

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

長岡京市男女共同参画センターではこの日にちなんで骨盤底筋ヨガの講座を開催します

「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。

この日は、世界各地で女性の地位向上やジェンダー平等を目指した記念行事が行われます。

2025年3月8日の国際女性デーのテーマは、『すべての女性と少女のためにー 権利、平等、エンパワメントを』です。

特集② 女性の健康

骨盤底筋ってどんな筋肉？

骨盤底筋は、骨盤の底部に位置する筋肉群で、膀胱や子宮、大腸などの内臓を支え、排泄や姿勢維持に重要な役割を果たします。加齢や妊娠・出産、運動不足などで弱まると尿漏れや姿勢不良を引き起こす可能性があります。トレーニングとしては、肛門や膣を締める動作を繰り返す運動が推奨され、正しい収縮方法の習得と継続が重要です。

日頃から骨盤底筋を意識した運動を取り入れていきましょう

骨盤底筋が弱ると、以下のような症状が発生する可能性があります。

①尿漏れ(尿失禁)

- ・ストレス性尿失禁:くしゃみ、咳、笑い、運動時に尿が漏れる
- ・切迫性尿失禁:急な尿意を感じ、トイレに間に合わず尿が漏れる

②便漏れと便失禁

- ・軽い運動やくしゃみ、咳、笑いなどで少量の便が漏れる
- ・便のコントロールが困難になり、完全に失禁する

③骨盤臓器脱

- ・膀胱瘤:膀胱が膣内にはみ出す
- ・直腸瘤:直腸が膣内にはみ出す
- ・子宮脱:子宮が下垂または膣から脱出する

④骨盤内の不快感

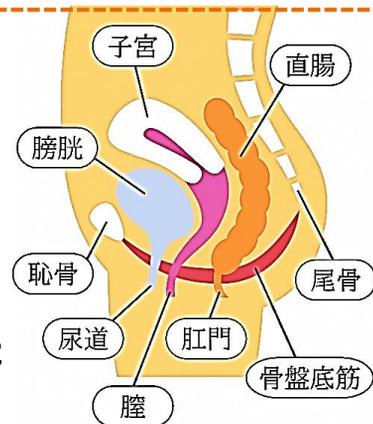
- ・膣から何かが突出している感覚
- ・骨盤内の圧迫感や重い感じ
- ・腰痛

⑤性機能の問題

- ・性交時の嫌味や不快感
- ・排尿・排便の問題
- ・頻尿

⑥体型の変化

- ・お尻が大きくなり垂れてくる
- ・下腹が出てくる



パープル&オレンジリボンプロジェクト2024

◆ 11/12(火) 講演会

『ヤングケアラーを知っていますか?～現状と支援の課題～』

講師: 斎藤真緒さん(立命館大学産業社会学部教授)

家庭内の問題を一手に引き受けるヤングケアラーが抱えていることや、彼らを取り巻く現状と支援の課題について学びました。



◆ 11/15(金) 講演会

『ジェンダーと暴力～子どもへの影響～』

講師: 森田ゆりさん(エンパワメント・センター主宰/文筆家)

ジェンダーとは何かというそもそもの意味と、それがどのように暴力につながり、結果的に子どもの成長に悪影響を及ぼすのかについて学びました。



◆女性に対する暴力をなくす運動◆ ～DVや性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきつという～

配偶者等への暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシャルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。政府は、女性に対する暴力の予防と根絶に向けて、地方公共団体や民間団体との連携・協力の下、毎年11月に「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。



聞かせてほしいな



DVや性暴力で悩んでいる方へ
年齢・性別を問わず相談できます。

デートDV、性暴力、
ひとりでも悩まないで。



話してもいいのかな

※内閣府男女共同参画局:「共同参画」No.183より一部抜粋



性的な被害、ひとりで悩んでいませんか?

服を脱がされた、下着姿や裸の写真、動画を撮られた、飲み物に薬を入られ、気づいたら性行為をされていた、水着で隠れる部分(プライベートゾーン)を触られた、痴漢にあった

あなたは何もわるくありません。相談できる場所があります。

性的被害・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ #8891

性被害被害相談電話(警察)
ハートさん #8103

内閣府男女共同参画局
キョアタイム

デートDVって? 実際相手からの暴力のことを「デートDV」といいます。

- なぐる・たたく・ける
- 相手が望まない性的な行為をする
- 嫌がっているのに下着姿や裸を撮影する
- 友だちと会うのを嫌がる・やめさせる
- 「別れるなら死ぬ」と言って、別れるのを嫌がる
- 大声で怒鳴る・バカにする
- 長時間無視をする
- デートのお金をまったく払わない

友人にも教えてあげてください! 実際相手からの暴力は、自分で解決するのは難しい問題です。相談してください。

DV相談ナビ #8008

警察相談専用電話 #9110

DV相談プラス



男女共同参画センター “いこ～る” プラスの相談



女性の相談室 予約・問合せ番号
075-963-5502
(月～土午前9時～午後5時)

DV相談専用番号

075
874 - 7867

(月～金午前9時～午後5時)

電話相談専用番号

075
963 - 5522

(月～金午前9時～午後5時)

男性電話相談

075
963 - 5522

(第3土曜午後2時～午後4時)

◇事業報告◇

出前授業

*デートDV防止啓発授業

7/5 (金) 乙訓高等学校
10/30 (水) 西乙訓高等学校

DV予防教育として「デートDV」とは何か、暴力とは何か、対等な関係を作っていくにはどうすればよいかについて、啓発授業を行いました。



乙訓高等学校



西乙訓高等学校

男女共同参画講座

* 5/27 (月) 大人のための絵本講座～絵本で考えるジェンダーの世界～
大人になって読む絵本から、ジェンダーの思いこみに気づくこともあった学びました。



* 10/21 (月) ジェンダー平等を男性の視点で探る
男性にとってのジェンダー平等とは何かを学びました。



男女共同参画週間

* 6/24 (月) 紫式部 自分らしく生きる

源氏物語に込められた紫式部の思いを知り、私たちの生き方について考えました。



女性活躍推進講座

* 7/19 (金) 生きることと音楽と～生きている音楽・人をつなげる絆～
フルート奏者、音楽事務所代表、商店会の会長として長岡京市で活躍する女性の演奏とお話をお聞きしました。



* 8/26 (月) 身近なパソコンアプリでできる画像処理に挑戦しよう

Windowsに標準搭載されているペイントやWEBアプリを用いた画像処理、著作権など画像を取り扱う上での注意点などを学びました。



女性支援講座

* 結婚するってどういうこと?～「婚姻」について学ぼう～

「婚姻」に関する法律、結婚生活において起きうるトラブルとその解決の法的手段について学びました。

・ 9/12 (木) 結婚にまつわる法的知識 ・ 10/7 (月) 新たな人生に向けて



子育て支援講座

* 10/11 (金) 発達ゆっくりさんとゆったり子育て

発達障がい児の家族支援のツールであるペアレント・プログラム等の普及に注力する講師のもと、ワークや交流を通して学びました。



男性支援講座

* 12/13 (金) 終活はまだ早い?! 今から始める人生の片づけ

誰もが迎える「人生の終わり」。後半生を、自分らしく豊かに、主体性をもって生きていくための、ココロとモノの片付け方について学びました。



12/7

(土)

人権・男女共同参画フォーラム 2024

男女共同参画活動団体紹介、DV防止啓発パネルや男女共同参画「川柳」、キルト作品なども展示しました



◆男女共同参画啓発作品◆



男女共同参画啓発作品「川柳」には194の応募がありました。フォーラムで展示するとともに、ポケットティッシュに作品を入れて各啓発事業開催時に配布しています。男女共同参画センターの壁面にも展示しています。

◆キルト・啓発物品展示◆

北開田会館



◆DV関連図書展示◆

長岡京市立図書館



講座のお知らせ

女性支援講座

5/19
(月)

(仮題)「私の人生は私のもの！」

～つつい他者を優先してしまうけれど、本当は私を大事にしたいあなたへ～

◇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

J R 京都線長岡京駅西口から徒歩
1分

