

マイセルフ

HAKODATE

男女共同参画情報誌

2019・春 VOL. 61

もくじ

| | |
|-----------|--|
| 1~3 | 特集 ★男女の健康支援「健康はこだて21」 |
| 4 | はこだて男女共同参画フォーラム2018 ★「名取はにわ氏講演会」報告 |
| 5 | ★男女共同参画NEWS ワーク・ライフ・バランス推進の取り組み |
| 6 | ★ファミリー川柳コンテスト 受賞作品紹介(男女共同参画推進の部) |
| 6 | ハツラツ!サークル ★元気にイキイキ過ごすための体操と脳トレを!「なかよしくラブ」 |
| 裏表紙 | ★各種相談窓口一覧 ★函館市からのお知らせ ★Hakodateかがやきネット |
| 1~5 下段 | ★函館市女性センターからのお知らせ 講座案内/おすすめ本 |



男女の健康支援

健康はこだて21



生涯にわたって充実した生活を送るためには心身の健康が欠かせません。人々が直面する健康上の課題はライフステージごとに異なっており、特に女性の場合、妊娠・出産や、女性ホルモンの急激な変化等によって、女性特有の健康上の問題に直面しています。

函館市では、世代に応じた市民の健康づくりを推進するため、地域や学校、職域等と連携しながら、健康づくり計画「健康はこだて21」を推進し、健康増進の取り組みを進めています。

平均寿命と健康寿命

我が国の平成28年度の平均寿命は女性が87.14年、男性が80.98年と世界でも高い水準です。一方、健康寿命（日常生活に制限のない期間）は女性が74.79年、男性は72.14年であり、女性は男性より長生きですが、男性の1.4倍ほど「不健康な期間」も長くなっています。最後まで健康で自立した生活を営み、豊かな老後を実現するために、男女とも健康寿命の延伸が重要です。（出典：健康日本21推進専門委員会）

市民の健康状況

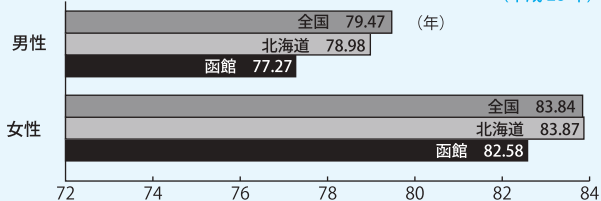
〔健康寿命〕

函館市の平均寿命をみると、男女とも年々伸びていますが、全国および北海道より低くなっています。

また、日常生活が自立している期間の平均も全国および北海道と比較すると低い状況にあります。



函館市の「日常生活動作が自立している期間の平均」の全国、北海道との比較（平成28年）



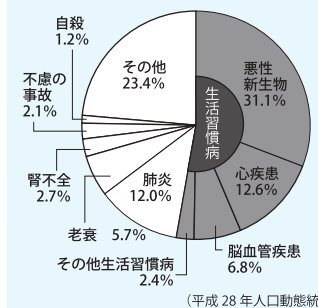
（厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用に関する研究」および北海道健康増進計画「すこやか北海道21」資料編）

〔主な死因〕

がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が6割近くを占めています。がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患などの発病や進行は、食事や運動、喫煙などの生活習慣が深く関連しています。



函館市の死因別死亡割合



〔生活習慣における課題〕

- ・朝食を食べない人が若い世代に多い
- ・肥満は男性に多く、約3割を占めている
- ・運動習慣のある人が少ない
- ・女性の喫煙・飲酒率が高い

健康はこだて21

このような状況から、函館市は食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善することにより健康を増進し、健康寿命の延伸を目指す「健康はこだて21」を策定し、市民の健康づくりを推進しております。

本計画では、「次世代」「働く世代」「高齢期」の各ライフステージの目指す姿とそれを実施するための目標を設定、目標を達成するための各種取り組みを進めています。

〈表紙写真について〉

表紙は、函館市女性センターの利用登録団体「糸玉会」の手編み作品です。

糸玉会は、毎年11月から4月頃までの寒い時期に、毛糸を持ち寄って女性センターに集まります。それぞれが、自分の作りたいものを作り、また会員同士で教え合ったりして手編みを楽しんでいます。

冬場だけの活動ですが、「興味のある方は、どうぞのぞいてみてください」とのこと。ほっこりとした作品を見ているだけで、心も暖かくなる気がします。

HP検索 函館市女性センター → 利用団体紹介 → 芸術文化

〈本紙タイトル「マイセルフ」について〉

女性と男性がそれぞれの個性と能力を發揮できる豊かな社会を築いていくための始まりであり、すべては「わたしがわたし自身であること」そんな思いをのせて、2000年の秋号から、この男女共同参画情報誌は「マイセルフ」と命名されました。

函館市女性センターからの

お知らせ



函館市女性センター

〒040-0042 函館市東川町11番12号

〈電話〉0138-23-4188 〈FAX〉0138-23-4189

開館時間／9:00～21:00 休館日／日・祝日・年末年始(12/29～1/3)

●ホームページをごらんください HP検索 函館市女性センター

【ライフステージごとの健康づくり】

〈次世代（18歳未満）の目指す姿〉

生活リズムを整えて、
基本的な生活習慣をしっかりと身につける



【主な取り組み】

- ・保育園、幼稚園、学校現場で「早寝、早起き、朝ごはん」の啓発
- ・「はこだて元気な子食育プラン」の周知・啓発を行う。
- ・喫煙、飲酒（薬物）防止教育 等

〈働く世代（18歳から64歳）の目指す姿〉

健康づくりの情報を取り入れて、
健康管理を実践する



【主な取り組み】

- ・特定保健指導による生活習慣の改善の支援および重症化予防
- ・特定保健指導において肥満の解消について指導
- ・禁煙相談および禁煙外来医療機関の情報提供
- ・がん検診受診勧奨
- ・ウォーキング等の運動や身体活動の普及・啓発 等

〈高齢期（65歳以上）の目指す姿〉

社会活動に積極的に参加できる
身体とこころを保つ



【主な取り組み】

- ・介護予防事業において運動器の機能向上について普及・啓発
- ・特定保健指導において適切な運動について指導
- ・高齢期における社会活動の重要性の普及・啓発
- ・歯の喪失予防と歯周病予防についての普及・啓発 等

知って、学んで、実践して
「健康の話」出前します！

市内の町会や事業所等へ、保健師・管理栄養士を健康講座の講師として派遣します。

- 対象：市内の団体で、おおむね10人以上のグループ
- 問合せ・申込：保健福祉部健康増進課／電話 32-1515
- 出前講座メニュー

| | テーマ | 内容など |
|-------|-------------|---|
| 健康増進 | 生活習慣病の予防 | 健康診査の結果の見方や肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病、がんなど生活習慣病の予防について（簡易血管年齢測定可） |
| | たばこ健康 | たばこの害について（肺年齢測定体験可） |
| | お酒と健康 | アルコールと生活習慣病の関係やお酒との上手な付き合い方について |
| | 女性の健康づくり | 女性特有のがんや若い女性の健康づくりについて（乳がんの自己検診法や簡易血管年齢測定可） |
| | 働く世代の健康づくり | 健康診査の結果の見方やメタボ、生活習慣病の予防など、職員が元気で働き続けるためのポイントについて |
| | 熱中症の予防 | 熱中症のメカニズムや症状、予防について |
| 食事・栄養 | 健康はこだて21 | 函館市の健康づくり計画「健康はこだて21」について |
| | 若い女性の食生活 | 「適正体重」や「貧血予防」を考えた望ましい栄養バランスについて |
| | 健康づくりのための食事 | 生活習慣病予防のための望ましい栄養バランスについて |
| | 健康づくりのための食事 | 函館市の食育推進計画「第2次はこだてげんきな子食育プラン」について |

〈禁煙相談〉

市では、市民の禁煙をサポートするため、健康相談や禁煙治療実施医療機関の紹介などを行っています。

「禁煙したい方」、「禁煙しようか迷っている方」など、お気軽にご相談ください！！

- ・電話相談 月～金 9:00～17:00
- ・来所相談 毎週木曜日 9:00～12:00
- ・夜間来所相談 月～金 18:30～20:00

※来所相談・夜間来所相談は要予約

●問合せ・申込：保健福祉部健康増進課／電話 32-2216

講 学 = 学習講座 文 = 文化・教養講座 料 = 料理教室 相 = 相談関連

| 開催月 | 講座・教室名等 | 実施予定日・時間・(回数) | 対象・定員 | 受講料等 | 受付開始日時 |
|-----|--|---|-------------------|-----------------|------------------------|
| 4月 | 学 観光客とのコミュニケーションに 覚えておきたい「初めてのハンブル」①② | ①4月1・8・15・22(月)18:50～ ②4月6・13・20・27(土)17:00～ | ①大人②中高生 各男女36名 | 無料 | 3月5日(火) 10:00より(抽) |
| | 料 楽しく簡単、おうちでお菓子 四季のスイーツ教室① | 4月13日(土) 13:30～15:30(全1回) | 男女24名 | 材料費800円 | 3月7日(木) 10:00より(抽) |
| | 料 端午の節句のお祝いに 子どもの日のパーティー料理 | 4月19日(金) 10:00～12:00(全1回) | 男女24名 | 材料費1,000円 | 3月12日(火) 10:00より(抽) |
| | 料 函館の新名物を作ろう！ 親子「焼きピロシキ」教室 | 4月20日(土) 13:30～16:00(全1回) | 小学生と保護者 12組24名 | 材料費 1組1,000円 | 3月15日(金) 10:00より(抽) |
| | 学 写真で見る函館山の植物 函館山の草花を知ろう① | 4月26日(金) 18:00～20:00(全1回) | 男女36名 | 無料 | 3月19日(火) 10:00より(抽) |
| 5月 | 料 力を合わせてお料理しよう！ パパとクッキング | 5月11日(土) 13:30～15:30(全1回) | 親子12組 24名 | 材料費 1組800円 | 4月9日(火) 10:00より(抽) |
| | 文 地元の観光名所を掘り下げる はこだて探検隊① | 5月18日(土) 13:30～15:30(全1回) | 男女20名 | 無料 | 4月18日(木) 10:00より(抽) |

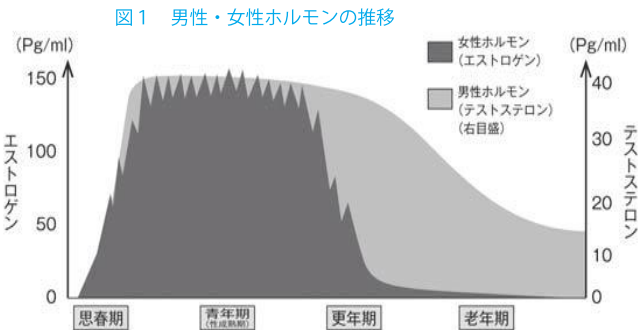
※マークの講座は、「HAKODATEまなびとと広場」対象の講座です。

次頁に続きます→

働く女性の増加、晩婚化や少産化、平均寿命の伸長など、社会環境やライフスタイルの変化が女性の心身の健康に影響を及ぼしています。男女が互いの身体的特質を十分理解し、思いやりをもって生きていくことが男女共同参画社会の形成には大切です。

ライフステージに応じた女性の健康支援

女性は思春期、成熟期、更年期、老齢期と、男性とは異なる心身の変化に直面します。理由の一つは性ホルモンの働きであり、女性は男性のように一定に分泌されず、月経、排卵、次の月経と、おおむね1カ月単位で変動が繰り返されます。また、女性には卵巣の寿命があり、男性の性ホルモンが加齢によって緩やかに下降するのに対し、女性では急激な減少・喪失という、大きな性ホルモンの動きが40代後半～50代に訪れます。



(備考) 種部恭子男女共同参画会議重点方針専門調査会委員(医療法人社団藤聖女性クリニックWe 富山院長)提供資料、日本産科婦人科学会編著「HUMAN+」より内閣府男女共同参画局にて作成。

●更年期障害

日本人女性の閉経の平均年齢は50歳であり、その前後の5年間(45～55歳頃)を更年期と呼びます。女性の場合、閉経に伴い女性ホルモン(エストロゲン)の量が急減することにより、のぼせ、汗、寒気、冷え性、動悸等の自律神経失調症や、イライラ、怒りっぽい、抑うつ気分等の精神症状等、多彩な症状が発現します。内閣府男女共同参画局の調査によると、40代女性では約4割が、50代女性では5割以上が更年期の症状を感じており、うち1割前後の者が治療をしていると回答しました。



●女性の定期健診とがん検診

男女別・年齢別に健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)の受診状況を見ると、いずれの年代でも男性の受診率が高くなっています。女性のうち、正規職員、非正規職員、仕事なしで家事を担う者を比べると、正規職員の場合、30代で8割以上の者が健診を受けているのに対し、仕事なしで家事を担う者では3割程度と大きな開きがあります。子宮頸がん検診と乳がん検診の受診率について、子宮頸がん検診は20代、30代の若い世代で非正規職員の受診率が低くなっています。乳がん検診は、厚生労働省が推奨する40代以上の受診状況を見ると、非正規職員と仕事なしで家事を担う者で低い傾向が見られます。

(出典：内閣府平成30年度男女共同参画白書)

函館市では子宮および乳がん検診を実施しています。検診料金の約8割を市が負担するお得な検診です。(2年に1回、2019年度は西暦奇数生まれが対象)

〈子宮がん検診〉20歳以上の女性の方

- 子宮頸部内診、細胞診、問診 自己負担1,500円
- 上記+体部細胞診 自己負担2,200円

〈乳がん検診〉40歳以上の女性の方

- マンモグラフィ、問診 自己負担1,800円

●子育て期女性への切れ目のない支援

函館市では、子育て世代の女性が抱える様々な悩みに対し、専任の保健師・助産師が相談に対応し、妊娠・出産・子育てにわたる切れ目のない支援を行います。

～妊娠・出産・子育てにわたる切れ目のない支援へ～

マザーズ・サポート・ステーション

妊娠したかも? どうすればいい?...

子どもの発達が気になる

出産後、子育てできるか心配...

子育てがしんどい...

そんなときには～お気軽にご相談ください。専任の保健師・助産師が対応します～

お問い合わせ先 マザーズ・サポート・ステーション

(受付時間) 8:45～17:30 (土・日・祝日・年末年始を除く)

函館市五稜郭町23番1号(函館市総合保健センター1階) TEL (0138) 32-1565 FAX (0138) 32-1506 E-mail mothers@city.hakodate.hokkaido.jp

函館市女性センターからのお知らせ

| 開催月 | 講座・教室名等 | 実施予定日・時間・(回数) | 対象・定員 | 受講料等 | 受付開始日時 |
|-----|--------------------------------|---|--------|-------------------|----------------------|
| 6月 | 学 高齢者のための「パソコン「ワード」4回コース | 6月3・10・17・24日(月) 13:30～15:00(連続4回) | 男女6名 | 無料 | 5月7日(火) 10:00より(抽) |
| | 相 女性の精神科医による「女性のためのこころとからだの相談」 | 6月5日(水) 14:00～16:00(1人30分) | 女性4名 | 無料 | 5月8日(水) 10:00より(申込順) |
| | 文 音楽ユニット「カボ」と一緒に「みんなで唄おう」会 | 6月14日(金) 13:30～15:30(全1回) | 男女24名 | 無料 | 5月14日(火) 10:00より(抽) |
| | 料 自立男子の料理教室「お料理ビギナー教室①」 | 6月21日(金) 18:00～20:00(全1回) | 男性24名 | 材料費1,000円 | 5月16日(木) 10:00より(抽) |
| 7月 | 文 心喜ぶ、思いっきりアート「初めての臨床美術体験①②」 | ①7月4日(木) 13:30～15:30 ②7月10日(水) 18:00～20:00 | 各男女20名 | 材料費①500円 ②200円 | 6月4日(火) 10:00より(抽) |
| | 学 今日から実践しなくなる「便利な整理・収納講座」 | 7月19日(金) 18:00～20:00(全1回) | 男女36名 | 無料 | 6月11日(火) 10:00より(抽) |
| | 文 地元の観光名所を掘り下げる「はこだて探検隊②」 | 7月20日(土) 13:30～15:30(全1回) | 男女20名 | 参加料500円 | 6月18日(火) 10:00より(抽) |

はこだて男女共同参画フォーラム 2018 名取はにわ氏講演会 報告

～男女共同参画ってなんだろう～

講演会要旨

学校法人日本社会事業大学理事長で元内閣府男女共同参画局長として、基本法の成立など男女共同参画行政に深く関わってこられた、名取はにわさんをお招きし、ご講演いただきました。講演の中から、主な内容をいくつかご紹介いたします。



■「男女共同参画社会」とは

「男女共同参画」は北九州市の市民が作った言葉。竹下内閣の時、ふるさと創生資金として1億円ずつ全ての市町村に配った。全国で唯一男女共同参画のために使ったのが北九州市。既にできているものに後から入る「男女共同参加」より、企画の段階から男女で考えて一緒に作り上げていくイメージのある「男女共同参画」がいいと、北九州市民がこの言葉を作り、国でも市民発の言葉として大事に使わせていただいている。

■北京会議、そして男女共同参画社会基本法成立

1995年から総理府男女共同参画室長としての4年間はハードだったがやりがいがあった。95年、5千人の日本女性たちがチャーター便等で中国に行った国連北京女性会議。96年男女共同参画推進連携会議設置。97年男女共同参画審議会設置法、99年男女共同参画社会基本法成立。内閣府に男女共同参画局を創設することも決まった。女性たちが熱心に応援してくれたおかげだった。

■男女共同参画社会基本法

全ての国会議員が賛成してくれたこの法律により、日本は「男女共同参画社会を目指す」と高らかに宣言した。超党派議員が作ってくださった前文で、男女共同参画社会の実現を「21世紀の我が国社会を決定する最重要課題」と位置づけていただいた。要するに一番大切であるということ。

■日本の女性活躍の現状

IMFの専務理事のラガルドさんが「日本の女性たちがもっと働いてくれているとGDPにも効果がある」

と言った。日本には、今は働いていないが、仕事をしたいという女性が262万人もいる。すごい潜在労働力だ。

内閣府男女共同参画局長の時、少子化の原因は女性の社会進出だと批判されたので、OECD諸国の比較調査をしたところ、先進諸国では女性が進出すると、一時出生率は下がるが、その後V字回復していた。日本の女性は、仕事か子どもかの、二者択一しかない。だから女性の社会進出は低く、出生率も下がっている。両立支援をしていないことが問題であることがわかった。

日本で貧しいのは母子家庭、離別した高齢女性。貧困の中、男子と女子のどちらを学校に行かせるかといえば男子。学歴の低い女性はいい仕事に就けない。こうして女性の貧困は負のスパイラルとなる。もっと女性の政治参加が増えれば改善されるのではないかと思います。

■日本の困難な挑戦

かつてノルウェーも男尊女卑の国で専業主婦が多かったが、今のようにイクパパの国となったのは、労働力不足が問題となった時。外国人労働者を入れるか女性か、どちらかに働いてもらうべきだと議論になった。外国人労働者は働いた賃金を母国にもってってしまう。でも女性が働けば、国の中に富が残る。そこで女性に働いてもらおうとなった。家事育児は男性もやればいい。そこで今のように進んだ。世界では、女性が働くくとGDPが高くなり、出生率も高くなる傾向がある。そのためには、働く男女に優しいワーク・ライフ・バランスの推進と女性の管理職登用促進が大事。

★都合により、日程等の変更が生じる場合がございますので、予めご了承願います。 ※土曜ぶちサロンには託児サービスはありません。

| 開催月 | 講座・教室名等 | 実施予定日・時間・(回数) | 対象・定員 | 受講料等 | 受付開始日時 |
|-----|--|---|---|-----------------|-------------------------|
| 7月 | 夏休み・親子でチャレンジ ◎ タイルクラフト講座 | 7月31日(水) 10:00~12:00(全1回) | 小学生と保護者 10組20名 | 材料費800円 | 6月20日(木) 10:00より(抽) |
| 8月 | 怒りと上手に付き合うトレーニング ◎ アンガーマネジメント講座 ①② | ①8月7日(水) 18:00~20:00 ②8月10日(土) 13:30~15:30 | ①大人向け1回男女36名 ②子ども向け1回親子18組 (要保護者参観) | ①無料 ②教材費200円 | 7月5日(金) 10:00より(抽) |
| | 写真で見る函館山の植物 ◎ 函館山の草花を知ろう ② | 8月16日(金) 18:00~20:00(全1回) | 男女36名 | 無料 | 7月9日(火) 10:00より(抽) |
| | 楽しく簡単、おうちでお菓子 ◎ 四季のスイーツ教室 ② | 8月24日(土) 13:30~15:30(全1回) | 男女24名 | 材料費800円 | 7月18日(木) 10:00より(抽) |
| 9月 | 女性の弁護士による ◎ 女性のための法律相談 | 9月4日(水) 14:00~16:00(1人30分) | 女性4名 | 無料 | 8月6日(火) 10:00より(申込順) |
| | 子育て支援NIPPYママ講座 ◎ 生きる力を育てる「色育」教室 | 9月7日(土) 13:30~15:30(全1回) | 男女36名 | 材料費500円 | 8月2日(金) 10:00より(抽) |
| | 地元の観光名所を掘り下げる ◎ はこだて探検隊 ③ | 9月21日(土) 13:30~15:30(全1回) | 男女20名 | 入館料240円 | 8月20日(火) 10:00より(抽) |

男女共同参画 NEWS

ワーク・ライフ・バランス推進の取り組み

函館市では、性別に関わらず誰もが活躍できる環境づくりに必要なワーク・ライフ・バランスを推進するため、様々な取組みを実施しております。

ワーク・ライフ・バランスセミナーの開催

平成 30 年 10 月 30 日、市内企業の経営者や人事担当者等を対象に「ワーク・ライフ・バランスセミナー」を開催しました。

講師には、ito 企画 代表 伊藤 輝美氏（ワーク・ライフ・



バランスコンサルタント）をお迎えし、「ワーク・ライフ・バランスと働き方改革」と題し、人口減少期において経済発展を可能とする働き方についてや、企業が働き方改革を進める上での手順などについて説明していただきました。

参加者アンケートで、ワーク・ライフ・バランスを推進する上での課題等についてお聞きしましたところ、人手不足や仕事の専門性等により、代替職員の確保の難しさを上げられている方が多く、他社の取組事例を参考にしつつ、社員全員の意識改革に取り組むことが必要であるとの意見がありました。

ワークルール出前講座の実施

市内の大学・短大・専修学校・高校に講師を派遣し、社会に出る前の学生に労働関係法令と制度（ワークルール）やワーク・ライフ・バランスの重要性について学んでもらう出前講座を実施しました。

〈講座の内容〉

- ・就職後トラブルに見舞われないための労働関係法令と制度の概要
- ・働く環境を適切に選ぶための有用な情報とその活用方法
- ・仕事と生活の調和の重要性や長期的な視点での人生設計について

〈感想〉

「卒業してすぐに働くということに今から不安があるため、とても役に立った」「労働環境が自分に合っているのかを判断することが大切で、就職前に会社や職場の雰囲気、退職率を見ておく必要があると思いました。」

※事業内容の詳細は HP [函館市 ワークルール出前講座](#) [検索](#)

ワーク・ライフ・バランスアドバイザーの派遣

働きやすい職場環境づくりやワーク・ライフ・バランスに取り組もうとする従業員 300 人以下の企業等に、アドバイザー（社会保険労務士）を無料で派遣します。

〈アドバイス・支援の例〉

- 働きやすい職場環境づくりのための就業規則等の見直しや各種助成金制度のご案内など
- 仕事の効率化、長時間労働是正のためのアドバイス
- ワーク・ライフ・バランスに関する社員向けセミナーなど



※事業内容の詳細は HP [函館市ワーク・ライフ・バランスアドバイザー派遣](#) [検索](#)

予告 はこだて男女共同参画フォーラム 2019 岡野雄一氏講演会

漫画家

（「ペコロスの母に会いに行く」作者）

◆日時：2019 年 10 月 5 日（土）
午後 2：00 ～ 3：30（予定）

◆会場：ホテル函館ロイヤル

※詳細については、決定後、市の広報紙や HP でお知らせいたします。



※出版元／西日本新聞社

函館市女性センターからのお知らせ



いちいち 気にしない心が 手に入る本

著者／内藤 誼人
発行所／株式会社三笠書房



著者は対人心理学のスペシャリスト。

「私たちの心は、固定化されたものではなくて、変わりうるものです。心を変える方法さえ知っていれば、今まで小さなことで悩んだり、人の目が気になったりしていた自分がウソのように思えてきます。」（まえがきより）

この本は、くよくよ、イライラ、不安といった、だれもが振り回されやすい感情とうまく付き合っていくためのスキルを身に付け、強くしなやかな心を手に入れるための一冊。自分を強くする「ちょっとしたコツ」を身に付け、心を変える方法をマスターしてみませんか。



ぼくが子どものころ、ほしかった親になる

著者／幡野 広志
発行所／PHP エディターズ・グループ

ガンになり、余命宣告を受けた 35 歳のカメラマンが、2 歳の息子に伝えたい大切なこととして著した本ですが、親として、また、人として、生きるうえでのヒントにしたい数々の言葉が記された一冊としておすすめ。

著者が子どもの頃に感じた親や周りの大人たちへの疑問から、自分が親になり、また、病気になってわかった親として子どもに接するための気づきなど、本文ではわかりやすい例をあげて語られています。頼りになる親になるには、子どもが安心できる存在になること、頼られる強さを持ち、少なくとも子どもの最大の味方になることなどなど、子どもにとって、安心できる家庭を築くためのヒントが満載です。

図書コーナー
おすすめ本

LGBT (性的少数者)に関する啓発誌を作成しました

函館市では、市民の方に LGBT (性的少数者) に関する理解や認識を深めていただくためのパンフレットを作成しました。パンフレットには、LGBT に関する基礎的知識や、当事者に対して配慮すべきこと、相談窓口等の情報を掲載しています。このパンフレットについては、公共施設や学校、スーパーなどに設置するほか、市の HP からダウンロードしてご覧いただけます。

誰もが自分らしく、いきいきと活躍できる社会をめざし、まずは知ることからはじめてみませんか？



※ダウンロードは HP [函館市LGBT 啓発誌](#) [検索](#)

函館市女性センターでは、女性センターまつり実行委員会との共催で、今年度も「ファミリー川柳コンテスト」を実施し、昨年10月28日に開催された「女性センターまつり」の来場者による投票で賞が決まりました。ここでは、その中から、男女共同参画推進の部の受賞作品をご紹介します。

平成30年度

ファミリー川柳コンテスト 受賞作品紹介 (男女共同参画推進の部)



パパ友にひと声かける 特売日

千葉県長生郡 やしろへー



今おもう 時代を先取りしてた父

鳥根県安木市 角森 玲子

異性への 口撃よりも まず動く

宮城県石巻市 木立慈雨

半分こ 昔スイーツ 今は家事

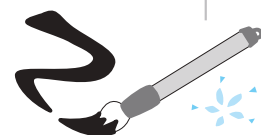
愛知県清須市 さごじょう

「ありがとう」互いに言える パートナー

大阪府吹田市 アントニオ馬場

定年後 家事見習いで 辛さ知る

東京都目黒区 みどり人



会員募集中!

ハツラツ! サークル

「ハツラツ! サークル」では日頃、女性センターで活動している団体の活動状況などを紹介します。

元気にイキイキ過ごすための体操と脳トレを!

「なかよしクラブ」

「函館市地域包括センターあさひ」の予防支援事業から平成28年に独立して立ち上がったサークルです。

DVDを見ながらの「大人のラジオ体操」に始まり、「はこだて賛歌若返り体操」や「函館いか踊り体操」などで身体を動かし、読み書きや計算、間違い探しなどで脳トレを、現在8名の会員でおこなっています。

「一人暮らしで寂しかったところ、サークルに参加してお友だちが出来て楽しくなった」、「週に1回でも身体を動かす機会があって助かる」などの声も。

毎週木曜日の午後1時30分から3時まで女性センターで活動中。「自力で来れる方、一緒にいかが?」。



相・談・窓・口

配偶者からの暴力、家庭生活、困りごと、悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

函館市女性センター

●DV・虐待・離婚相談 ●働く女性の悩み相談

火・木曜日 午前10時～午後3時
水・金曜日 午後6時半～8時半

Tel. 23-4188

ウィメンズネット函館

月～金曜日 午前10時～午後5時

Tel. 33-2110

家庭生活相談（電話および面談）

〔函館家庭生活カウンセラークラブ〕

●女性センター Tel. 23-4188

月・金曜日 午前10時～午後3時
火・木曜日 午後6時半～午後8時半（電話のみ）

●湯川支所 Tel. 57-6161

火曜日 午前10時～午後3時

●亀田支所 Tel. 45-5581

木曜日 午後1時～午後4時

●ふらっとDaimon内 Tel. 84-8740

月～金曜日 午前10時～午後3時（電話・面談）

函館被害者相談室

水曜日 午前10時～午後3時

Tel. 43-8740

マザーズ・サポート・ステーション

●妊娠 ●出産・産後 ●子育て

〔函館市子ども未来部母子保健課〕

Tel. 32-1565

月～金曜日 午前8時45分～午後5時半

母子・父子自立支援・女性相談室

（函館市配偶者暴力相談支援センター）

〔市役所本庁舎2階〕 Tel. 21-3010

〔亀田支所〕 Tel. 45-5481

月～金曜日 午前8時45分～午後5時半

函館・道南 SART

●性暴力被害者相談

Tel. 85-8825

月～金曜日 午前10時～午後5時

配偶者暴力相談支援センター

〔渡島総合振興局環境生活課〕

Tel. 47-5789

月～金曜日 午前9時～午後5時

道立女性相談援助センター

月～金曜日 午前9時～午後5時
水曜日 午後5時半～午後8時

Tel. 011-666-9955

女性の人権ホットライン

〔函館地方務局〕

Tel. 0570-070-810

月～金曜日 午前8時半～午後5時15分

北海道警察函館方面本部

●相談センター #9110

●緊急時は（110番）へ

函館市男女共同参画苦情処理制度

市の施策等において、男女共同参画の観点から苦情がある場合やセクハラなどの人権侵害に係る相談について、職員が事情をお聞きした上で、状況により弁護士などの苦情処理委員が対応し、問題の解決をめざします。

専用電話

21-3995

●対象：市民、事業者、市内に通勤、通学されている方

●費用：無料

～政策や方針の決定過程に女性の意見を～

「函館市女性人材リスト」に登録しませんか？

登録 随時受付中

函館市では、第3次男女共同参画基本計画『はこだて輝きプラン』の中で、各種審議会等委員への女性登用率の目標値を35%と定めています。その取り組みのひとつとして、「函館市女性人材リスト」を作成しています。人材リストに登録して、あなたの経験や知識を市政や地域社会の発展に活かすチャンスを広げてみませんか？

〈活動・登録分野〉保健・医療・福祉／生活・環境／農林水産業・商業・工業／まちづくり・土木・建設／防災・地域安全／国際交流・観光振興／子育て・教育／人権・男女共同参画／文化・芸術・スポーツ

※詳しい内容は市のホームページをご覧ください。

問合せ先 函館市 市民部 市民・男女共同参画課 Tel.21-3470

函館市男女共同参画メールマガジン

毎月1回配信中！

Hakodate☆かがやきネット

配信をご希望の方は、どうぞ、ご登録ください！

What?

★どんなメールなの？

女性センターで行われている講座やイベント、職場や家庭での男女共同参画（ワーク・ライフ・バランスなど）のエッセンス、講演会や書籍の紹介、内閣府からのお知らせなど、男性と女性がともにいきいきと暮らすためのお役立ち情報を、誰もが気軽に読める内容にしたものです。



When?

★いつ届くの？

毎月1回、月末に配信しています。（平成20年10月より開始）

How?

★登録方法は？



QRコードから
簡単アクセス！

- 函館市市民部市民・男女共同参画課のホームページから登録できます。
<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012900355/>
- 函館市女性センターのホームページからも登録できます。
<http://www.hakodate-josen.com>
- ケータイからも登録できます。
<http://mobile.mag2.com/mm/0000273240.html>

※このメールマガジンは「まぐまぐ！」を利用して配信しています。
<http://mag2.com/m/0000273240.html> から最新記事をご覧ください。

HAKODATE 男女共同参画情報誌 マイセルフ 2019・春 Vol.61

平成31年（2019年）3月発行

企画・編集／函館市女性センター

発行／函館市市民部市民・男女共同参画課

〒040-8666 函館市東雲町4番13号

TEL.0138(21)3470 FAX.0138(23)7173

E-mail : danjokyodo@city.hakodate.hokkaido.jp



HAKODATE