

さざなみ

成田市

No.61

2023年2月

「あなたらしい」を築く、 「あたらしい」社会へ

令和4年度 「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

男女共同参画セミナーを開催しました

～男女共同参画に向けた意識づくり～



講演会（10月）

“人生 笑顔で しなやかに”

第3回セミナー（11月）

“あなたの睡眠
大丈夫ですか？”



内 容

- ☆男女共同参画講演会・セミナー 活動報告
- ☆コラム
LGBT性の多様性についての冊子と相談窓口のご案内
- ☆男女共同参画センター・ミーティング室の紹介

- ☆さざなみインフォメーション
男女共同参画推進員活動を振り返って
令和5年度 男女共同参画推進員募集

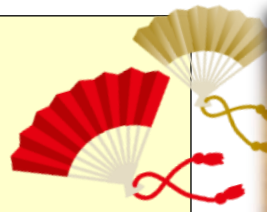


男女共同参画講演会

落語で学ぶ ワーク・ライフ・バランス 人生 笑顔で しなやかに

令和4年10月10日(月・祝) 午後1時30分～
文化芸術センター なごみの米屋 スカイトウンホール

家庭と仕事、家庭と社会の調和を目指し、一人ひとりが自分らしく
生きられるために大切なことを、落語でお話いただきました。



【講師】三遊亭 金朝さん
(落語家)

参加者の声



初めて師匠の話をお聞きしました。さすがいい声ですね。笑う……いい時間をありがとうございました。



期待以上の素晴らしい話を聞かせていただき、ありがとうございました。



このような切り口の講演会をきっかけに、男女共同参画に興味をもつていただくことも、多様性を尊重する意識づくりにとっても推進力があるように思います。

今年度の講演会は、成田市出身の落語家・三遊亭金朝さんをお迎えしました。

ワーク・ライフ・バランスとは内閣府が「だれもが充実感を持って働く一方で、家庭や地域等にかかる個人の時間も持てる健康で豊かな生活ができるよう、社会全体で取り組むこと」として方針を定めたものです。

このワーク・ライフ・バランスについて、落語を通して学びました。講演会は和やかな雰囲気の中、裏方や手話通訳者の紹介等、笑いを交えながら始まりました。

男女共同参画には、宗教も関わってくる女性の就学問題など、幅広いお話を伺うことができました。また、酒席で助けられた体験などを交えながらのお話は、笑いあり人情味ありのあつという間の講演でした。

笑顔でしなやかに、思いやりの心を持ちながら豊かに生きていきたいと思いました。

(渡辺推進員)

参加者数 184人 (女性117人、男性67人)



▲会場いっぱいの参加者からは笑い声も

コラム

LGBT③ ～性の多様性についての冊子と相談窓口のご案内～

みんなに知ってもらいたい
性の多様性
生活・法律編



性の多様性についての理解を深めるための冊子『みんなに知ってもらいたい性の多様性』を男女共同参画センター・ミーティング室、市民協働課に配架しています。「生活・法律編」「医療編」「教育編」の3分野について説明しています。男女共同参画センターをご利用の際はぜひご覧ください。

【相談窓口】よりそいホットラインセクシャルマイノリティ専門ライン

☎ 0120-279-338 (24時間対応)

悩んでいること、困っていることがあったら相談してみませんか？ (ほかにも、労働相談や弁護士相談もあります。詳しくは市民協働課へお問合せください。)

第3回男女共同参画セミナー

あなたの睡眠 大丈夫ですか？



令和4年11月19日(土) 午前10時30分～

赤坂ふれあいセンター 大会議室

睡眠の質、すっきり目覚める方法、睡眠習慣を見直し、生き生きと過ごすために「睡眠」についてお話をいただきました。



【講師】星野 達也さん

(成田赤十字病院 精神科認定看護師)

参加者の声



眠りについてとても参考になりました。寝る前のTVや動画は我慢します。

ウォーキングや体操をしたりして、なるべく体を動かすよう努力したいと思います。



成田赤十字病院の星野さんを講師にお迎えし、睡眠の基礎知識やよりよい睡眠を得るためのコツ、家でも実践できる簡単ストレッチ等、幅広くお話をいただきました。

睡眠は、眠る力（睡眠ホルモン・メラトニン）と起きる力（体内時計・覚醒ホルモン）のバランスで成り立っていますが、誰にでも眠れなくなることはあります。

良い睡眠を得るために、厚生労働省の睡眠12箇条では、朝日を浴びて体内時計のリセット、たんぱく質の多い規則正しい3度の食事、運動習慣、適切な昼寝の取り方や医師にかかるポイントなどを推奨しています。その中でも印象的だったのは、睡眠は人それぞれで千差万別！ということでした。些細な理由で眠れなくなることは誰にでもあることで、毎日7～8時間眠らなければならないというわけではないので、睡眠時間にこだわりすぎないことが大切だとアドバイスをいただきました。

また、日光浴がいかに大切かという話もありました。セロトニン（幸せホルモン）には1日30分の日光浴でメラトニンを増やす効果があり、よく眠れるようになります。

朝起きたら一番に朝日を浴びて、元気に一日をスタートさせましょう！

(佐瀬推進員)



▲講師と一緒に快眠にお勧めストレッチ

参加者数 79人（女性61人、男性18人）

男女共同参画センター・ミーティング室をご存知ですか？

予約不要でご利用いただけます

男女共同参画センターは、女性・男性にかかわらず誰もが活躍できる社会を目指す活動の拠点として、さまざまな活動に利用できる施設です。

また、テーブルと椅子を設置したミーティング室もあります。こちらはフリースペースとなっており、予約不要でどなたでもご利用いただけます。

セミナーや講演会のお知らせ、市政情報、男女共同参画関連図書もごさいます。お気軽にご利用ください。



住所 成田市赤坂2丁目1番地14 ボンベルタ成田アネックス館B棟2階
詳しくは市民協働課 (TEL20-1507) へ。

ミーティング室

さざなみインフォメーション

～令和4年度男女共同参画推進員活動を振り返って～

ひと昔前は「男らしく、女らしく」と教えられてきました。今は男性、女性ではなく、人としてお互いを尊重し合って暮らし良い世の中にしていくことが大切なのだと思います。推進員になり一年が本当に早く過ぎました。楽しく活動し、いろいろと学ぶことができたことを感謝いたします。

(植村推進員)

早いもので何もわからず推進員になり2年が経ちました。男女共同参画について学ぶさまざまな機会をいただきながら、やっと入口にたどり着いたのかなと感じております。まだまだ理解できないことだらけですが、いろいろな知識をいただき、今後も休むことなく学び続けていきたいと思っております。

(豊田推進員)

男女共同参画についての知識がないまま活動に参加しました。男女共同参画に関連したテーマで展開される講座を通じて、少しずつですが理解を深めることができました。

コロナ禍で難しい点もありますが、今後はセミナーの参加者の方とのコミュニケーションが増えればと思います。

(堀越推進員)

子どもが大人になるまでに、誰もが生きやすい多様性のある社会になっていってほしいなと思い、活動に参加しました。

様々な活動をとおして、ジェンダー平等実現のために何ができるのかを考え学んだ貴重な一年でした。ありがとうございました。

(佐瀬推進員)



▲令和4年度はこのメンバーで活動しました♪



私の推進員の活動を振り返りますと、星野達也看護師の「あなたの睡眠大丈夫ですか」では、睡眠ホルモン（メラトニン）が高齢者になると微量にしか生成されないことを知って愕然としました。落語家三遊亭金朝さんの講演会も大盛況となり、大変良かったなと思っています。

少ない人数の中、1年間、セミナー・講演会を共に運営した推進員の方々には感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。

(佐藤推進員)

今年度が2年目の活動で、昨年度より手際よく行動できたのではないかと思います。セミナーや講演会で実りあるお話を聞き、また年齢や経験の異なる推進員との対話から多くを学びました。1年間楽しく活動することができました。ありがとうございました。

(仲村推進員)

誰もがお互いを「思いやる」ことのできる社会の実現を目指した「成田市男女共同参画計画」の意義を感じる一年でした。明るく親切で積極的な推進員のメンバーと協力し合いながら取り組み、楽しくあつという間の一年でした。

セミナーや会議で学んだことを生活に活かしていきたいと思っております。ありがとうございました。

(渡辺推進員)

令和5年度 男女共同参画推進員 募集中

「男女共同参画社会」と聞くと難しいイメージですが、言い換えると「誰もが自分らしく輝き、お互いを思いやることができるまちにしていこう」ということです。

男女共同参画講座の運営・開催、情報誌の作成など、「なにかできることはないかな……」「なにか活動したいな……」とされている方、ぜひ一緒に活動しませんか？

詳しくは市ホームページ、または市民協働課（TEL：20-1507）へ。

応募期限：令和5年2月24日（金）