



日置市男女共同参画センター

『さんかくのば』 からのお知らせ

日置市男女共同参画
キャッチフレーズ

「わたしの気づきが第一歩」

回覧

令和7年12月号
(第118号)

1月 のおしらせ



日置市男女共同参画センター

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)までは年末年始のため休館です。

寒さが一段と深まる季節になりましたが、みなさま体調をくずされたりしていませんか。今回は新企画、日日novaで営業されている「タマルバ」さんとのコラボ講座「冬の養生」を開催します。元保健室の場所にある「タマルバ」は、薬剤師のご夫妻が営むお店です。漢方や体质について、気軽に相談でき、心と体がほっと和む憩いの場です。「さんかくのば」と同じ1階にありますので、ぜひお立ち寄りくださいね。

講座

①

『太極舞』

1月14日(水) 午後1時30分～午後3時

講師 前野 涼子 先生

太極“拳”をフィットネスにアレンジしたのが太極“舞”です。心地よい中国音楽に合わせて、ゆったり動きます。一度体験してみませんか。



定員20名

参加費:無料

託児有

予約方法: 開催日の10日前までに電話またはメールでご予約ください。申込者多数の場合は、抽選を行い、外れた方のみ1週間前までにご連絡します。

②

『冬の養生』

1月16日(金) 午後1時30分～午後3時

講師 相談薬タマルバ
住吉新助 先生

男女共同参画センターが入居している日日novaに入居しているタマルバさんとの初コラボ企画。

寒い季節、東洋医学の知恵を取り入れて、体に良い習慣を学びましょう。当日は簡単な体質診断を行い、あなたにぴったりのオリジナル入浴剤作りを体験できます。

定員10名

材料費:600円

催し

赤ちゃんの遊びと おはなしの会

保健師による赤ちゃんの発達についてのお話、そして保育スタッフによる楽しい遊びと絵本の読み聞かせを行います。

1月7日(水)

午前10時30分～30分程度
※当日までの予約要

お話し会

ボランティアグループ・
「こけけ読み聞かせ隊」による
お話し会です。

1月21日(水)

午前10時30分～
午前11時30分

つくってあそぼう

スタッフと一緒に簡単な
工作をしませんか。

1月30日(金)

午前10時30分～
午前11時30分

相談

健康相談(保健師)

1月16日(金)
午前10時～正午

心のモヤモヤ相談

1/14(水)、1/16(金)、1/30(金)

 【時間】午前10時～午後4時

健康相談(助産師)

1月7日(水)
午前10時～正午

日置市「市民のための相談室」

相談ダイヤル：099-273-2160

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分
(祝日を除く) <相談無料・秘密厳守>

※一部を除き「催し」・「相談」は予約不要です。

※上記「講座」・「催し」・「相談」はすべて日置市男女共同参画センター(日日nova)での開催です。

「幸せ」を科学する -心理学から見る地域づくり- ～講座を受講して～ 男女共同参画専門員コラム

11月22日に開催された今回の講座では、個人の「幸せ」について向き合い、「幸せは、ひとそれぞれである」ことを共有しました。ポジティブサイコロジー(前向きな心理学)では、「幸せ」を心・身体・人間関係が満たされた状態として捉え、日常のワクワクを大切にすることが鍵だとされています。また、心理的安全性は、家庭や地域のチームワークを高める土台となります。さらに、アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)に気づき、対話によってネガティブな影響を減らすことの必要性も学びました。講師の志學館大学学長・飯干先生からは、心の理解に基づく地域づくりのヒントをわかりやすく紹介して頂き、参加者からも「日常に生かせる内容だった」と好評でした。

アンコンシャス・バイアスとは…過去の体験や無意識にしたことに基づき、無意識のうちに形成されるもので、性別や学歴などさまざまな要素によって生じる思い込みや偏見のこと。

- (例)
- ・「赤いランドセル」=「女の子」
 - ・「育児休暇は女性がとるものだ」
 - ・「親が単身赴任中」=「お父さんが～」
 - ・「力仕事は男性の仕事だ」
 - ・「理系」「昇進」=「私にはどうせ無理」
 - ・「周りと同じ行動をとる方が安全だ」

アンコンシャス・バイアスは誰にでもあるもので、気づかずには放置すると人間関係や業務に悪影響を及ぼす可能性もあるため、意識して向き合う事が重要です。



日置市男女共同参画センター

日置市男女共同参画センターをさらに親しみやすく、日々novaとも相性がよく、なじみやすい場所とするために、このたび日置市男女共同参画センターの愛称とロゴを作成しました!!

★愛称:「さんかくのば」

★ロゴデザインの意味:心の悩みを打ち明ける場として、相談のイメージを“吹き出し”で表現し、「さんかくのば」の「さ」の字を顔に見立て笑顔で解決できるイメージを表現しています。

日置市男女共同参画センター(さんかくのば)

Instagram ↓

- 【住所】 日置市日吉町日置493番地(日々nova 1階)
【電話】 090-3194-8466
【メール】 hiokisankaku@gmail.com
【開館日】 日、水、金(祝日の場合は休館) 午前10時～午後4時



※ 保育士(育児相談)および、モヤモヤ相談(例:自分自身、家庭、地域、職場、人間関係の悩みなど)は、いつでも受け付けています。お気軽にご利用ください。