



# 日置市男女共同参画センターだより

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」

3月号  
(第97号)

春は、出会いと別れの季節でもありますね。卒業、入学、転職、復職など、大きな転機を迎えられ、環境の変化がある方もいらっしゃることでしょう。もしかしたら、中には“なんだか疲れたなあ” “どうして思うようにいかないのかなあ” など、身の回りの変化に対応することが大変に感じられたり、悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな時は、一人で抱え込まずに、誰かに話してみませんか？

話すことで心の整理ができ、解決へのヒントが見つかるかもしれません。

当センターでは、相談日以外にも、開館日には相談員と話することができる日がありますので気軽にお電話にてご予約くださいね。(相談員)



## ～ひとりで悩んでいませんか？～

人に話すことで心が軽くなることがあります。カウンセラーがお伺いします。(守秘義務あり)

### 心のモヤモヤ相談

4/5(金)、4/17(水)、4/26(金)



【時間】午前10時～午後4時  
【場所】日置市男女共同参画センター

### 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  
(土、日、祝日を除きます) <相談無料・秘密厳守>

## 4月のご案内

NEW!

### さんかく△ひろば(男女共同参画についてのカタリバ)

4月12日(金) 午後2時～午後4時

日頃思っているいろんな気持ちを語れる時間です。  
どなたでも自由に参加できます。気楽にご参加ください。



相談



健康相談(保健師)

4月12日(金)  
10:00～12:00



健康相談(助産師)

4月19日(金)  
10:00～12:00

催し



おはなし会

4月17日(水)  
10:30～11:30

※赤ちゃんから大人まで  
一緒に参加できます♪



赤ちゃんの遊びとおはなしの会

4月12日(金)10:15～  
(30分程度)

『赤ちゃんの発達について』  
(※予約は当日までお受けできます。)

講座

### ①ハピネスセルフコンディショニング

4月10日(水) 10:10～11:40

講師 出来 由香利 先生

らくらく運動で身体のゆがみをとりましょう。

【持参する物】

・タオル  
・動きやすい服装 ・水分補給の飲み物

定員 10名

### ②シンプルにできるお片付け

4月24日(水) 10:10～11:40

講師 整理収納アドバイザー  
山口 絵里奈 先生

定員 10名

あれこれ悩まずに簡単にできるお片付けのお話を聞きながら、受講者皆さんで楽しい時間を共有してみませんか。

要予約

託児有

開催日の10日前まで、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週間前までに連絡します。

# 4月行事予定カレンダー



健康相談  
(助産師)



健康相談  
(保健師)



心のモヤモヤ相談  
(男女共同参画専門員)

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 休館	3	4 休館	5 休館	6 休館
7	8 休館	9 休館	10 【講座】①ハピネスセルフ コンディショニング	11 休館	12 さんかく△ひろば 赤ちゃんの遊びと おはなしの会	13 休館
14	15 休館	16 休館	17 おはなし会	18 休館	19 休館	20 休館
21	22 休館	23 休館	24 【講座】②シンプルにでき るお片付け	25 休館	26 休館	27 休館
28	29 休館	30 休館				

## “男女共同参画基本計画”ってどんな計画？

「男女共同参画基本計画」は、固定的な性別役割分担意識にとらわれることなく、誰もが多様な生き方が選択でき、安心して暮らすことができるよう、あらゆる分野で、行政はもちろん、市民や事業者のかたがたが、それぞれの立場で課題に気づき、その解決に向けた行動につながるよう、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みの基本計画です。

「男女共同参画って何?」、「男女共同参画って難しい」という言葉をよく聞きますが、男女共同参画は特別なものではありません。私たちを取り巻く、ごくごく身近なことなのです。

みんなで築いていく男女共同参画社会を、この機会に一緒に考えてみませんか？

家庭や、地域、学校、職場などで感じる、ジェンダー（性別役割のモヤモヤ）関連の“つぶやき”を募集しています。なお、お寄せいただいた“つぶやき”は、当センター内に掲示してあります「つぶや木」に掲載させていただく場合もあります。



「つぶやき」は  
「つぶや木」に



日置市男女共同参画センターは…

☘ 語り合いの場 ☘ 学びあいの場 ☘ いきぬきの場 ☘ リラックスの場 です。

フリースペースなど、どなたでも利用できます。

日置市男女共同参画センター(南銀ATM奥)

【住所】 日置市伊集院町徳重439-8  
 【TEL/FAX】 099-295-3411  
 【開館】 日、水、金(祝日を除く) 10:00~16:00  
 【Mail】 joseiginten@po5.synapse.ne.jp  
 【ホームページ】 <https://joseiginten.jimdofree.com>



※ 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。