

センターNEWS

き★ら★り

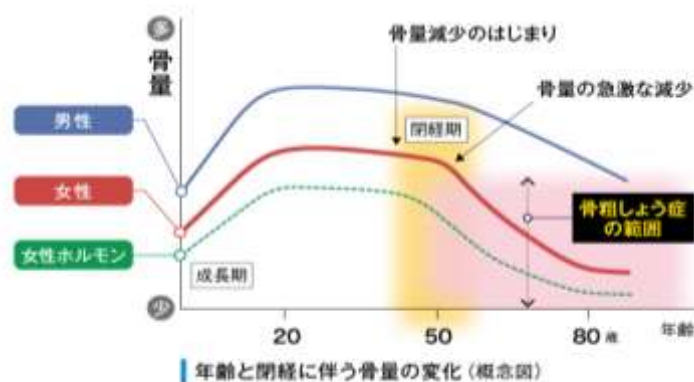
特集① 国際女性デー

3月8日は国際女性デーです

国際女性デーは、女性の権利を守りジェンダー平等の実現を目指すために、国際婦人年である1975年3月8日に国連で提唱されました。

今年は、骨活講座を開催します。
骨粗しょう症予防について、整形外科医から学びます。 ※受付終了しました。

年齢を重ねるとともに気になる骨の健康。自分のカラダを自分で整えるために、この先の人生を生き生き過ごすために、骨からゲンキを叶えるために、医学的な知識を交えながら、“骨活(ホネカツ)”について学びます。



公財)骨粗鬆症財団ホームページより抜粋

一般に高齢女性の発症リスクが高くなっていますが、それは閉経後、骨芽細胞を活性化させる女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。



骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと

原因としては、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗鬆症の要因となります。



パープル&オレンジリボンプロジェクト2025

パープルリボン

配偶者等への暴力（DV）、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。政府は、女性に対する暴力の予防と根絶に向けて、毎年11月12日～25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」として、様々な活動を実施しています。パープルリボンには「あなたはひとりではないよ」というメッセージが込められています。

オレンジリボン

こども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を集中的に実施しています。オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。

『身近にあるDVとは？』

～改正DV防止法から見えるもの～

* 11/17(月) 講演会



講師：和田谷幸子さん(弁護士)



DVについての正しい理解と、2023年・2024年に一部改正されたDV防止法、2026年施行予定の離婚後共同親権について学びました。

北開田会館



キルト・啓発物品展示

長岡京市立図書館



DV関連図書展示

* 11/28(金)講演会



『私に何ができるのか？』

～子どもたちを暴力から守るために～

講師：國安澄江さん

(ウィメンズセンター大阪代表/カウンセラー)

子どもの性暴力被害についての現状や影響について。また性暴力にあった子どもへの適切な対応についても学び、自分にできることは何かを考えました。



出前授業

* デートDV防止啓発授業

11/19(水) 西乙訓高等学校

デートDV防止に向けて、対等な人間関係をつくるために、人と人との関わり方を生徒によるロールプレイにより学んだり、暴力の種類やDVサイクル、性的同意の大切さを学びました。



男女共同参画センター
“いこ～る” プラスの相談

DV相談専用番号

075

874 - 7867

(月～金午前9時～午後5時)



気象予報士・防災士・健康気象アドバイザー
蓬菜大介さん 講演会



『空を見上げて～いまだから伝えたい大切なこと～』

いつ起こるかわからない災害に対して、具体的に何をどう備えればよいのか、災害時におけるジェンダー平等とはどのようなことなのか、大切なことを、わかりやすくお話いただきました。

男女共同参画「川柳」



今回は高校生からもご参加を
いただきました

このような作品がありました
他にも素敵な作品がいっぱい！

参画で 踏出す道に 男女なし

投票は 男女一票 性差なし

男女とも「だから」「なのに」を取ってみる



男女共同参画活動団体紹介



男女共同参画社会について



DV防止啓発展示



男女共同参画講座

- * 9/19(金) CMに見る女性像はなぜ炎上するのか？
～メディアが表現するジェンダー意識を検証する～
CMを通して表現される女性像から、ジェンダー意識を刺激する無意識の思い込みについて学びました。
- * 10/24(金) 人が支えあうということ
～男性介護者から考えるジェンダー平等～

男性が介護を担っていた時代から、介護は女性の役割と社会が変化したが、実際男性の介護者も多く、男性固有の難しさがあることを学びました。





男性支援講座

* 12/18 (木) いつまでも楽しく 健康に! 筋トレ&呼吸法

シニア男性向けに、健康維持のための自宅でもできる筋トレや呼吸法を学びました。



* 2/14 (土) パパが学ぶ今すぐできる整理収納術

～整理収納からはじめる暮らしの効率化～

整理収納術により環境を整えることが、家族全体の生活の質向上につながるという考え方を学びました。



女性活躍推進講座

* 2/2 (月) 私らしく働くための時間の使い方～時短調理のコツ～

時間の使い方を見直し、家庭と仕事を両立しながら自分らしく生きていくヒントを学びました。



女性支援講座のお知らせ



Coming soon

HSP

5/22
(金)

「織細さんのトリセツ」

～織細さんの私が、自分らしく過ごせるヒント～



織細さん(HSP)とは、些細なことにも気づき考えすぎたり、他人に感情移入し疲れやすいなど、とても繊細で敏感な人のことです。5人に1人いると言われている織細さんが、自分らしくもっと楽に過ごせるためのヒントを学びます。

ミニ女性の相談室同日開催

終了後、個別相談会を行います。日頃の悩み、相談してみませんか？
職場や地域での人間関係や家庭のことなど、どんな些細なことでもかまいません。
女性の相談員が、20分間あなたのお悩みをお聴きします
ご希望の方は、講座申し込み時にご予約ください。



◇編集・発行◇

長岡京市男女共同参画センター
“いこ～る” プラス

〒617-0833

京都府長岡京市神足2丁目3番1号

長岡京市立総合交流センター6階

TEL 075-963-5501

FAX 075-963-5521

E-mail: danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

◇利用のご案内◇

☆開館時間

月曜日から土曜日

午前9時から午後5時

☆休館日

日・祝日及び年末年始

☆アクセス

JR長岡京駅西口から徒歩1分

