

なは女性センター講座2025

保護者対象
です!!



ADHD(注意欠如・多動性障害)の子どもの支援について ～ペアレント・トレーニングについて知ろう～

ADHDは、不注意(注意力がない)、多動性(じっとしてられない)、衝動性(考えずに行動してしまう)の3つの特性がみられる発達障害のことです。ADHDは先天的なもので、しつけや育て方の問題ではありません。

しかし、落ち着きのない子、粗暴な子というネガティブな印象を持たれがちで、適切な対応を受けられない子ども達が多くいます。

本講座では子どものADHD症状の軽減に効果的なペアレント・トレーニングの開発に取り組んでいる講師から、ADHDについて正しい知識や子どもをサポートしていくスキルを学びます。また、参加者同士が悩みを共有することで、具体的な行動につながるきっかけづくりを目指します。



日時：5月31日(土) 午後2時～4時

しまぶくろ しずか
講師：島袋 静香 さん (OIST/発達神経ユニット)

場所：なは女性センター 学習室(なは市民協働プラザ1階)

定員：50人(事前申込先着順)

対象：保護者・関心のある方

*市在住・在勤・在学の方は一時保育(未就学児)・手話通訳が利用できます。

※5月23日(金)までにお申し込みください。

【講師プロフィール】

米国ミシガン州立大学で家族療法学の博士号を取得した後、2010年に沖縄科学技術大学院大学(OIST)に着任。2013年からADHDを持つ児童の子育てを支援するペアレント・トレーニングの開発と効果検証を行ってきた。

2019年から2021年まで国内3カ所でマルチサイト無作為比較研究を実施し、現在はADHDに特化したペアレント・トレーニング・プログラムの実装に向けた研究を行っている。



講座申込
QR



内閣府性暴力に関するSNS相談
(キュアタイム)

Cure time

警察庁
性犯罪被害者電話相談
ハートさん

8103



4月は「若年層の性暴力被害予防月間」

相談しやすい社会をみんなで作ろう。

10代・20代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。「被害にあっているかも。」と思ったら、ひとりで悩まずご相談ください。

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
※ 098-975-0166

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。

話すことで、
力をもらえる
場所がある。



性犯罪・性暴力は重大な人権侵害であり、決して許されません。

政府は、入学・就職等に伴い、若年層の生活環境が大きく変わり、被害に遭うリスクが高まる時期である4月を「若年層の性暴力被害予防月間」と定め、SNS等の若年層に届きやすい広報媒体を活用した啓発活動を効果的に展開することとしています。

月間中は、若年層の様々な性暴力被害について予防啓発や相談先の周知、被害者に対する周りの人からのサポートの必要性などの啓発を行っています。「同意のない性的な行為は性暴力」「被害者は悪くない」という認識を、社会全体に広げています。

令和7年度

那覇市の管理職における女性割合

令和7年度那覇市の管理職220人に占める女性の割合は22.3%となっており、前年度比との比較では2.2%の上昇となりました。

さらに細かく内訳を見てみると部長級職員21人中女性5人、副部長級職員33人中女性5人となり昨年度と比べて人数としては横ばいです。しかし、課長級職員では167人中女性39人となっており、昨年と比べて3%の上昇となりました。

▲令和7年度啓発ポスター(内閣府)

	R6女性	R7女性	R7男性
部長級 (21人)	5人 23.8%	5人 23.8%	16人 76.2%
副部長 級 (32人)	6人 19.4%	5人 15.6%	27人 84.4%
課長級 (167人)	34人 20.4%	39人 23.4%	128人 76.6%

那覇市の管理職に占める女性の割合の変遷

各年(4/1時点)	R3	R4	R5	R6	R7
管理職数	218人	219人	217人	219人	220人
女性管理職数	39人	39人	40人	45人	49人
女性の比率	17.9%	17.8%	18.4%	20.5%	22.3%

これまでの管理職
職員の女性比率をみると上昇
傾向にあります！

講座を 終えて

なは女性センター講座「冷え」からの解放～筋肉量UPトレーニング講座～

講師：高良順子さん（健康運動指導士）

開催日：【夜の部】 2025年3月12日（水） 19時～20時半 参加者：19人（女性）

開催日：【昼の部】 2025年3月15日（土） 14時～16時 参加者：25人（女性）



▲講師の高良順子先生

健康運動指導士で、運動指導歴42年の高良順子さんを講師に迎え「『冷え』からの解放～筋肉量UPトレーニング～」講座を開催しました。多くの方に受講してほしくて、同じ内容を「夜の部」と「昼の部」の2回に分けて実施しました。最初に、大きな動作のグー、チョキ、パーを行い、体をほぐすことから始めました。

次に下半身の動作が加わり、しだいにバージョンアップしていきました。

「冷え」の原因は「血行不良」による血流不足で、毛細血管に血液が十分に流れなくなることが原因です。「血行不良」の原因は、運動不足による代謝の低下で、血液の循環が悪くなるからです。基礎代謝が落ちることで免疫力の低下や太りやすくなることにもつながります。

【トレーニングの原理】

1. 過負荷…いつもと同じ負荷でなく変化をつけること
2. 特異性…トレーニングした部分だけ効果が現れる
3. 可逆性…トレーニングで得られた効果も止めてしまうと徐々に失われてしまうということ

「冷えの解消」には、運動して筋肉量を増やすことや食生活の見直しも大事です。ストレスを溜めずリラックスするためにも、筋肉を伸ばす柔軟体操のストレッチや下半身の筋肉を鍛えるスクワット等の運動が効果的です。

日中に適度な運動を行うことで、自然な眠気から睡眠につなげることができるのです。自宅で手軽にできる筋トレを、イスを使って多種類のポーズを行いました。体力の向上には少なくとも週2～3回以上、継続して行うことがポイントです。参加者は、笑いにあふれ、リラックスした体で楽しんで筋肉UPトレーニングを行っていました。

アンケートから

★なかなか意識して体を動かすことがないので、とても良い機会になりました。(30代)

★来た時は足先が冷えていたのに、終わりの頃には足も温まっていました。(40代)

★道具など使わなくても家にあるイスを利用して気軽にできる運動を学べて良かったです。(60代)

★とても良かったです。これから、がんばりたいと思います。(80代)

平和交流・男女参画課 なは女性センターから

4月になり、なは女性センターでは新たな旅立ち・出会いがありました。

スタッフからのメッセージをお届けします。



◇新しくスタッフとなりました◇

はじめまして。この度ご縁があって、なは女性センターの指導員として4月よりお仕事をさせていただきます大城と申します。

前職では自動車登録関係の事務職に長年従事しておりました。こちらの業務は初めてになりますが、これまでの経験を活かし新たな知識を学んで、新しい環境で皆さんとの出会いを大切に、お力になれるよう頑張りたいと思います。

不慣れな点もあるかと思いますが、笑顔を心がけ誠心誠意、努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。
(大城美由紀)

◆なは女性センターを退職しました◆

96年10月から勤務して28年と6ヶ月、センターに就職した日が、つい先日のことのように思い出されます。女性センターでは、女性の地位向上、性の多様性に関する講座など、誰もが等しく社会の中で差別されないことについて常に意識し考えてまた行動することを学びました。一人ひとりの困りごとは、社会全体で考えていくべきこと。誰もが等しく、生きやすい社会になるために、なは女性センターが多くの人たちの支え、集う場であり続けることを祈っています。ご利用団体みなさま、講師のみなさま、そして、職員、指導員の方々との出会いに心より感謝しています。4月1日からは、「牧志駅前ほしぞら公民館」の社会教育指導員として勤務します。お近くにお寄りの際はお声かけくださいね♪
(大田江利子)



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

相談時間 ▶ 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。

面接相談
申込QR



相談室「ダイヤルうない」の
面接相談の申込みがオンライン
でも、できます！

面接相談のオンラインお申込みは、仮受付です。正式な面談日は相談員から、お電話させていただきます。

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られた場合、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 **73** 組

うちファミリーシップ **2** 組

2025年4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)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。

*開催日時は詳細が決まりしだいお知らせします。

主催:市民団体ていーだあみ

メール: tiidaami.okinawa@gmail.com

「フェイスブック」でもお知らせしています♪



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。

周辺地図



周辺
拡大図



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⇒



☆なは女性センター利用者の駐車場利用 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時間ごとに	100円

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

年末年始(12/29～1/3)
日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)