講座を終えて

「男性更年期」について学ぶ

日時:2023年11月9日(木) 午後7時~8時30分 (参加者20人)

講師:米納 浩幸さん(泌尿器科専門医・ヒルズガーデンクリニック院長)



講師の
米納浩幸さん

本講座は、泌尿器科専門医でヒルズガーデンクリニック院長の米納浩幸さんに「男性更年期を考える」をテーマにお話をいただきました。

女性は閉経を機に女性ホルモンが急激に減るので、体調の変化を自覚しやすいのですが、男性は年齢とともに緩やかに男性ホルモンが減少していくため、自身の不調が更年期特有のものだと、見過ごされてしまう傾向があります。

「男性更年期」については、漫画家のはらたいらさんが2000年に『はらたいらのジタバタ男の更年期』で、自らの体験をカミングアウトされてから、初めて話題となり、2007年に『LOH症候群—加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き』が発行されました。近年では、2022年12月に診断基準が変更されています。

受講者は講義の前に、「男性更年期障害(Aging Male's Symptoms:AMS)質問票」の17項目に記入してもらいました。

血液検査で、男性ホルモンが低い場合には「加齢性腺機能低下症」と診断されます。

まずは、「生活習慣の見直し」から行いましょう。

第一に禁煙。次に食生活(良質なたんぱく質の摂取)、睡眠(夜更かしをしない)、適度な運動(40~60分のウォーキングを週に3日程度)、適度な飲酒、朝型生活への切り替え、テストステロンの減少を早める原因となるストレスを溜めないこと等が大事になります。

生活習慣の見直しを行っても症状が改善されない場合には、専門医を受診することです。

症状を抑えるために、病院で行われている治療方法として、



講座の様子

- ・性機能の低下→ED治療薬
- ・うつや不安症状→抗うつ薬、抗不安薬など
- ・骨粗しょう症予防→骨粗しょう症治療薬などがあります。

【身体症状】

関節症、筋肉痛(痛みを感じやすくなる)
疲れやすい
発汗やほてり
肥満(メタボリックシンドローム)
頻尿

男性更年期の主な症状

【精神症状】

イライラ
不安、パニック
うつ
不眠(睡眠障害)
興味や意欲の喪失
集中力・記憶力の低下

【性機能症状】

ED(勃起不全)
性欲の低下

「男性ホルモン補充法」では、保険適用治療として、テストステロンの筋肉注射を2~4週間おきに症状が改善するまで行います。男性ホルモンの数値が高い人は、長生きだとのデータがあり、正常値を保つことは、いつまでも元気で活力のある生活を送るためにとても重要です。

男性更年期とうつ病の症状は重なる部分が多く、密接に関係しているため、不調を我慢するのではなく、医療機関を受診することが大切です。米納医師からは、「仕事で疲れているだけ、歳だから仕方ない」等と我慢することなく、不調を感じたら、男性更年期の専門外来や泌尿器科を受診し、相談してほしいとアドバイスをいただきました。

自分自身の心と体を健康に保つことの大切さを実感し、生活習慣の見直しのきっかけとなる講座となりました。

令和5年度「那覇市男女共同参画研修参加費補助金」研修費用の一部を助成します！

あらゆる分野の男女共同参画の推進に不可欠な人材の育成に資する国内外の男女共同参画研修への参加促進を目的に、研修参加者に対し研修参加費用の一部を助成します。

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: 2024(令和6)年1月31日(水)まで *ただし、助成額が予算に達し次第、終了します。



締切間近です!
申請予定の方は、
お急ぎください!

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。



with you おきなわ

沖縄県性暴力被害者ワンストップ支援センター

はやくワンストップ
TEL #8891 24時間 365日
※繋がらない場合は、098-975-0166へ

性暴力の被害にあわれた方の意思を尊重しながら、医療的支援を含めた必要な支援を行っています。24時間365日体制で相談を受け付けていますので、いつでも相談できます。

周辺地図



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」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時間ごとに	100円
※利用時間が1時間に満たない場合は1時間として計算。	

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・ファミリーシップ登録」は、市長がパートナーシップ・ファミリーシップの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、「登録証明書」及び「登録証明カード」を交付するものです。

登録数 **57** 組

2023年12月15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。

- 「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)の理念に基づく取り組みです。登録によって何らかの法律上の効果(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

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)を除く

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。

開催日時: 詳細が決まり次第お知らせします。

主催: 市民団体ていーだあみ 「フェイスブック」

メール: tiidaami.okinawa@gmail.com



なは女性センター指導員

(パートタイム会計年度任用職員)募集!!

令和6年度

任用期間: 2024年4月1日から2025年3月31日

*任用後、1か月間は、試用期間となります。

*勤務成績、その他人事評価等により、次年度に再度の任用あり。

- ◆申込の際は、「令和6年度那覇市会計年度任用職員採用申込書」に必要事項を記入・写真を貼付して、なは女性センター窓口までご提出ください。

「令和6年度那覇市会計年度任用職員採用申込書」は、なは女性センターホームページからダウンロードできます。

*詳細は、下記の なは女性センターまでお問い合わせください。ご応募お待ちしております。



◆なは女性センター講座について

*受講希望の講座は、なは女性センター窓口、電話、FAX、申込みQRコードでお申し込みください。また手話通訳、一時保育(現在休止中)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)

お問い合わせ

那覇市銘苅2-3-1(なは市民協働プラザ1F Aコア)
TEL. 098-951-3203 FAX. 098-951-3204
Email: s-heidan002@city.naha.lg.jp
なは女性センターホームページQRコード⇒



なは女性センターは、令和6年1月4日(木)から当面の間、開館時間を下記の通り短縮いたします。

当センターをご利用の皆さまには、ご迷惑をおかけし大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



開館時間	休館日
月～金: 午前9時～午後5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)