

## 休館のお知らせ

もりおか女性センター別館（肴町）は、3月1日から休館します。

女性センター別館は、盛岡市が昭和48年に「働く婦人の家」として開館。その後、平成17年に女性センター（中ノ橋通）と統合し、本館・別館というかたちになりました。平成18年より、NPO法人参画プランニング・いわてが指定管理者となり、管理運営をおこなっています。

別館の主な利用者は盛岡市の主催講座の修了生が自主グループを立上げ活動している団体の皆様です。

休館前の1/15～2/13には、開館当初からの懐かしい講座風景や成果発表会（現：フェスティバル）等のアルバム、また、女性センターフェスティバル2013、2014の写真を展示し、多くの方にご覧いただきました。



見学にいらしたお一人の方は、40年近く前のアルバムの中からご自分の写真を見つけて、その当時の思い出話をしてくださいました。それぞれの時代を思い出す機会となりました。

今まで、  
ありがとう、  
ございました！



【休館に関してのお問い合わせ】  
盛岡市市民部男女共同参画青少年課  
電話（直通）626-7525

## 平成27年度 もりおか女性センター事業のお知らせ

事業テーマ **「わたしの学びを 社会のちからに」**

事業の予定

- ◆男女共同参画週間もりおか展 6/19(金)～25(木)
- ◆女性センターフェスティバル 10/2(金)～3(土)
- ◆女性に対する暴力をなくす運動 11/12(木)～18(水)

\*その他、各種講座を予定しております。情報の詳細は、ホームページや広報もりおか等でお知らせいたします。

## ● 女性相談（本館）

相談受付電話 **019-604-3304**

女性がかかえる、家庭や職場、身の回りのさまざまな悩みを、専門の相談員と一緒に考えます。性別や社会通念にとらわれず、一人ひとりの生き方を尊重する社会の実現をめざして、相談室はあなたらしい生き方を支援します。

- 相談には電話相談と面接相談があり、予約が必要です。
- 相談は無料です。秘密はかたく守ります。
- 相談開設時間

|   | 10:00         | 17:00 | 20:00 |
|---|---------------|-------|-------|
| 月 | 10:00 ~ 17:00 |       |       |
| 火 | 10:00 ~ 17:00 |       |       |
| 水 | 10:00 ~       | 20:00 |       |
| 木 | 10:00 ~       | 20:00 |       |
| 金 | 10:00 ~ 17:00 |       |       |

（毎月第2火曜日、年末年始、土・日・祝日は休み）



## もりおか女性センター

管理・運営：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

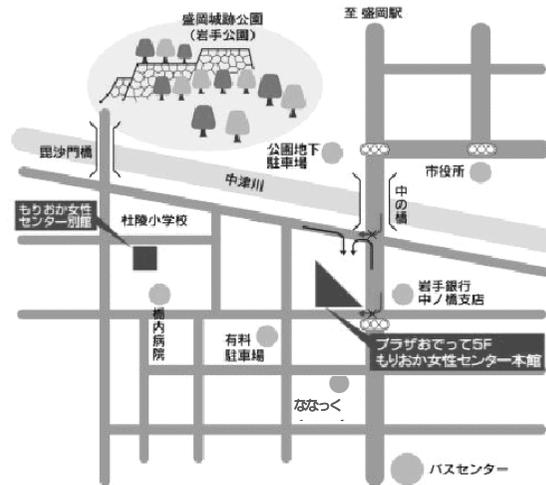
もりおか女性センターは、<sup>ひとひと</sup>女と男がともに参画する社会をめざして女性をとりまく様々な問題を考え、解決するための施設です。男女を問わず、すべての市民が気軽に利用できます。

### ■ 本館

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階  
電話番号 (019) 604-3303 FAX 050-2013-4750  
開館時間 月曜日～金曜日 9:00～21:30（土日祝 17:00まで）  
休館日 毎月第2火曜日、年末年始

### ■ 別館

〒020-0878 岩手県盛岡市肴町 2-8  
電話番号 (019) 624-3583 (FAX 兼)  
開館時間 月曜日～金曜日 9:00～21:00  
休館日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始



（バス）  
盛岡駅より茶畑・バスセンター方面行き バスセンター前下車  
本館まで徒歩3分、別館まで徒歩8分

※女性センターには、本館・別館ともに専用の駐車場はありません。  
おでって地下駐車場や近隣の有料駐車場をご利用ください。

ホームページ <http://mjc.sankaku-npo.jp>

### あとがき

◆女性センター別館は2月末で休館となりました。2月中は、日ごとに静けさが増し、言葉にできない寂しさを感じておりました。これまで別館をご利用いただきました皆様は、新たな場所でまた元気に活動をスタートされていることと思います。私も今、春に向かって息切れしない程度に動き出そうかな？なんて考えています。(S)

◆3月は年度末ということで、女性センターも1年間の振り返りと共に27年度に向け新たなスタート準備の月です。次年度も様々な事業を予定しております。どうぞよろしくお願ひいたします。(O)

ひとひと  
—女と男、ともに参画する社会をめざして—

# もりおか女性センター

## ニュースレター

2015年3月 No.53

内容

- ◆平成26年度 開催講座の報告
- ◆平成27年度 事業のお知らせ
- ◆もりおか女性センター別館 休館のお知らせ



平成26年度事業テーマ  
『学び、つながり、未来を創る～今こそ、<sup>リスタート</sup>Re-start～』

発行：もりおか女性センター

## ❖女性のこころとからだ講座❖

8、2月

### Part I わたしの気持ちをからだで表現してみよう



参加者の皆さんは、“表現”ということで最初少し緊張されていましたが、ゲームや絵を描くなど遊びの要素を取り入れながら講座を進めたことで、すぐにリラックスすることができました。

講師が女性の視点でわかりやすく話をしてくださり、一人ひとりの声を聞きながら進めてくださったことで、皆さんの理解が深まり、コミュニケーションの大切さ、表現することの難しさと楽しさを実感できました。自分と向き合う良い機会となり、自分自身の気づきにもなりました。

### Part II ポジティブエイジング

#### ～こころとからだの転換期を自分らしく迎えるために～

おおよね 30～40 歳代の女性を対象に、前半は女性の体のことや更年期症状のメカニズム、対処法などを学びました。後半はハンドマッサージでリラックスしてからグループワークを行いました。

今まで知らなかった知識を得られたこと、また普段話題にしにくい話を同じ思いで参加した受講生同士で語り合えたことで、楽しく有意義な時間を過ごしていただくことができました。

## ❖男性のメンタルヘルスUP！講座❖

### ～仕事の疲れの癒しかた～

男性も日常の中でさまざまなストレスに晒されています。そこで男性対象のメンタルヘルス講座を連続二回にわたって開催しました。

第一回は、ストレスについて分かりやすく講義いただき、第二回では筋肉を緩める簡単なストレッチ方法を教えていただきました。受講生からは「とてもわかりやすく、ためになることが多かった」「自身が思っているよりもストレスを感じていることが理解できた」「ストレッチ、大変気持ちが良かった」という声が寄せられました。それぞれリフレッシュされ充実した講座となりました。



9月

## ❖市民団体支援事業❖

女性センターを利用し活動している市民団体と連携・協働を図りながら男女共同参画を推進することを目的とした事業です。団体から企画を募集し3団体が事業を実施しました。

### ①聞きたい！話したい！「盛岡女性市議会議員さんと語る会」

団体名：もりおか女性の会

10年ぶりに市議会議員と語る会を実施、多くの市民の参加を得ました。議会での男女平等意識や女性と子どもの貧困など課題を話し合うことができました。

### ②講演会「データから地域と未来を読み解くチカラ」

団体名：エンパワーメント11(い)わて

データがどのように収集・分析されているか、ジェンダー平等の視点もふまえた読み解きを知り、女性のエンパワーメントや地域活動に活用するヒントを得ました。

### ③ワークショップ「インターセックス/DSDについて」

団体名：岩手レインボー・ネットワーク

セクシュアルマイノリティの中でも見えにくく、理解が未だ進んでいないインターセックス（性分化疾患）とその課題について、参加者のみなさんと共に理解を深める機会になりました。

## 平成26年度 開催講座の報告

もりおか女性センターでは『学び、つながり、未来を創る～今こそ、Re-start～』をテーマに様々な講座を行いました。

## ❖働きたい！シングルマザーのための講座❖

10、11月

### パソコン入門講座

今年度は、岩手県母子寡婦福祉連合会と共催で開催しました。文書作成の時間には、各々好きな画像を取り入れてチラシづくりに挑戦しました。休憩時間にも席を離れることなく作品づくりに没頭している受講生の皆さんの姿が、とても印象的でした。

### 就職準備講座

この講座は3本立ての構成で実施しました。まず“使える社会資源の活用”についてのお話の後、利用者に寄り添った就職活動支援の実際を、具体例を交えながらお話いただきました。最後は応募書類の書き方を詳しく説明いただき、使える情報がいっぱい詰まった有意義な講座となりました。

## ❖映像を通して考える生き方講座❖

コミュニティカフェ ～San-Ka-Ku(参画)～

10月



この講座は、映像を通して「わたしらしく生きる」ためのヒントを見つけ、自分自身で気づき、考え、行動するきっかけ作りや仲間作りの場を目指しました。

映画『ガールズ・ロック！』を鑑賞した後に、自己紹介や感想、そして『今の若者がかかえている悩みになんだろう？』というテーマでフリートークを行いました。参加者全員が自由に話し、良い雰囲気の中で講座を終了する事ができました。参加者からも「自分とは異なる環境の方々と出会うきっかけになりとても良かった。」「若者向けの企画はなかなかないので、次もあればぜひ参加したい。」という嬉しい声をいただきました。

## ❖女子学生のための就労講座❖

働く私！未来の自分、描いてみよう

12月



講師の藤原千沙さんより、分かりやすく女性労働を取り巻く現状を教えていただいた後、給与明細書を使ったワークショップを行いました。社会保障や手当と基本給の関係など、学生では得られにくい知識を学ぶことができ、『自分が賃金を得て働く』というイメージ作りにもなったようです。最後のライブプランニング

では、それぞれが発表した後に、講師が一人ひとりに助言をし、就業への思いを深める時間となりました。

「他では学ぶことができない内容で良かった」「悩みのヒントを得られた」という声も聞こえ、満足度100%の有意義な講座となりました。

## ❖みんなのおしゃべりルーム❖

言葉にしよう自分の気持ち

2月

30～40歳代の女性が10名参加されました。幼いお子さんを託児室に預けて参加された方も、仕事を調整して参加された方も、自分に立ち回り自分自身を見つめた時間でした。

自分の気持ちを表現するには、自分の感情を肯定し理解することが大事です。「このままでいいんだ！」とありのままの自分を受け入れ、お互いを尊重しつつ率直に伝えるアサーティブコミュニケーションを体感していただきました。しだいにロールプレイの手法にも慣れ、参加者同士サポートし合い、自分の奥の気持ちを発見した時には、大きな喜びを分かち合いました。これからも活動を継続していこうと自主グループが誕生しています。

## ❖防災関連事業❖

- ①「多様な人々の視点を生かす、女性防災リーダー養成講座」【全5回】
- ②「男女共同参画の視点を生かした避難所運営マニュアル作成講座」  
\*マニュアル作成部会【全2回】  
\*連続講座【全5回】うち2回は公開講座
- ③2・11防災講演会・シンポジウム「東日本大震災から4年、「第3回国連防災世界会議」へ被災地からの発信」【全1回】



防災関連事業では、東日本大震災の経験や課題をふりかえり、教訓を活かしていくためには、多様な人々の視点を生かした地域防災のあり方と、いつ起こるかかわからない災害に備え平常時からの取組みが何より大切であり、同時に女性たちの声を政策決定の場に届けるリーダーの養成とその後の

人材活用が重要と考えました。

また、地域における男女共同参画の視点を生かした「地域防災」が必要不可欠であり、東日本大震災の課題や教訓を基に、災害発生時に必要な対策や対応を迅速に行うために、町内会連合会や関係機関、市民・女性団体と連携し、市民の手による市民のための「避難所運営マニュアル」の作成が急務であると考えました。

女性防災リーダー養成講座修了生や町内会、震災復興に携わっている関係団体からの参加を得て、『命とくらしを守る避難所運営ガイドライン～地域に暮らす多様な人々にとって、安心・安全な避難所～』の作成に至りました。なお、このガイドラインは、もりおか女性センターホームページからダウンロードいただけますので、ご覧ください。

この二つの大きな事業が終了し、改めて地域のみなさんと共有し浸透を図っていくため「2・11防災講演会・シンポジウム」(2年目)を開催、また3月に仙台市で開催される第3回国連防災世界会議へ向け、被災地としての提言を盛岡から発信し、今後の防災・減災のまちづくりにつなげていきたいと思っています。

\*防災講演会等については、今後改めて報告の予定です。

## ❖起業応援ルーム 芽てるネット事業❖

《実施事業》

- 女性起業芽てる塾
- IT活用講座、パソコンミニセミナー
- ネットショップ開店準備講座
- 起業応援フォーラム



起業応援ルーム芽てるネットでは、盛岡市と宮古市で「女性起業芽てる塾」や就職に役立つ「IT活用講座」を実施しました。また、盛岡市ではちらし作りやデジタル写真の活用を学ぶパソコンミニセミナー、人気のネットショップ開店準備講座など、女性の起業を支援する様々な講座を実施しました。



動している女性が出店し、それぞれの思いや事業のアイデアを発表しました。

参加者やほかの出店者と交流することで互いが抱えている悩みを共有したり、思いを分かち合ったりし、みんなが元気になる楽しいイベントとなりました。

11/22には宮古市で、2/21には盛岡市で起業応援フォーラムを実施しました。盛岡市では「とっこバルーン」代表 大沼利子さんが講演。また宮古市では9組の、盛岡市では7組の



起業している女性や起業に向けて活