

リズム

RHYTHM

2021
Vol.51

事業所でご活用ください♪

●情報誌「リズム」の送付

男女共同参画支援センター情報誌「リズム」を希望する事業所に送付します。「リズム」は宇治市ホームページからもダウンロードできますのでご活用ください。

お問い合わせは 宇治市男女共同参画支援センター

TEL: 0774-39-9377 FAX: 0774-39-9378

E-mail: danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp

3月8日は

国際女性デーです。

映画を通じて、女性の生き方や
人権について身近な視点で
考えてみませんか？

身近に感じる

人権講座

国際女性デー※映画上映会「ビリーブ 未来への大逆転」

あらすじ

貧しいユダヤ人家庭に生まれたルース・ベイダー・ギンズバーグは、「すべてに疑問を持つ」という亡き母の言葉を胸に努力を重ね、名門ハーバード法科大学院に入学する。1956年当時、500人の生徒のうち女性は9人で、女子トイレすらなかった。家事も育児も分担する夫のマーティーの協力のもと首席で卒業するが、女だからというだけで雇ってくれる法律事務所はなかった。それでも弁護士の夢を捨てられないルースに、マーティーがある訴訟の記録を見せる。専業主夫になって母親の介護をすることが認められない男性を擁護するその裁判が、「男女平等」を訴える一歩となることを信じ、自ら弁護を買って出るのが――。
(2018年/アメリカ/120分)日本語字幕スーパー



© 2018 STORYTELLER DISTRIBUTION CO., LLC.

とき 3月7日(日)午後1時半～4時(午後1時開場)

ところ 宇治市生涯学習センター 1階 第1ホール

■参加費:無料

■申込:①講座名②氏名③住所④連絡先(電話番号・メールアドレスなど)⑤申し込み人数⑥保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな)と年齢を電話・郵送・FAX・Eメールか直接センター窓口へ。参加の可否については、後日郵送にてお知らせします。

■定員:100人(要申し込み・多数の場合抽選)

■保育:0歳～小学4年生(要申し込み)

■締切:2月21日(日)

※国際女性デー

一説によりますと1904年3月8日にNYで女性労働者が参政権と労働条件改善を求めて行ったデモをきっかけとして、3月8日を「国際女性デー」とすることが提唱され、1975年(国際婦人年)には国連においても「国際女性デー」として定められました。以来、世界各地で女性の人権問題に関する取組が行われています。

ルース・ベイダー・ギンズバーグ (1933-2020)

アメリカ合衆国の法律家。1993年から27年間にわたり米連邦最高裁判事を務める。女性の権利を擁護し性差別を違憲とする数々の判決を下し、「RBG」の愛称で絶大な人気を誇る。



「RBG」の伝記本。センター3階の情報ライブラリーにあります。

新型コロナウイルス感染症対策として、掲載後に事業の開催が中止や延期となったり、オンラインのみで開催となる場合があります。本紙に掲載の各事業に参加される場合は、体温測定等の健康チェックやマスク着用等による咳エチケットの徹底をお願いします。

3/1～8は女性の健康週間です

「わたし」をもっと大切に…



女性は仕事、家事、育児、介護などで、つい自分のからだのことは後回しにしがちです。忙しい毎日の中ではいつの間にか、からだやこころの不調のサインを見逃しているかもしれません。まずは自分自身を知り、大切にすることが重要です！

近年は、女性の就業等の増加、生涯出産数の減少による月経回数増加、晩婚化等による初産年齢の上昇、平均寿命の伸長など様々な要因により女性の健康を脅かす疾病構造が変化しています。

★まずは「わたし」を知ることから始めましょう！

女性のからだは年齢やライフステージによってホルモンバランスが大きく変化するため、妊娠、出産、更年期、婦人科疾患など、女性特有の健康課題があります。

女性には、男性とは異なった健康課題（骨粗しょう症・骨折、関節・筋肉の変形や弱体化、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題）が多く、すぐに死に至らなくとも、生活の質を著しく落とし、ハッピーとは言えない老後が長いのです。

女性の健康問題は、出産、育児、復職して働き続けながら、健やかに年を重ねていくためにも、とても大切な課題です。

★女性ホルモンと身体の不調

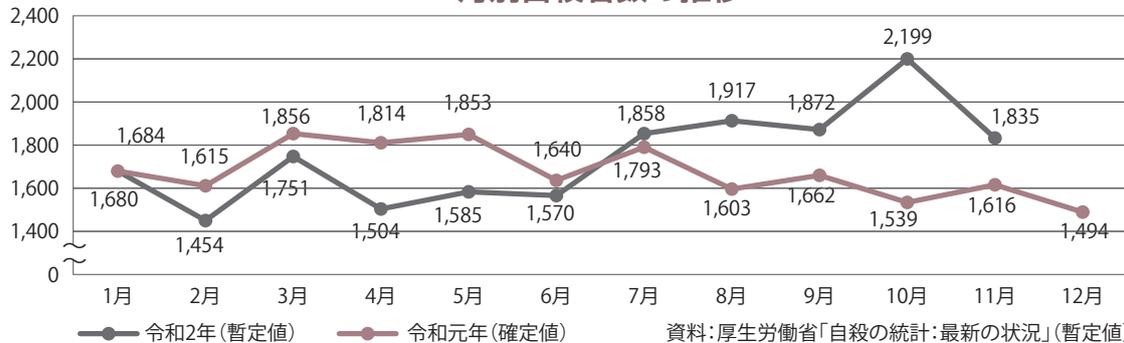
「女性ホルモン」と呼ばれるのは、卵胞ホルモン（エストロゲン）と、黄体ホルモン（プロゲステロン）の2種類です。卵巣から分泌されるホルモン量は常に脳がチェックしていて、減れば増えるように、増えれば減るように指令を出します。ところが司令塔となる視床下部はストレスの影響を受けやすく、これが働かなくなると生理の状態や体調にも影響が出てきます。

女性ホルモンは子宮以外にも脳や心臓、乳房、血管、骨、コレステロールや中性脂肪の調整など、全身の様々な臓器や組織に働いています。生理や妊娠はもちろん、それにまつわる身体の不調や、こころの不調にまで深い関わりを持っています。

3月は自殺対策強化月間です。

我が国の令和元年の自殺者数は、前年より671人減少し、2万169人となりました。年代別で見ると、ほとんどの年代が前年比で減少していますが、20歳未満の若年者のみ、増加しています。また、男女別で見ると男性が7割を占めています。一方で、今年に入り、新型コロナウイルス感染症の影響が懸念される中で、7月以降は前年同月比で自殺者が増加傾向にあり、人間関係の希薄化による孤立感や様々な悩みの深刻化が指摘されています。

月別自殺者数の推移



自殺は、決して特別な問題ではなく、誰にでも起こりえる身近な問題です。悩みを抱え込む前に、誰かに相談してみませんか。また、あなたの周りに悩みを抱える方がいれば、勇気を出して声をかけてみてください。下記のサイトでは、様々な悩みに応じた相談窓口を調べることができます。

「まもろうよ、こころ」（厚生労働省特設サイト）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro>



女性の健康週間事業

女性の健康支援セミナー

オンライン同時開催 「女性ホルモンと身体の不調」

～なかなか聞けない子宮や尿のトラブルと骨盤底筋エクササイズ～

女性ホルモンの働きによって身体に現れる不調、特に普段はなかなか聞けない子宮や尿のトラブルについて学び、予防に役立つ骨盤底筋エクササイズを体験してみませんか。

セミナー前には講師による、バイオリンとハーブの癒しのミニコンサートもお楽しみください。

- 講師…ウェルネスクラブBlossomインストラクター
三浦まなみさん(保健師)・大下由起恵さん(健康運動実践指導者)

- と き… 3月2日(火) 午後1時半～3時半
■と ころ…宇治市男女共同参画支援センター4階 会議室1
■定 員…オンライン定員なし/会場40人(多数の場合抽選)
■参加費…無料
■持ち物…筆記用具・フェイスタオル・飲み物
■保 育…6カ月～就学前(要予約・多数の場合抽選)
■締 切…2月24日(水)
■申 込…下欄に記載の申込方法をご覧ください



セミナー前に…
癒しのミニコンサート



講師のお二人によるバイオリンとハーブのミニコンサートもお楽しみいただけます。

こころとからだの相談 女性の精神科医があなたのこころやからだの悩みの相談に応じます。

- と き… 3月6日(土) 午前9時半～12時半
■と ころ…男女共同参画支援センター
■相談時間…一人50分 ■定 員…女性3人(多数の場合は、相談日を後日に設定します)
■費 用…無料 ■保 育…6カ月～小学3年生(要予約)
■予約方法…相談予約専用電話番号(39-9379)へ電話で予約してください。

自殺対策強化月間関連セミナー

オンライン同時開催

「ひとりぼっちにならない・させないコミュニケーションの心理学」

困ったとき孤立しない・させないための実践的な工夫やヒントを、コミュニケーション心理学の視点からお話しします。生活上の苦しみ、仕事や人付き合いで感じるストレスから「自殺」へと向かう最大の要因は「孤立」だと言われています。若い世代の自殺とその7割を占める男性の生きづらさをテーマに、一緒に考えてみませんか。Zoomを利用したオンラインでの開催で講師はリモート出演します。センターでも配信中継しますので、会場参加も可能です。

- 講師…伊東 優さん(医療法人栄仁会宇治おうばく病院臨床心理士・公認心理師)
■と き… 3月14日(日) 午後1時半～3時半
■と ころ…宇治市男女共同参画支援センター4階 会議室1
■定 員…オンライン定員なし/会場40人(多数の場合抽選) ■参加費…無料
■保 育…6カ月～小学3年生(要予約・多数の場合抽選) ■締 切…3月6日(土)
■申 込…下欄に記載の申込方法をご覧ください



◇男性のための電話相談(予約不要/39-9377)

男性が抱える悩みの相談に、男性の相談員が電話で応じます。
毎月第3金曜日 午後6時～8時

申込
方法

オンライン参加 ①セミナー名(オンライン) ②氏名 ③住所 ④メールアドレスを記入し、Eメールで。

会場参加 ①セミナー名(会場) ②氏名 ③住所 ④連絡先(電話番号・メールアドレスなど)
⑤保育希望の場合はお子さんの名前と年齢を記入し、電話・郵送・FAX・Eメールか
直接センター窓口へ。

お申し込み専用メールアドレス→ouboyumeria@city.uji.kyoto.jp



申し込み用
QRコード

男女共同参画UJIのつどい開催報告

令和2年12月12日(土)「男女共同参画 UJIのつどい2020」を開催しました。アフロヘアがトレードマークの元新聞記者、稲垣えみ子さんを講師に招き、『ある幸せ、ない幸せ～自分で決める暮らし方～』をテーマとした講演会で、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、オンラインでの配信を併用しての開催となりました。

東日本大震災を機に節電生活を始め、50歳で新聞社を退社し、地域にとけ込んで暮らす稲垣さんの自宅や町での暮らしぶりが画像を交えて紹介され、大量のものを手放した「小さくらし」を実践することによって、人生の中で一番自由な状態で暮らしているというお話に耳を傾けました。「町全体が我が家」という考えのもと、町中に100人以上の「準家族」と呼べる人脈があり、コロナ禍にあっても助け合って暮らしておられるそうです。

オンライン参加者は感染不安のため来場を控える方だけでなく、子育て等で自宅から出ることが難しい方や、北海道・東京・愛知・三重・大阪など他府県からの参加者もありました。



3 階情報ライブラリーおすすめ図書

★ おすすめ BOOKS

●図書貸出しはお一人 3冊 2週間までです。貸出カードをおつくりします。

『人生はどこでもドア
リヨンの14日間』
稲垣えみ子 著 東洋経済新報社



アフロヘアの元新聞記者が、何の準備もせずいきなりフランスのリヨンに旅立ち、「普段の生活」を送った2週間。遠い異国の地で人とつながろうと奮闘する中で見えてきた幸せの形とは。

『尿もれ、下腹ぽっこり解消！
骨盤底筋の使い方』
前田慶明 著 池田書店



骨盤底筋は、姿勢を維持し、子宮や膀胱などの内臓を支え、排泄のコントロールまで行い、その衰えは全身の不調を引き起こす。骨盤底筋のはたらきや簡単なトレーニング法を紹介し、多くの女性が悩む尿トラブルの改善を目指す。

『男らしさの終焉』
グレイソン・ペリー 著 フィルムアート社



ジェンダーの縛りに苦しむのは女性だけではない。「男らしさ」に疑問をもつことがジェンダー不平等を解消する大きなきっかけとなる。異性装者のアーティストが模索する、新しい時代のジェンダーとしなやかな男性のあり方。

宇治市男女共同参画支援センター ご案内

宇治市男女共同参画支援センターは、男女共同参画に関する施策の実施や、市民の皆さんによる男女共同参画の推進に関する取り組みを支援する施設です。詳しくはセンターまで

- ▶▶ 活動スペース・情報ライブラリー (3階) を利用する
- ▶▶ 印刷室 (3階) を利用する
- ▶▶ 会議室 (4階) を利用する
- ▶▶ 無料相談を利用する
女性のための相談・男性のための電話相談
ここからチャレンジ相談
- ▶▶ 女性問題アドバイザー派遣を利用する

編集 宇治市男女共同参画支援センター 発行 令和3年2月

〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9 JR宇治駅前 ゆめりあうじ内 TEL: 0774-39-9377 FAX: 0774-39-9378

E-mail: danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp

◆『リズム』は、古紙を配合した再生紙を使用しています◆