

# リズム

RHYTHM

2019年2月

Vol.43

事業所でご活用ください♪

●情報誌「リズム」の送付

男女共同参画支援センター情報誌「リズム」を希望する事業所に送付します。「リズム」は宇治市ホームページからもダウンロードできますのでご活用ください。

お問い合わせは 宇治市男女共同参画支援センター

TEL: 0774-39-9377 FAX: 0774-39-9378

E-mail: danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp

3月8日は

国際女性デーです。

映画を通じて、**女性の生き方**や  
**人権**について身近な視点で  
考えてみませんか？

楽しく学ぶ  
人権講座

## 国際女性デー※ 映画上映会「大統領の料理人」

### あらすじ

フランスの片田舎で小さなレストランを営んでいたオルタンス・ラボリは、ある日突然ミッテラン大統領の専属料理人に抜擢される。大統領官邸史上初の女性料理人として周囲の男たちの嫉妬や専横に遭いながらも、給仕長や助手の協力の下、素朴な家庭料理をこよなく愛する大統領から厚い信頼を得るようになる。しかし、大統領の健康管理や経費削減により、自由に料理を作れなくなったオルタンスは心身ともに疲れ果て、専属料理人を2年で辞職する。その後、南極のフランス観測基地で料理人となるが…。 2012年/フランス/95分

### ※国際女性デー

1908年3月8日にニューヨークで女性労働者が参政権と労働条件改善を求めて行ったデモを記念して、3月8日を「国際女性デー」とすることが提唱され、1975年には国連においても「国際女性デー」として定められました。以来、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。

とき **3月3日**(日)午後1時半～3時半  
(午後1時開場)

ところ 宇治市生涯学習センター 1階第1ホール

■入場料:無料

■申込:下欄に記載の申込方法をご覧ください

■定員:200人(要申し込み・多数の場合抽選)

■保育:0歳～小学4年生(要申し込み)

■締切:2月24日(日)

クリスチャン・ヴァンサン監督作品



© Pathe Productions Limited, Channel Four Television Corporation and The British Film Institute 2015. All rights reserved.

### 申込方法

- ①セミナー名 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④連絡先(電話番号・メールアドレスなど) ⑤保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな)と年齢 ⑥映画上映会は申し込み人数を電話・郵送・FAX・Eメールまたは直接、男女共同参画支援センター 〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9 ゆめりあ うじ内
- TEL 0774-39-9377 FAX 0774-39-9378 Eメール danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp

# 3月は自殺対策強化月間です

我が国の自殺者数は平成10年以降、3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。その後減少し、平成30年は20,598人（速報値）でした。例年、年度末の3月に自殺者が増加することから、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。



自殺者の7割が男性です。男性は「泣いてはいけない、弱音をはいてはいけない、強くなければいけない」といった“男らしさ”の呪縛によって、悩みを相談できず、ストレスをため込む人が多いからではないかとも言われています。

男女共同参画支援センターでは、「男性のための電話相談」を実施しています。

また、自殺対策強化月間関連事業として「生き方セミナー」を開催します。

生き方  
セミナー

## ストレスとうまく付き合う方法

仕事や人間関係などでストレスをためていませんか。知らないうちに、あなたの心は折れそうになっているかもしれません。

若い世代の自殺とその7割を占める男性の生きづらさをテーマに、講師がストレスとうまく付き合う秘訣をお話しします。

- と き… **3月24日**(日)  
午後1時半～3時半
- 参加費…無料
- と ころ…宇治市男女共同参画支援センター 会議室1
- 保 育…0歳6カ月～小学3年生  
(要申し込み・多数の場合抽選)
- 定 員…50人(多数の場合抽選)
- 締 切…3月17日(日)
- 講 師…福江 敬介 さん  
(精神保健福祉士・シニア産業カウンセラー)
- 申 込…1面下欄に記載の申込方法  
をご覧ください。

男性のための  
電話相談

## 男性の相談員が、あなたの抱える さまざまな悩みをお聴きします。

夫婦のこと、仕事のこと、生活のこと、からだのことなど、ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

- 相談日時………**毎月第3金曜日**  
(※祝日のときは第2金曜日)  
**午後6時～午後8時**(受付は午後7時半まで)
- 相談電話番号…**0774-39-9377**  
予約は不要です。直接お電話ください。



## 3/1～8は女性の健康週間です

女性の健康  
支援セミナー

# 自分でできる腸活！ ～タイプを知って、エクササイズ～

「女性のがん」というと、乳がんや子宮がんを思い浮かべやすいですが、国立がん研究センターによると、女性のがんの中で大腸がんは死亡数が最も多く(2017年)、罹患数も乳がんに次いで2位(2014年)という、女性にとって身近ながんになっています。

腸活(腸内環境を整え、腸本来の働きを良好な状態にすること)を通して、自分のこころとからだに向き合い、ライフスタイルなどの改善方法を見つけてみませんか。椅子に座ってできるエクササイズも交えて楽しく学べるセミナーです。



- と き… 3月6日(水)  
午後1時半～3時半
- と ころ… 宇治市男女共同参画支援センター 会議室1
- 定 員… 50人(多数の場合抽選)
- 講 師… かたおか のぶえさん(腸もみセラピー講師)
- 参加費… 無料 ■持ち物… 筆記用具
- 保 育… 0歳6カ月～就学前  
(要申し込み・多数の場合抽選)
- 締 切… 2月28日(木)
- 申 込… 1面下欄に記載の申込方法をご覧ください。

こころと  
からだの相談

## 女性の精神科医が、あなたのこころやからだの悩みの相談にあたります。

- と き… 3月2日(土)  
午前9時半～12時半
  - と ころ… 宇治市男女共同参画支援センター
  - 相談時間… 一人50分
  - 定 員… 女性3人(多数の場合は、相談日を後日に設定します。)
  - 費 用… 無料
  - 保 育… 0歳6カ月～小学3年生  
2月24日(日)までにお申し込みください。
  - 予約方法… 午前8時半～午後5時(月曜日、祝日を除く)に、電話で予約してください。
- ☎ 39-9379

シリーズ

## この言葉ってどんな意味?

男女共同参画に関する言葉やことばをシリーズで解説します。

第13回

### 「女性の健康週間」

健康寿命と平均寿命の差が女性の方が長いこと、また、妊娠中の喫煙が自分自身の健康被害と共に、胎児に対する「受動喫煙」による健康被害が明らかにされていること、さらに子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要であることなど、女性には特有の健康問題があります。そこで女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために設けられました。期間は毎年3月1日から8日までとなっています。この週間において、国、地方公共団体、関係団体の協力の下に、女性の健康づくりに関する正しい知識の普及を図るため、各種行事等が全国的に実施されています。



宇治市宣伝大使  
ちはや姫

# 3 階情報ライブラリーおすすめ図書

★ おすすめ BOOKS

●図書貸出しはお一人 3 冊 2 週間までです。貸出カードをおつくりします。

『男はなぜこんなに苦しいのか』  
海原純子 著 朝日新聞出版



心療内科医の筆者のもとを訪れる、居場所を失った男たち。それなりに充実した毎日を送ってきた彼らを苦しめる「アイデンティティーの危機」。誰もが傷ついている世の中で、回復力を身につけ、ストレスに強い自分になるための方法。

『誰も教えてくれない 大人の性の作法(メソッド)』  
坂爪真吾・藤見里紗 著 光文社



多様化・複雑化が進む一方で、公の場で積極的な意見交換がなされないまま、タブー視され、孤立するそれぞれの「性」の問題。その一つひとつを検証しながら、私たちが今後どう在りたいかを議論していく、実践的で新しい「大人の性教育」を考える一冊。

『専業主婦は2億円損をする』  
橘玲 著 マガジンハウス



さまざまなデータや諸外国との比較などを通し、これからの日本で女性が社会でどう働き、どう生きていくべきかを考えさせる。日本の『会社』についても触れ、女性だけでなく男性読者にも参考になる。SNS上で「専業主婦論争」に火をつけた話題の書。

## 宇治市男女共同参画支援センター ご案内

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。詳しくはセンターまで。

### ●会議室(4階)を利用する

会議室1(84席)、会議室2(24席)を学習会、セミナーなどの会場として利用できます(有料)。

### ●活動スペース(3階)を利用する

個人やグループで自由に利用いただけるスペースです。ミーティングや打ち合わせなどにご利用ください。

### ●印刷室(1階)を利用する

市民活動のための資料や会報づくりに印刷機を利用できます(有料)。用紙は各自でご用意ください。

### ●アドバイザー派遣を利用する

「男女共同参画」や「女性問題」に関する研修会や学習会等に講師として、女性問題アドバイザーを派遣します。費用は無料ですが、会場は申込者でご用意ください。

### ●無料相談を利用する

#### ◇男性のための電話相談(予約不要/39-9377)

男性が抱える悩みの相談に、男性の相談員が電話で応じます。

毎月第3金曜日 午後6時～8時

#### ◇女性のための相談(予約制/予約電話39-9379)

女性が抱えているさまざまな悩みの相談に、女性の相談員が応じます。保育あり。

一般相談…毎週火・木曜日、毎月第2日曜日

午後1時半～4時半、第3火曜日は午前10時半～午後0時半も相談できます

専門相談…一般相談後、必要に応じておつなぎします。フェミニスト・カウンセリング/法律相談/こころとからだの相談

#### ◇ここからチャレンジ相談(予約制/予約電話39-9377)

さまざまな分野でチャレンジしようとしている女性を支援し、実践に役立つアドバイスをします。保育あり。

原則第2・4金曜日 午後1時～7時

#### ◇起業カフェ yukichi(予約不要)

起業にまつわる情報収集や交流ができる会を定期的実施しています。

原則奇数月の第4金曜日 午後5時半～6時50分

編集・発行 宇治市男女共同参画支援センター

〒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◆