

男性のための電話相談

あなたの悩みを男性相談員がお聴きします。
 昨年日本の自殺者の総数は2万5427人で、そのうち約7割が男性でした。
 男女共同参画支援センターでは、精神的に孤立しやすいと言われている男性に、気軽に相談いただけるよう「男性のための電話相談」を開業しています。困った時にはひとりで悩まず、お電話ください。

相談日時

毎月第3金曜日（※祝日のときは第2金曜日）
 18:00～20:00（受付は19:30まで）

☎ **0774-39-9377**

予約は不要です。
 相談日に直接
 お電話ください

相談は無料です。
 （通話料は自己負担）

相談時間は
 お一人30分です。

秘密は
 厳守します。

3階情報ライブラリーおすすめ図書

●図書貸出しはお一人3冊2週間までです。貸出カードをお作りします。

★おすすめBOOKS

『晩鐘』

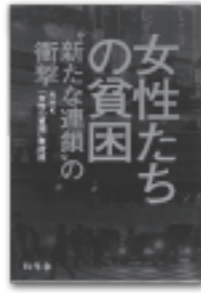
■佐藤愛子



老作家・藤田杉のもとにある日届いた計報一。それは青春の日々を共にし、十五年のあいだは夫であった畑中辰彦のものだった。遠い記憶の中に、杉は辰彦のほんとうの姿を探し始めた…。佐藤愛子が人生のすべてを懸けて描く鎮魂歌。紫式部文学賞受賞作品。

『女性たちの貧困 “新たな連鎖”の衝撃』

■NHK「女性の貧困」取材班



働く単身女性の3人に1人が、年収114万円未満といわれる日本。中でも深刻化しているのは、10代、20代の貧困。本書では、親の世代の貧困が、子の世代へと引き継がれ、特に若い女性に重くのしかかっているという衝撃の現実を丹念に取材。

『家事労働ハラスメント 一生きづらさの根にあるもの』

■竹信三恵子



本来、だれもが必要とする「暮らしの営み」であるはずの家事労働が、不公正な分配によって、どのように生きづらさや貧困を招き寄せていくのか。終わらぬ「見えない労働」を担う人びとが、社会から不当に締め出されている実態に光をあて、直面する困難から抜け出す道を内外にさぐる。

1階ギャラリー ステップワン 展示日程

期間	展示者	展示物
10/8～10/21	紙技会	ペーパークラフト
10/22～11/4	紙のひも	水引で作る小物
11/5～11/18	男女共同参画支援センター	オレンジリボン・パープルリボンキャンペーン展示
11/19～12/2	ツール&デコラティブペインティング「KUSAMOTO」	ツールペインティング作品
12/3～12/16	障害者週間記念事業実行委員会	障害者週間啓発展示
12/17～1/6	地域子育て支援基幹センターファミリー・サポート・センター	啓発展示

ギャラリー ステップワンでは年間を通じて市民の皆さんの活動成果や作品などを展示しています。10月～12月の展示日程は右記のとおりです。お見逃しなく!

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

宇治市男女共同参画支援センター 情報誌

リズム RHYTHM

2015年10月

Vol.29

事業所でご活用ください♪

●情報誌「リズム」の送付

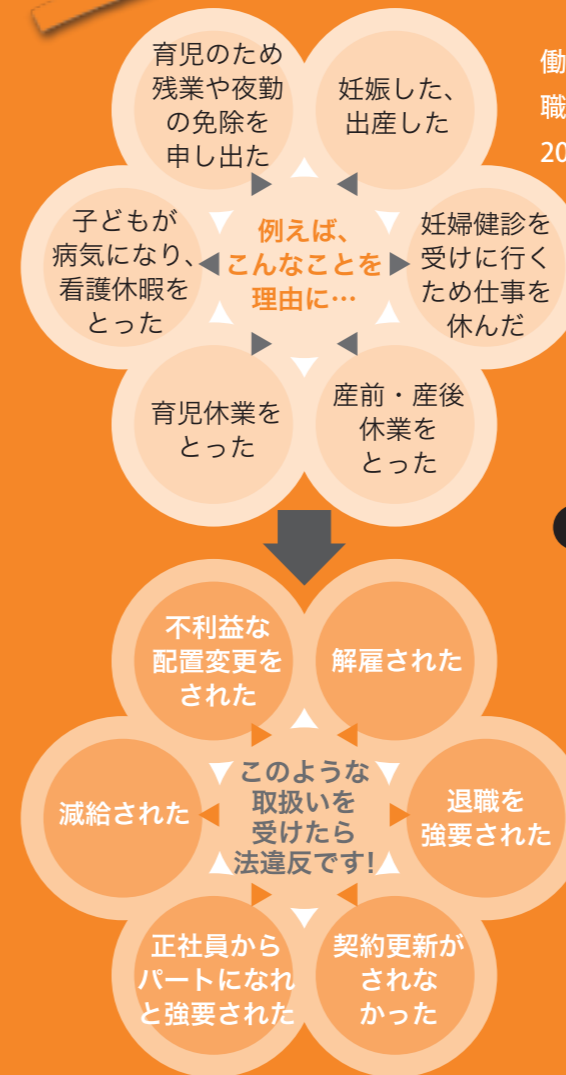
男女共同参画支援センター情報誌「リズム」を希望する事業所に送付します。「リズム」は宇治市ホームページからもダウンロードできますので活用ください。

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

STOP! マタニティ・ハラスメント



働く女性が妊娠・出産を理由に解雇、雇止めされることや、妊娠・出産にあたって、職場で受ける精神的・肉体的なハラスメント、「マタニティ・ハラスメント」(マタハラ)。2014年の流行語大賞にもノミネートされ、マタハラという言葉が広く知られるようになってきました。

マタニティ・ハラスメントに関する相談は労働局雇用均等室に多く寄せられており、女性が育児等と両立して働き続けられる環境づくりを進めていく必要があると言えます。妊娠・出産・産休・育休などを理由とする、解雇などの不利益な取扱いは法律で禁止されています。

※男女雇用機会均等法、育児・介護休業法

法違反の不利益取扱いを行った場合

- ・行政指導や、悪質な場合には事業主名の公表が行われます。
- ・裁判の結果、解決金や損害賠償金、慰謝料を支払わなければならない可能性もあります。

お困りの方は

京都労働局雇用均等室（匿名可・相談無料）
 受付時間8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）に
 ご相談ください。

（京都） **075-241-0504**

●のはそう健康寿命&健幸華齢●

プレコグ体操で認知機能低下を遅らせる

～男女が健康で生き生きと暮らすために～

運動を使って認知機能低下を遅らせる「プレコグ体操」を実施します。プレコグ体操は、血管を柔軟にするストレッチと脳への血液循環を良好にする体幹筋トレ、自分で行う頭のマッサージ、さらに脳と体を同時に使うことで脳細胞を活性化させる体操です。

認知症の前段階である軽度認知障害は、早い人で50歳から始まるといわれていて、症状が出る前からトレーニングしておくことで、発症を遅らせることができます。



- とき 10月13日(火) 脳と体を同時に使う体操で認知症対策
- 11月10日(火) 頭のマッサージで脳イキイキ
- 12月8日(火) 認知機能低下を遅らせる体幹筋トレ
- いずれも 午後1時30分～3時30分

ところ 男女共同参画支援センター 会議室1

定員 各45人

講師 華学 和博 さん(健康運動指導士)

参加費 各日500円(当日いただきます)

申込先 すこやか体操連絡会 黒澤 弘和 さん(☎0774-23-7949)まで

持ち物 敷物(バスタオルなど)、タオル、お茶



……関係団体のご紹介

すこやか体操連絡会

宇治市健康生きがい課主催の「健康体操教室」のOBの皆さんで、市内6地域でそれぞれ自主的に体操を続けて8年目になられます。3年前からは姉妹会として連絡を取り合い、市民に呼びかけて健康づくりの輪を広げておられます。

このコーナーは毎回宇治市男女共同参画支援センター関係団体を紹介しています。今回は「すこやか体操連絡会」をご紹介します。

message

「人は皆、健康で長寿を願っています」
取り組み易く、お金がかからない健康法をご存知ですか?体操や歩くことがお勧めです。元気なうちから運動の習慣を身につけましょう!食事や休養も大切です。
すこやか体操でのばそう
『健康寿命 & 健幸華齢!』

●講演会●

「高齢社会をどう生きるか」

～生き生きと自分らしく～

今、ひとり暮らしの高齢者や老老介護が増えています。女性ばかりでなく男性の介護者も増えてきているのが現状です。

講演会では、いろいろな視点から高齢社会についてのお話を伺います。また、宇治市では「認知症にやさしいまちづくり」を進めていますので、認知症についてどう理解していくかというお話もお聞きします。老いに向かって自分の人生をどう生きていくか、一息ついて考えてみる機会としませんか。

- とき 10月25日(日)午後1時～3時
- ところ 男女共同参画支援センター 会議室1
- 講師 森 俊夫 さん(京都府立洛南病院副院長)
- 参加費 無料
- 保育 6か月児～就学前(10月18日までに要申し込み)
- 問合せ・保育申込先 多田 ひろみ さん(☎0774-43-8330)まで
- 主催 あさぎりネットワーク会議
- 共催 京都府立洛南病院認知症疾患医療センター



※講演会の申込は不要です。
当日、会場へ直接お越しください。

インターンシップ生の紹介

男女共同参画支援センターでは毎年、大学生の将来の進路決定への協力の1つとして、インターンシップ生を受け入れています。

今回は8月に6日間、センターでインターンシップをした、立命館大学2回生の平井里奈さんにお話を伺いました。

が重要だということです。デートDVは当事者が気づくことが難しく、身近な第三者が気づき、当事者が相談してくれることを願います。

6日間という短い間でしたが、非常に有意義な体験をさせていただきました。

※デートDV：DVのうち恋人間の暴力のことを言います。

私がインターンシップに参加した理由は、去年エクステンションセンターの講座で霞ヶ関を視察して、次は地方の役所の仕事を体験したいと思ったからです。自由な2回生の夏休みの時期に、将来の進路の一つとして考えたいと思い、参加を希望しました。

私がこのインターンシップで驚いたことは、女性のDV相談の多さです。自分の想像以上に相談が多く、DVは遠い世界の話だと思っていましたが、現実に起こっている問題だと認識しました。

このインターンシップのメインであるデートDVについての啓発しおりを作成していく中で私が感じたことは、デートDVは実際に内閣府の統計でも20代の10人に1人が被害を受けているなど、身近な問題であり、さらに友達などの第三者が気づくこと

