



# なは女性センターだより 356号

なは女性センター市民講座2025



## 小児科医から見た

子ども  
虐待

11月 27日 (木) 午後7時～8時30分

会場 なは女性センター

対象 関心のある方

定員  
36人

事前申込／無料

子どもの虐待は、身体的・心理的な影響が  
長期にわたって続く深刻な社会問題です。  
子どもと向き合い、虐待のサインをいち早く見抜  
いて、子どもの安全を守る役割を担う小児科医  
から子ども虐待の兆候や背景、そして早期発見  
と予防の重要性を学びます。



お申込



小児科医  
勝連啓介さん



2002年琉球大学医学部医学科研究科卒業  
浦添市障がい福祉関連複合施設ピアラルうらそえ施設長  
社会医療法人へいあん発達相談クリニックそえ～る院長  
子どものこころ専門医機構研修指導医、日本小児科学会  
小児科専門医・指導医。社会活動では日本子ども虐待医  
会理事、沖縄県小児保健協会理事、沖縄県発達障がい者  
支援体制整備委員会委員

11月は児童虐待防止推進月間です

●センター講座① なは女性センター市民講座



## 今から始める骨盤底筋トレーニング

～尿もれ・産後ケア・姿勢改善・体型維持・更年期対策～

出産後や更年期は女性の人生の中でも大きな転機となる時期です。ホルモンバランス や体形の変化、そして心の揺らぎなど、さまざまな変化が起こります。ホルモンの急激な変化に伴い「尿もれ」の原因である『骨盤底筋のゆるみ』が加速します。対策として有効なセルフケア、骨盤底筋トレーニングが注目を浴びています。医師監修のトレーニング法を作業療法士から学びましょう。



**【日時】12月6日（土）午後2時～4時**

**【講師】長嶺 ふじ子さん**

(整体サロンMahanalabマハナラボ 作業療法士)

**【対象】関心のある方（女性限定）**

**【定員】30人（事前申込/先着順）**

**★手話通訳・一時保育は休止しています。**

**✿運動しやすい服装でお越しください✿**



お申込はこちらから

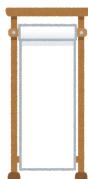
**【講師プロフィール】**

作業療法士、尿ケアセラピスト、日本排尿機能学会会員、マタニティヨガ指導者。

東京・沖縄の医療機関勤務を経て、2019年に整体サロン「Mahanalabマハナラボ」を開業。国内外の方々への施術を通して、「悪くなってから治療する日本スタイル」に比べ「悪くならなければ何で予防するか」に焦点を当てた欧米型保健スタイルが健康維持に効果が高いことを実感、予防医学の重要さを知る。24年に産業リハビリテーションを提供する「ステラヘルスジャパン株式会社」を開業。Mahanalabマハナラボでは尿もれ、便のトラブルについてのカウンセリング、専門医が監修した安全性の高い骨盤底筋トレーニングを提供している。



●センター講座② センター主催キャリア教育講話



## 沖縄初！女性嘶家・金原亭杏寿さん 「好き」を仕事にする生き方

**【日時】12月11日（木）午後6時半～8時半**

**【講師】金原亭 杏寿さん**

(一般社団法人 落語協会)

**【対象】関心のある方（★男性大歓迎★）**

**【定員】36人（事前申込/先着順）**

**【入場料金】無料**



**【講師プロフィール】**

金原亭 杏寿さん（きんげんていあんじゅ・1988年12月17日那覇市生まれ）

落語協会に所属する沖縄初の女性家嘶家（二ツ目）です。近年の傾向として女性嘶家が増えたとはいえ未だ男社会の「落語」という世界で、唯一無二の存在を目指して落語家として研鑽を積んでいる杏寿さん。女性の職業の選択肢の広がりと多様化する日本における「女性のキャリア形成」を考える講話（高座）をお話して頂きます。

お申込はこちらから



## 助成金報告①



# 「令和7年度 那覇市男女共同参画研修補助金」 による海外セミナー参加者からの報告

【研修地】カンボジア王国 【研修日程】2025年9月10日～9月14日（4泊5日）



那覇市では、男女共同参画の推進に不可欠な人材の育成のため、国内外の男女共同参画研修参加者に対し研修参加費の一部を助成しています。令和7年度は、沖縄県女性海外・国内セミナー「女性の翼」に参加された2名に助成金を交付いたしました。カンボジア王国で女性は、内戦後の復興と経済発展において原動力となっていました。また近年は、国際社会やNGOの支援を受けながら、行政と市民が協力してジェンダー平等の社会の実現に向けて取り組んでいます。そんなカンボジア王国で学んできたお二人からの報告を、ご一読ください。



「海外研修で感じた”寄り添う力”」

報告者：平城 恵（ひらきめぐみ）さん

『沖縄県女性海外セミナー』でカンボジアを訪れ、教育・医療・女性の現状を学びました。

女性の社会進出はまだ限定的で、家庭中心の役割が強い一方、家計を支えるために懸命に働く女性たちのたくましさに心を動かされました。

ジャパンハート病院では、日本人女性が現地で教育や医療の発展に尽力しており、知識や技術だけでなく「寄り添う力」で多くの命や未来を支えていることに感銘を受けました。インフラはまだ発展途上の段階にありますが、日本の温かな支援が確実に根づいていました。

今回の学びを通して、私も地域で女性が輝ける社会づくりに、小さな一步から関わっていきたいと思います。



▲ 平城さん（左）・又吉さん（右）／発表風景：平城さん



「躍動感あふれるカンボジア・悲しい経験を乗り越えて」

報告者：又吉 智賀子（またよしちかこ）さん



▲ ジャパンハート病院にて①

▲ ジャパンハート病院にて②

カンボジアは仏教国ですが、フランス統治下時代も経てフランス様式の建築物も多くエキゾチックな印象でした。ジェンダーギャップ指数は106位（日本118位）、またGDP成長率5%を超えて活気があり、2050年に先進国入りを目指しています。カンボジアはポルポト政権時代の大虐殺などで、多くの知識層の犠牲があり医師も教員も絶対的に不足しています。

視察先の日本発祥「ジャパンハートこども医療センター」では積極的な人材育成による持続可能な医療支援を目指しています。また講師の嘉数真理子医師（小児がん専門、沖縄県出身）を中心として、小児がん患者の生存率を2割から6割に高め、現地の医療の質の向上に寄与しています。今回改めて、個人の尊厳・平和の尊さや命について共に考えることは男女共同参画の第1歩であり、また復興と自分らしく生きるために「教育」は必要不可欠であると確信しました。

## 講座報告①思春期のための包括的性教育～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：2025年10月18日（土）10:00～12:00

【若者向け講座】受講者 5名  
講師：金城有紀さん・儀間沙耶香さん

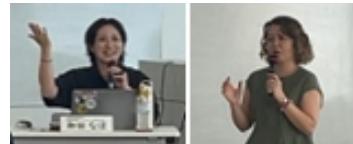
妊娠に気づくきっかけ、最終月経から妊娠までの過程、沖縄で若年層の妊娠が多い現状、性感染症予防などをワークショップ形式で教えて頂きました。また、どういうことがDVになるのか、多様性とはグラデーションであるというお話をもて頂きました。学校で習った話よりも深い内容が多く勉強になったとの感想がありました。

“あなたの好きを大切に！”  
講師からのお言葉です。



【保護者向け講座】受講者33名  
講師：和田なほさん・深津真弓さん

ユースクリニックの活動を通して見えてきた若者の身体や性、心の悩みの現状やどのような対応が望ましいかを講話していました。受講者の感想として、発達段階を踏まえた子どもへの性教育、関わり方、おこらない、ごまかさない、うそをつかない、多様性などを意識したい。ユースクリニック



ニック、日本もこのような仕組みが広がって、当たり前につながってほしいとの声が聞かれました。

## 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 ●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。

#### 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」の面接相談の申し込みがオンラインでも、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、お電話させていただきます。



### 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

## 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」及び「登録証明カード」を交付しています。  
詳しくはお問合せください。

**登録数：80組**  
**うちファミリーシップ3組**

2025年11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。

#### ●お問合せ・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。

- 日時：12月の開催はありません。
- 会場：なは女性センター学習室（なは市民協働プラザ1階）
- 主催：市民団体ていーだあみ
- メール：tiidaami.okinawa@gmail.com

【Facebook】でもお知らせしています♪



### 新着本紹介



#### 【内容】

男性たちの素直な語りには、怒りや悲しみ、加害者性や被害者性、競争意識や避難癖、女性軽視…と共に様々な要素が混在しており、表面がつるつるにコーティングされた「一般男性」として存在しています。彼らの「男らしい」という概念にまつわる様々な生きづらさの事例が紹介されています。



題：『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見えた生きづらさと男らしさのこと』  
著者：清田隆之（桃山商事）  
出版：芙蓉社



#### 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）

ホームページ



Instagram



FOLLOW ME