

リズム RHYTHM

2026 Vol. 71

宇治市男女共同参画支援センターは
JR宇治駅すぐそば!
どなたでもお気軽にお越しください



3月1日～8日は
女性の健康週間

SRHR? 「聞いたことある」から「知ってる!」へ

「SRHR」セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス / ライツという言葉をご存じですか？ SRHR は全ての人が自分らしい生き方を選択できる世界を目指しており、多くの場合「女性の自己決定権を尊重し、生涯にわたる性と生殖に関する権利を保障する」という、女性の基本的人権として説明されています。生殖可能な時期だけでなく、思春期や更年期、老年期を含む、ライフサイクルを通して幅広く性と生殖の健康を保障する概念です。

セクシュアル・ヘルス

自分の「性」に関することについて心身ともに満たされ、幸せを感じられ、社会的にも認められていること。

セクシュアル・ライツ

セクシュアリティを自分で決められる権利。自分の愛する人、自分のプライバシー、自分の性的な快楽、自分の性のあり方を自分で決められる権利。

リプロダクティブ・ヘルス

妊娠したい人、妊娠したくない人、産む・産まないに興味もない人、アセクシュアルな人などを問わず心身ともに満たされ、健康にいられること。

リプロダクティブ・ライツ

産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つかを自分で決める権利。妊娠、出産、中絶について十分な情報を得られ、「生殖」に関するすべての事を自分で決められる権利。

自分のからだは自分で守りましょう SRHR に限らず、健康の問題において女性はつらさを我慢し、自分のことを後回しにしがちです。SNS の発達などで健康情報を容易に手に入れられる時代となりましたが、ヘルスリテラシー（健康に関する情報を入手し、理解し、活用する能力）を高めて選択肢を増やし、自分に合った健康管理方法を見つけてみませんか？

女性のための健康支援セミナー、こころとからだを整える日替わり講座を実施します

詳細は P.2、P.4 へ

参考：JOICFP ホームページ

情報ライブラリー図書紹介

センター3階の情報ライブラリーでは男女共同参画について考える指針となる図書資料を多数取り揃えています。

『ぼくたちが知っておきたい 生理のこと』
博多大吉 高尾美穂著 辰巳出版

「生理」は女性に限った問題ではない。そのメカニズム、コミュニケーショントラブルや社会レベルの課題について考えることで「誰もが生きやすい社会」をつくるためのヒントが見えてくる。

『ママにはならないことにしました』
チエ・ジウン著 晶文社

出生率が「1」を切る現代の韓国で、子どもを産まないと決めた著者は、同じ選択をした17人の女性たちに会いに行った。彼女たちが語る「ママにはならない」理由に、一つとして同じものはない。

『おうち性教育はじめます』
フクチマミ 村瀬幸浩著 KADOKAWA

日々の家族の会話で子どもを守り、これからの時代を生き抜くための力を養う「おうち性教育」。正しい性の知識は、リスク回避だけでなく、自己肯定感を高め、自分も人も愛せる人間性を育む。

こころとからだを整える日替わり講座



Web申込

女性の健康週間に合わせ、センター内で多彩な講座が開かれます。ぜひご参加ください。(締切 2月24日)

とき	時間	内容/講師	定員(抽選)	参加費
3月1日(日)	10:30~11:30	リラックス ヨガ ～こころとからだをほぐしましょう～ 岡部 佳美さん(ヨガインストラクター)	20人	500円
3月3日(火)	10:30~11:30	産後ケアフィットネス ～親子で一緒に楽しい時間～ 木場 裕美子さん(健康運動指導士)	20人	500円
	13:30~15:30	女性のライフステージとお口の健康 ～お口をケアして健康寿命を延ばそう！～ 清水 妙子さん(歯科衛生士)	20人	500円
3月4日(水)	10:30~11:30	FLOWSHIKI体験 ~風呂敷に包まれて、こころとからだをほぐそう～ 井内 貴子さん(看護師・FLOWSHIKI認定講師)	20人	500円
	13:30~15:30	アロマで自律神経を整えるセルフケア ～お気に入りのアロマスプレーを作ろう～ 森下 恵里子さん(アロマセラピスト)	15人	1,000円
3月5日(木)	11:00~14:00	温活＆腸活の座談会とよもぎパックづくり ～セルフ腸もみで自分のからだを知ろう～	10人	1,000円
3月6日(金)	10:00~11:30	ピラティスでウェルビーイング！ ～習慣化して最高の自分づくりを～ momo & Leaf	20人	500円
	①13:30~14:15 ②14:30~15:15	座ってできる！チアバレエエクササイズ ～更年期を快適に過ごす～ 大西 京子さん(健康運動指導士)	各回 10人	500円

※保育はありませんが一緒に入室いただけます。

3月8日は国際女性デーです

「国際女性デー」は「ミモザの日」とも呼ばれ、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。春のおとずれの時期に黄色いポンポン状の花をたくさんつけるミモザは「国際女性デー」のシンボルです。

映画上映会

70歳のチア・リーダー

(2022年 スウェーデン・アメリカ)

シニア女性だけのチアダンスチームを追ったドキュメンタリー。過酷なバックグラウンドを持ちながら、好奇心と探究心、創作意欲にあふれた女性たちの友情と連帯、夢とユーモアいっぱいの『青春物語』です。

映画を通して女性の生き方や人権について考えてみませんか。



3月8日(日)13:30~15:30 宇治市生涯学習センター

ミモザ・マルシェ

宇治でチャレンジしている女性たちによる「ここからチャレンジ・マルシェ」。今回は「国際女性デー」のシンボルとされているミモザをテーマに、宇治商工会議所のチャレンジショップとコラボ開催します。

3月7日(土)・8日(日)
10:00~16:00 JR宇治駅前広場

次期宇治市男女共同参画計画について

次期宇治市男女共同参画計画「第6次UJIAさぎりプラン」につきましては、昨年度から市民意識・実態調査及び事業所調査やワークショップを実施することで、市民の皆様から男女共同参画に関するご意見をいただき、策定を進めてまいりました。

この度「第6次UJIAさぎりプラン(初案)」について、下記のとおりパブリックコメントを実施し、市民の皆様から貴重なご意見をいただきました。

実施期間：令和7年11月16日(日)から令和7年12月15日(月)まで

意見提出者：13人 提出意見数：57件

ご意見の詳細については、1月23日(金)に宇治市男女共同参画審議会へ報告いたしました。
右記の二次元コードからアクセスいただきご確認ください。



3月は自殺対策強化月間です

「自殺対策強化月間」は、毎年3月に実施される取り組みで、日本全国で自殺対策を強化するための啓発活動が全国で行われます。

日本全体では自殺者数は減少していますが、特に小中高生の自殺者数は過去最多の水準に達しています。また、10代や20代の自殺者数は令和2年に増加し、その後も高い水準で推移しています。これらの問題に対して、学校では自殺防止のための取り組みが強化されていますが、それだけではなく、家庭や地域社会でのサポートがますます重要だと認識されています。

本市では「自殺対策強化月間」に関連した事業として、
セミナー『子どもや若者のこころのサインに気づく：メンタルヘルスリテラシーの第一歩』
を開催予定です。ぜひご参加ください。

P.4に予告あり。詳細は3月1日発行の『広報うじ』に掲載予定です。



中学生が職場体験に来られました

令和7年12月3日・4日に木幡中学校の生徒さん4名が、センターでの職場体験に来られました。

皆さんには、センターが作成した「男女共同参画版人生すごろく」を通じ、男女共同参画について学んでいただいてから、センター3階にある図書コーナーの図書のおすすめPOPや、イベントに使用するブラックボード(案内板)のデザイン作成をお願いしました。どのようにしたら、目立ちやすくして、お子さんにもわかりやすい案内板になるかを全員で話し合いながら、協力して制作してくださいました。完成したブラックボードは、12月6日に京都文教大学で行われた「ともいきフェスティバル」に参加したブース案内板として展示・使用し、多くの来館者をご覧いただきました。みなさん、お疲れ様でした！

図書のおすすめPOPはただ今センター3階の活動スペースに展示中です♪ぜひご覧ください。



セミナー・講座のご案内

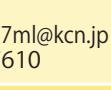
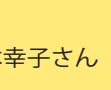
詳細はチラシ・ホームページ等をご覧ください。

定員に余裕があれば締切後も受付する場合がありますので
お問い合わせください(保育をのぞく)。

●特記のないものは

会場:男女共同参画支援センター
参加費:無料
対象:どなたでも
保育:6ヶ月~小学3年生(要申込・多数の場合抽選)
締切:開催1週間前(延長する場合あり)
申込:先着順で電話・WEBまたは
男女共同参画支援センター窓口へ

講座名	講師	日時	定員	申込その他
多様な働き方推進セミナー 接客英会話入門 ～基本フレーズで自信をつける～	英会話講師 村井加代子さん	2/7(土) 10:00～12:00	20人	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>対象 女性</p> <p>保育 6ヶ月～未就学児</p> <p>申込 右記WEBまたは電話でマザーズジョブカフェ(075-692-3445)へ</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>
女性の健康支援セミナー しんどさをガマンしなくていい生き方 ～「こころ」と「からだ」と「性」のこと～	海と空クリニック 京都駅前 院長 池田裕美枝さん 荒木智子さん (理学療法士)	3/1(日) 14:00～16:00	30人 (抽選)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>対象 女性</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>
国際女性デー 映画上映会 『70歳のチア・リーダー』(日本語字幕あり)	解説文 SOGIEシニアネット 代表 桂容子さん	3/8(日) 13:30～15:30	200人 (抽選)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>会場 宇治市生涯学習センター</p> <p>保育 小学4年生まで</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>
自殺対策強化月間関連セミナー(予告) 子どもや若者のこころのサインに気づく： メンタルヘルスリテラシーの第一歩	同志社大学 心理学部 教授 石川信一さん	3/21(土) 13:30～15:30	40人	詳細は「広報うじ」3月1日号でお知らせします。

市民企画事業	サポート事業④	奨励事業⑤		
講座名	講師	日時	定員	申込その他
⑤ 2時間で心に響く文章が書けるようになる講座 ～伝わり、響く、文章の書き方の提供～ 和つ葉つ歯クラブラジ	文筆家、 心理カウンセラー 仲谷史子さん	2/8(日) 14:00～16:30	15人	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>保育 なし</p> <p>申込 清水さん メール mb86se77ml@kcn.jp 電話090-2049-7610</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>
④ カウンセラーの悩み解決セミナー ～信頼を得る関わり方を教えます！～ Rich Heart	心理カウンセラー 平井順子さん	2/14(土) 13:30～15:00	20人	オンライン配信あり 
④ 始まりは家族の一歩から ～アルコール依存症は家族ぐるみの回復を～ 京都府断酒平安会	広兼医院 院長 廣兼元太さん 京都府断酒平安会 会員および家族ほか	3/5(木) 13:00～15:30	50人	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>保育 6ヶ月～未就学児</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>
⑤ ケアし合う社会を目指す ～ある東アジア人が念願する「ケアするヒト」(ホモ・クーランス)～ アウンジャ	佛教大学 社会福祉学部 教授 朴光駿さん	3/7(土) 13:30～15:30	30人	申込不要 当日会場へお越しください
④ じぶんミーティング “自分をご機嫌に保つコツ”見つけませんか？ kurikindi	キャリアコンサルタント 橋本由佳さん	3/14(土) 10:00～11:30	20人	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>対象 女性</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>
④ 女性・子どもの今とこれから (研修会) あさぎりネットワーク会議	若尾典子さん 佛教大学元教授	3/15(日) 13:30～15:00	なし	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p>申込 不要 問合せ・保育希望 池本幸子さん 090-5361-460</p> </div> <div style="flex: 1;">  </div> </div>

編集 宇治市男女共同参画支援センター 発行 令和8年2月

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。

〒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◆



宇治市男女共同参画課 検索