

マイセルフ

HAKODATE

男女共同参画情報誌

2020・秋 VOL. 64



もくじ

★特集「ドメスティック・バイオレンス (DV)」 ～配偶者や恋人からの暴力で悩んでいませんか?～	1～4
ハツラツ!サークル ★軽運動「ゆる体操」	5
講座レポート ★1.「LGBTを学ぶ講座」 2.「女性目線の災害対策」	6
★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	裏表紙
★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	1～5 下段

【写真/学習講座「女性目線の災害対策」】解説はP1をご覧ください。

特集

ドメスティック・バイオレンス(DV)

～配偶者や恋人からの暴力で悩んでいませんか？～



新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために行われている外出自粛や休業等の状況下で、生活不安やストレスにより、配偶者等からの暴力(DV)の増加や深刻化が懸念されています。DVは、犯罪行為をも含む重大な人権侵害であり、いかなる状況にあっても、決して許されるものではありません。自分が当事者とならないために、また被害を受けた場合、被害を受けている人を知った場合に速やかに解決を図るために、DVについての正しい知識を持ちましょう。

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは？

DVとは配偶者や恋人など親密な関係にある相手や、過去にそのような関係にあった相手から振られる暴力のことをいいます。男性から女性への暴力というイメージを持たれることが多いですが、女性から男性への暴力や、同性パートナー間での暴力もあります。

これらはすべてDVです

◆身体的暴力

殴る、ける、突き飛ばす、物を投げる。

◆精神的暴力(言葉の暴力)

「誰のおかげで生活できているんだ」「かいしょうなし」などと言う。

実家や友人との交際を制限したり、電話やメールをこまかくチェックする。

何を言っても無視して口をきかない、大切にしているものを壊す など

◆経済的暴力

生活費を渡さない、借金をさせる、外で働くことや働かないことを強要する など

◆性的暴力

嫌がっているのに性行為を強要する、中絶を強要する、避妊に協力しない など

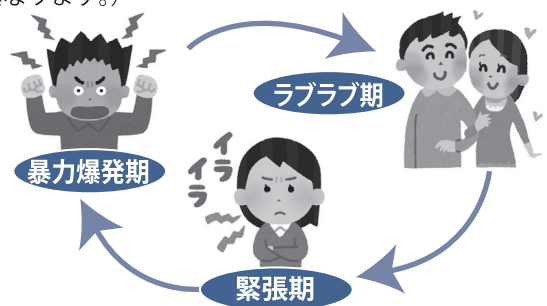
◆このほかに子どもを利用した暴力や、最近では公開されたくない写真をインターネット上で拡散する「デジタル暴力」などがあります。



なぜ暴力から逃げられないの？

暴力を繰り返し受けていると、自分に自信が持てなくなり、抵抗する気力さえ失っていくからです。

加害者は暴力をふるった後、泣いて謝ったり、急に優しくなったりします(ラブラブ期)。その後またイライラが募り(緊張期)、やがて怒りのコントロールができなくなる(暴力爆発期)と、3つの時期が繰り返されます。(すべてのDVにこの3つの局面があるわけではなく、期間も人によって異なります。)



「私が我慢すればいい」「悪いのは私だから仕方がない」と感じ、自分を責めてしまったり、「優しい姿が本当の姿」と思い込み、「相手をわかってあげられるのは私だけ」という気持ちが先行してしまう場合もあります。

DVは重大な人権侵害でありながら、「家庭内のプライベートなこと」という意識もあり、相談しづらいと感じる人も多く、金銭的な問題や行き先がないなど、逃げられない理由は様々です。

<表紙写真について>

2020年9月5日(土)に開催した、女性センターの主催講座『自然災害に備える「女性目線の災害対策」』の様子です。

講師は、函館の防災を女性の視点で考える会会長の佐々木香先生。14名の受講者が、講義とワークショップで防災について学びました。

詳細は本紙6ページの講座レポートをご覧ください。

<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

あなたとパートナーとの間でこんなことはありませんか？

〈被害危険度チェック〉

あなたのパートナーは…

- 「ばか」「お前なんかにはできるものか」などと傷つく言い方や態度を取られる
- 会話したくても無視される
- あなたが他の用事で会えないとき「自分を最優先にしない」と責められる
- しょっちゅう電話をしてきたり、メールを送ってきて、すぐに返事しないと怒られる
- あなたの携帯をチェックし、他の人のアドレスを消せと言うなど、友人・知人との交際を嫌がる
- パートナーを怖いと思うことがある
- 癩癩を起すと手をあげたり、壁を殴ったり、物を投げたりする
- あなたを傷つけるような言動をとったあと、しばらくは人が変わったように優しくなる
- あなたが嫌がることをする

〈加害危険度チェック〉

あなたは…

- パートナーが自分の言うことを聞かないとすごくイライラする
- 自分が怒りをコントロールできないのは、パートナーが自分を怒らせるからだと思う
- パートナーの交際関係がすごく気になって、携帯電話やメールを勝手に見たことがある
- パートナーを殴る、蹴る、殺す・自殺すると脅す、物を投げるなどの行為をしたことがある
- 自分のことを好きなら嫌なことでも応じるべきだと思う

1つでも当てはまる項目があれば、あなた自身がDVをされている、あるいはしている可能性があります。

もし被害にあっていたら？

- ・「怒らせるわたしが悪い」と自分を責めないで
- ・ひとりで抱え込まないで

思い切って周りの人や専門の窓口にご相談しましょう。

暴力をふるわれるのはあなたの責任ではありません。

暴力は使う側に責任があり、絶対に許されない行為です。



被害を受けている人が身近にいたら

～あなたは決して悪くないと伝えることが大切です～

こんなことは
決して言わないで

- ☆「愛されている証拠だよ」
- ☆「怒らせるようなことしたんじゃないの」
- ☆「なんで別れないの？」

被害を受けていることを言葉にすることはとても勇気がいることです。時間をかけてじっくり話を聞いてあげましょう。

専門の相談窓口があることを教えてあげてください。

講

座

案

内

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

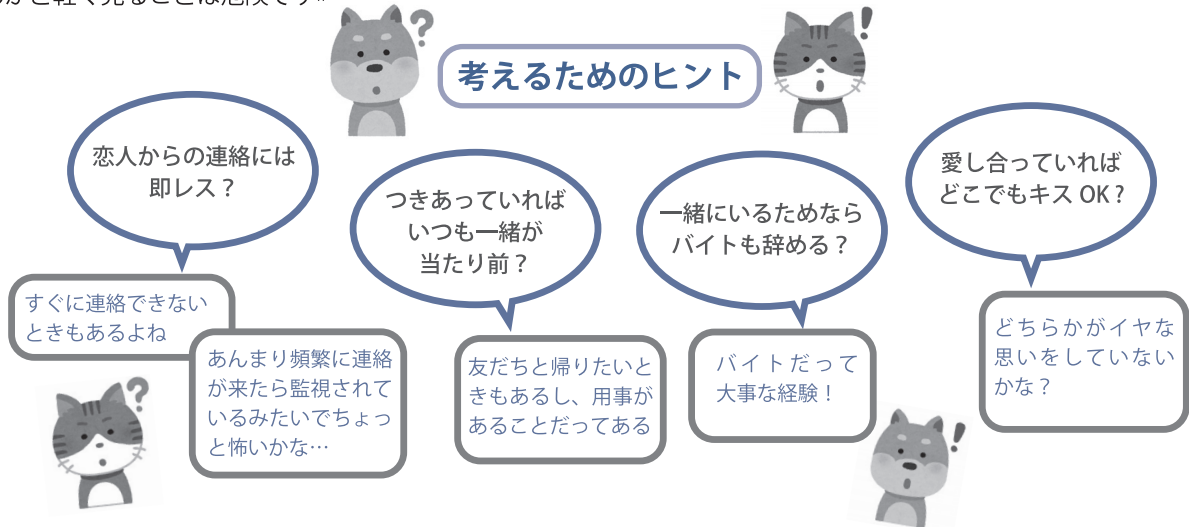
次頁に続きます→

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
10月	●料 家族の健康のために からだに優しい料理(秋)	10月14日(水) 午前10時30分～12時30分	12名	材料費 1,200円	9月14日(月) 午前10時より(抽)
	●料 子どものおやつは手作り! おうちでスイーツ②	10月17日(土) 午後1時30分～3時30分	12名	材料費 800円	9月17日(木) 午前10時より(抽)
	●学 就職のためのパソコン講座 「エクセル」8回コース	10月23日～12月11日(毎金) 午後6時30分～8時(連続8回)	求職者6名	無料	9月24日(木) 午前10時より(抽)
	●文 地元の名所を掘り下げる はこだて探検隊②	10月24日(土) 午前10時30分～12時	15名	無料	9月28日(月) 午前10時より(抽)
11月	●学 図版で読み解く 「函館」の歴史講座	11月2・9・16日(月) 午後6時30分～8時(連続3回)	24名	無料	10月2日(金) 午前10時より(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	11月4日(水) 午後2時～4時(1人30分)	女性4名	無料	10月5日(月) 午前10時より
	●学 身近にある安心素材を使った ナチュラルクリーニング講座	11月10・17日(火) 午後6時30分～8時(連続2回)	24名	無料	10月13日(火) 午前10時より(抽)

大人の問題だけではありません ～デート DV～

DVは高校生や大学生など交際の相手との間でも起こっており、このような若い世代で起こるDVを「デートDV」と言います。近年は携帯やスマートフォンなどの普及により、子どもたちは直接連絡を取り合い、交際に発展する環境が生まれました。また、SNS(ソーシャル・ネット・ワーキング)等により、見知らぬ他人と気軽につながるなど、子どもの交友関係が家族には見えにくくなっています。

デートDVはエスカレートするとストーカー行為や命に関わる事件に発展する恐れもあります。デートDVを単なる子どものけんかとして軽く見ることは危険です。



デートDVをしないため、されないために

高校生や大学生はもちろん、周囲の影響を受けながら価値観が形成される時期に、お互いの気持ちを尊重できる対等な関係について学ぶことが大切です。

こんな関係ができていますか？

- 意見が食い違ったとき、安心して互いの意見を伝え合える。
- 2人の時間だけではなく、自分や相手のプライベートも尊重できる。
- 嫌なことについては「NO」と言える。相手が嫌がることはしない。

NPO法人ウィメンズネット函館

函館を中心に道南地域のDV・性暴力被害者の支援活動を行っているウィメンズネット函館にお話を伺いました。

国の調査では、女性の約3人に1人が配偶者からの暴力を受けた経験があると報告されています。また、女性の約13人に1人は、性暴力被害にあった経験があると回答しています。

(平成29年度「男女間における暴力に関する調査」内閣府男女共同参画局)

DVは、特別な誰かの被害ではありません。「暴力」は、

相手を支配する手段として使われ、多くの暴力は家庭などの私的な生活の場で振るわれるため、他の人からは見つけづらく、長期化するという特徴があります。どんな理由があっても許される暴力はありません。あなたが「怖い」と感じたら、それはDVかもしれません。一人で抱えずに、ぜひ、ご相談ください。

◆NPO法人ウィメンズネット函館

<https://womensnet-hakodate.org/>

TEL: 0138-33-2110 e-mail: dvhelpe@msc.ncv.ne.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
11月	料 自立男子の料理教室 お料理ビギナー教室②	11月14日(土) 午後1時30分～3時30分	男性12名	材料費 1,000円	10月15日(木) 午前10時より(抽)
	料 子どものおやつは手作りで! おうちでスイーツ③	11月28日(土) 午後1時30分～3時30分	12名	材料費 800円	10月27日(火) 午前10時より(抽)
12月	文 寝かしつけのテクニックを習得 ベビーダンス体験②	12月5日(土) 午前10時～12時	乳児(4～12ヶ月)と保護者 6組12名	無料	11月5日(木) 午前10時より(抽)
	文 親子でチャレンジ ドールハウスを作ろう!	12月19日(土) 午後1時30分～3時30分	小学生と保護者 10組20名	材料費 1組800円	11月20日(金) 午前10時より(抽)
	文 日本の文化を伝承しよう 「松のしめ飾り」講習会	12月21日(月) 午後1時30分～3時30分	16名	材料費 3,000円	11月24日(火) 午前10時より(抽)
1月	文 冬休み・親子でチャレンジ オリジナルキャンドル教室	1月7日(木) 午前10時～12時	小学生と保護者 10組20名	材料費 1組800円	12月7日(月) 午前10時より(抽)
	料 家族の健康のために からだに優しい料理(冬)	1月19日(火) 午後6時～8時	12名	材料費 1,200円	12月17日(木) 午前10時より(抽)

もしかしてDV? と思ったらまずはご相談を! ~秘密は守られます~

※相談することは決して恥ずかしいことではありません。早めにご相談いただくことで危険を回避することもできます。

相談窓口	相談先・電話番号	対応時間等
函館市配偶者暴力相談支援センター (女性相談室)	市役所本庁舎2階 子育て支援課内 0138-21-3010	月～金曜日 午前8時45分～ 午後5時30分
	亀田支所 亀田福祉課内 0138-45-5481	
DV相談ナビダイヤル	ここにでんわ 0570-0-55210	※最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。

DV相談^{プラス}

※新型コロナウイルス感染症に伴うDVの増加深刻化が懸念されることから、DV相談ナビの体制を強化しました。

●24時間電話相談
0120-279-889

●メール相談 (24時間対応)
●SNS相談 (毎日正午～午後10時)

<https://soudanplus.jp/> からアクセス

※スマートフォンからは右のQRコードからご利用ください



※その他の相談先は裏表紙に掲載している相談窓口をご参照ください。

●性暴力被害はこちら!

望まない性的行為(レイプや強制わいせつ(未遂を含め)、パートナーからの意に沿わない性的行為など)があった場合、こちらにご相談ください。

相談窓口	相談先・電話番号	対応時間等
函館・道南SART(サート)	相談専用ダイヤル 0138-85-8825	月～金曜日 午前10時～午後5時
SACRACH(さくらこ) (性暴力被害者支援センター北海道)	050-3786-0799	月～金曜日 午前10時～午後8時
北海道警察 函館警察方面本部 性犯罪被害110番	0120-756-310 0138-54-9310	月～金曜日 午前8時45分～午後5時30分 ※上記以外は、当直が相談対応いたします。
性犯罪被害相談電話	#8103 (全国共通・24時間) ハートさん	各都道府県の性犯罪被害者相談電話窓口につながります。

<コロナ禍が女性に与える影響>

新型コロナウイルス感染症の流行およびそれに伴う外出制限は、社会の様々な部分に影響をおよぼしていますが、女性・女兒に対する影響が特に大きいものとなっています。とりわけ配偶者暴力(DV)を含む女性・女兒に対する暴力が増加していることなどを国際機関等が指摘しています。(出典:内閣府発行「共同参画2020年6月号」より)

国連が指摘している新型コロナウイルス感染症の女性・女兒に対する影響

1 経済への影響	女性は一般的に収入や貯蓄が少なく、不安定な仕事に就いている割合が高いため、男性よりも経済的打撃を受けやすい。
2 健康への影響	性と生殖に関する健康を含む、医療サービスへのアクセスに悪影響。また、最前線で働く医療従事者の多くが女性であり(全体の7割)、女性が感染する危険性が高い。
3 無償ケア労働の増加	外出制限により、家事・育児・介護等の無償ケア労働の需要が急激に高まり、既存の男女間の不平等が一層拡大(従来より、女性は男性の3倍の無償ケア労働に従事)。
4 ジェンダーに基づく暴力の増加	外出や移動が制約されるストレスから、女性・女兒への暴力が世界的に増加。司法・警察・医療等の支援サービスや、シェルターの運営等の民間サービスにも限界。
5 人道的及び脆弱な状況における影響、人権への影響	難民、紛争地域的女性、貧困問題等を抱える女性等、脆弱な環境にある女性に対し一層厳しい影響。

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
1月	料 今年は恵方巻も手作りしよう! 巻き寿司体験教室	1月25日(月) 午前10時～12時	12名	材料費 1,200円	12月21日(月) 午前10時より(抽)
2月	相 女性の弁護士による 女性のための法律相談	2月3日(水) 午後2時～4時(1人30分)	女性4名	無料	1月6日(水) 午前10時より
	料 管理栄養士に学ぶ 太らないための日常食	2月6日(土) 午後1時～3時	12名	材料費 800円	1月7日(木) 午前10時より(抽)
3月	文 指先からきれいに! ネイルアート体験教室	2月16日(火) 午後1時30分～3時30分	16名	材料費 1,000円	1月15日(金) 午前10時より(抽)
	学 子育て支援/ママ講座 子どもの心に寄り添うコツ	3月6・13日(土)(連続2回) 午後1時30分～3時	24名	無料	2月5日(金) 午前10時より(抽)
	文 後悔のない人生を過ごすための 終活セミナー2020	3月23・30日(火)(連続2回) 午後1時30分～3時30分	20名	材料費 1,000円	2月25日(木) 午前10時より(抽)

★新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

「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。



会員数 / 7名(令和2年9月現在)
 会費 / 1ヶ月500円
 活動場所 / 函館市女性センター
 活動日 / 第1.3.4火曜日
 活動時間 / 13時30分~15時00分
 代表者 / 二階堂光枝
 連絡先 / 0138-22-1056

会員募集中！

《軽運動》 ゆる体操



サークル名にもなっている「ゆる体操」とは、ヨガや気功、呼吸法、ストレッチ、武術などのエッセンスを取り入れて開発された「身体をゆるめることで身体や脳の機能を高める体操法」のことです。

身体をさすり、血流を良くして身体の疲れを取る運動を、七里先生の指導のもと、月に3回、女性セ

ンターでおこなっています。

結成されて6年。函館市内各方面より集まって、楽しく元気に活動している会員たち。

「寝ながらでもできるゆる体操です。気軽に、一緒にやってみませんか？」

ただいま会員募集中です！

函館市女性センターからのお知らせ

図書コーナー おすすめ本

人は、なぜ他人を許せないのか？

中野信子 / 著
 (株)アスコム / 発行



「人間の脳は、他人に正義の制裁を加えることに悦びを感じるようになってきています。この快楽に溺れてしまうと、決して人を許せない『正義中毒』状態になってしまうのです。しかし、許せないのは苦しいことです。本書で『人を許せなくなる脳の仕組み』を知っていただくことが、心穏やかに生きるためのヒントになれば幸いです。」(本誌帯より)

誰しもが陥ってしまう可能性のある「正義中毒」。ネットの広がりがこの正義中毒を顕著化させ、より強めているのではないかと懸念する著者が、脳科学的な知見から、これに苦しんでいる人に、何らかの救いになるようなメッセージを提供しています。

親になったの私だけ？

耳たぶ吸ってたも〜れ / 原作
 ゆむい / 漫画
 (株)KADOKAWA / 発行



ソーシャルワーカー(社会福祉士)である主人公は、保育士の夫と結婚し1人目の子どもを妊娠。ところが、夫は妊娠中のつらいツワリに理解を示さず、子どもが産まれてからもどこか他人事。子育てや家事をめぐってすれ違っていた共働きの夫婦が、それぞれ家事をこなし、子育ても仕事もうまく回して、互いに助け合えるようになるまでを描いたコミックエッセイです。

「働きたくても働けない」「お迎えは母親ばかり」「男女の働き方」…家庭内の問題を通して社会の仕組みの問題を描いた一冊。

足をどかしてくれませんか。

林 香里 / 編
 (株)亜紀書房 / 発行



男性中心に作られているジャーナリズムの「ふつう」は社会の実像とズレている。メディアが世界を映す鏡なら、女性の「ふつう」も、マイノリティの「ふつう」も映してほしい。女たちが考える〈みんな〉のためのためのジャーナリズム。(本誌帯より)

小島慶子、治部れんげほか8人の研究者やジャーナリスト、エッセイストが著した体験のほか特別対談も掲載されています。

〈みんな〉が心地よい表現を考える機会として、ぜひ一読を！

※女性センターでは、この他にも男女共同参画やジェンダー問題に関する本や資料を多数揃えています。貸出は2週間、無料です。ゆっくりと閲覧するスペースもあります。ぜひご利用ください。

函館市女性センターで開催された
講座の一部をご紹介します

講座レポート



多様なあり方、多様な暮らしを育む街に

1 「LGBTを学ぶ講座」



『多様なあり方、多様な暮らしを育む街に「LGBTを学ぶ講座』を6月16日（火）に開催しました。講師はNPO法人共生社会をつくるセクシャル・マイノリティ支援全国ネットワーク代表理事 LGBT法連合会共同代表の原ミナ汰先生。

この講座では、まずLGBTとは何かを教わり、性的マイノリティならではの悩み、支援者としての関わり方、社会に求められる事などをクイズを交えながら学びました。また、後半はこういう時はどうするか、事例を挙げて考えたり、参加者同士の意見交換も行いました。

参加者は「LGBTについて初めて知りました。参考になりました。」「実体験を交えてLGBTQの話聞くことができ本当に良かったです。」「LGBT関連の基本的な事柄を学ぶのももちろん、事例を取り上げて『自分ならどうするか』ということまで考えられたのがすごく良かったです。」等の声が寄せられました。

自然災害に備える

2 「女性目線の災害対策」

9月1日の「防災の日」にちなんで、『自然災害に備える「女性目線の災害対策」講座』を「函館の防災を女性の視点で考える会」会長の佐々木香先生を講師に招いて9月5日（土）に開催しました。

防災とは自然現象がおきても災害にならないようにすること、自分の命は自分で守ることの大切さを伝えたくて講演活動をしているという佐々木さん。

日頃持ち歩くバッグの中に防災グッズを入れておくことや、命を守る5点セットを紹介。その5番目が「知恵のある自分自身」とは、頷かされました。

避難所の運営についても、日頃から高齢者や子どもと接する機会の多い女性だからこそ気づくことや生かせることがあること。グループワークでは、大規模災害が起きた時の行動の優先順位などを参加者がそれぞれ考え、意見を出し合いました。



◀市販されている様々な防災グッズを手にとって見る参加者たち

はこだて男女共同参画フォーラム 2020 は中止となりました

10月に開催を予定していました「はこだて男女共同参画フォーラム 2020 木村泰子氏講演会」は、新型コロナウイルスの感染拡大等の状況を鑑み、実行委員会で検討の結果、中止を決定いたしました。

来年はフォーラムが開催できることを願い、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

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～午後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）

[函館家庭生活力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～正午
- 亀田支所 Tel. 45-5581
木曜日 午後1時～午後3時
- ふらっとDaimon内 Tel. 84-8740
火曜日 午後1時～午後3時
水曜日 午前10時～午後3時（第3水曜休み）
木曜日 午前10時～12時

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

マザーズ・サポート・ステーション

函館市子育て世代包括支援センター

●妊娠 ●出産 ●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

ひとり親家庭サポートステーション

[市役所本庁舎2階] Tel. 21-3193
[亀田支所] Tel. 45-5481
月～金曜日 午前8時45分～午後5時半

道立女性相談援助センター

月～金曜日 午前9時～午後5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

函館被害者相談室

水曜日 午前10時～午後3時
Tel. 43-8740

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

函館市では政策や方針の決定など様々な分野・場面に女性ならではの視点やアイデアを取り入れ、多様な意見を市政に反映させるため「女性人材リスト」を作成しております。

人材リストは、市の審議会や委員会等の委員の人選のための参考とさせていただきます。

あなたの「経験」「知識」「やる気」を市政や地域社会の発展のためにいかしてみませんか？

●登録対象者：函館市内に在住、在勤、在学または市内で活動している団体に所属している18歳以上の女性

※詳しい内容は市のホームページでご覧いただけます。

「函館市 女性人材リスト」で検索

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?



●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>

QRコードから
簡単アクセス!

※このメールマガジンは「まくまく!」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 2020・秋 Vol.64

令和2年9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