

起業応援ルーム  
芽でるネット

「芽でるネット」は『女性』の起業と就労を応援する専用ルームです。『女性』の起業・就労活動を応援することで、女性の社会的・経済的自立を段階的に支援することを目的としています。

## 女性起業芽でる塾

起業に関する基礎知識や実務的なノウハウを習得し、事業の具体化を学びます。最終回の公開講座では、先輩女性起業家のお話だけでなく、受講生によるチャレンジショップも開催します♪

日時：第1回目 11/24(月・祝)10:00~13:00

第2回目 12/6(土) 10:00~13:00

第3回目 12/20(土) 10:00~13:00

第4回目(公開講座) 2026/1/4(土)10:00~15:00

場所：もりおか女性センター 生活アトリエ(プラザおでって5階)・他

対象：連続講座 起業している女性、起業してまもない女性

公開講座 テーマに関心のある方  
(起業を目指している、起業に関心がある、起業している女性優先)

講師：田中 紳也さん(盛岡信用金庫 営業推進部 営業推進課 課長)

定員：連続講座 20人/公開講座 30人

受講料：連続講座 1,500円/公開講座 無料

託児：子ども1人につき1回700円(6か月~未就学児)/公開講座 500円

先着3人 要申込

申込：10月20日(月) 10:00~ 申込フォームにて受付 ▶▶▶▶▶▶



### 起業応援ルーム 芽でるネット

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通1-1-10

プラザおでって1階

電話 (019) 604-3303

開室日時 月曜日~金曜日

10:00~12:00/14:00~17:00

休室日 土日祝、毎月第2火曜日

年末年始(臨時で休室もあります)



MEDERU.NET.2023

起業応援ルーム芽でるネットの  
最新情報はInstagramをチェック



昨年度の  
様子です♪

### 相談

受付電話 019-604-3304 相談開設時間 月・火・金 10:00~17:00  
相談は無料です。秘密はかたく守ります。 水・木 10:00~20:00

#### ●女性相談

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。電話相談と面接相談があります。(予約の方優先)また、ホームページの相談フォームからメール相談も受け付けます。

#### ●男性相談

男性の相談員による電話、もしくは面接相談。予約が必要です。原則毎月第2土曜日に実施予定。場所などの詳細はホームページでご確認ください。

#### ●LGBT相談

電話相談のみ。予約が必要です。

女性限定  
ウィメンズサロン・ゆるり

気軽におしゃべりしたい方も  
静かに自分の時間を過ごしたい方も  
すこしだけ日常から離れて落ち着ける場所

毎月第4水曜日  
17:00~19:00

お気軽に  
お立ち寄りください♪

プラザおでって1階  
起業応援ルーム 芽でるネット

## アンケートにご協力ください

もりおか女性センターニュースレターでは、今後のより良い紙面づくりのため、アンケートを実施しています。ご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマなど、グーグルフォームにてお受けいたします。



発行日：令和7年9月10日

発行：もりおか女性センター

(指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて)

〒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 (019)601-4031

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



最新の情報は  
ホームページから！



事業のご案内、スタッフのつぶやき...



X



Instagram

もりおか女性センター 2025年度事業テーマ「チェンジ！誰もが自分らしく生きる未来へ」

## もりおか女性センター

もりおか女性センター  
25th  
anniversary

ニュースレター

News Letter N°113  
2025.09

## 特集

# ジェンダー視点の防災

近年、地震や津波、豪雨などの自然災害が全国各地で頻発し、大きな被害が発生しています。こうした現状を受け、「災害は"いつ起きるかわからない"ものから、"必ず起きる"ものへ」という認識の転換が求められています。

災害に備えることは、私たち一人ひとりの命とくらしを守ることにつながります。今号では、防災について考えるきっかけとして以下のトピックスを特集します。

日頃からの備えが、いざというときの大きな支えになります。この機会に、防災についてご自身だけでなくご家庭、地域で話しあってみましょう。

### TOPIX

- ・防災に関する一問一答コーナー
- ・平常時から備えておきたいチェックリスト



# 特集

ジェンダー視点の

# 防災に関する 一問一答 コーナー

知ってましたか?

まずは！  
基本

自分や家族の身を守り安全な場所に避難するために準備することは？

**A** 3つの準備をしておくことが大切です

1. 危険な場所を知っておく  
→盛岡市防災マップ等を活用し、洪水・浸水等の水害や地すべりがけ崩れ・土砂流等の危険性のある場所を理解する。
2. 日頃から避難する経路と避難場所を決めておく  
→避難先は市が開設する指定避難所以外にも、安全な場所にある、親せき宅や知人宅、ホテルなども避難先になります。
3. 災害情報の入手方法を知って(決めて)おく  
→テレビ、ラジオ、市や県のホームページ・SNS、防災アプリ

Q1

災害時に女性やLGBTQ+の人々が特に直面しやすい課題にはどのようなものがありますか？

**A** 災害時、女性やLGBTQ+の人々は、トイレや更衣室など、避難所でのプライバシーの確保が困難になることにより、不安やストレスを感じやすいです。また、性暴力やハラスメント被害のリスクも高まる場合があります。さらに情報や支援物資の偏りにより、女性特有の衛生用品などが十分に提供されないことも課題です。

Q2

災害後の復興支援でなぜジェンダー視点が必要ですか？

**A** 災害後の生活再建支援や雇用対策でも、女性やシングルマザー、LGBTQ+の人々が抱える困難は異なります。公平な機会提供のため、ジェンダーへの配慮に基づいた現状把握や政策設計が不可欠です。そのためには、復興過程で意思決定の場に多様な人が参加できる体制も重要です。

Q3

防災のために私たちができることはなんですか？

**A** 災害が起きたときに備えて、家具の配置を工夫する、外出先で災害に遭ったときの連絡方法を決めておく、ハザードマップで家の周辺の危険な場所を把握するなど、事前によく家族で話し合っておくことです。日頃から情報を家族や友人と共有しておくことも重要です。また、女性センターの防災講座を受けてみるなど、ジェンダー視点の防災を学ぶことも効果的です。

Q4

避難所で「誰もが安心して過ごせる」ためのポイントを教えてください

**A** 災害時、避難所はさまざまな立場の人が一緒に過ごす場所です。誰もが安心して過ごせる環境をつくるために、次のポイントを意識してみましょう。

- ☑ プライバシーや安全に配慮し、不安なときは遠慮せずに希望を伝える。
- ☑ 必要な物資(生理用品など)は積極的にリクエストを。
- ☑ 夜間の防犯対策、不安なときは「誰かと一緒に」移動。
- ☑ 日頃から顔の見える関係を作る。

**みんなで協力しあい、「安心・安全な避難所」を一緒につくっていきましょう。**

番外編

車で避難してもいいの？どこに停めればいいのか？

**A** 【車で避難】  
高齢者や障がいをお持ちの方、徒歩での避難が困難である場合など、やむを得ない場合を除いて、原則徒歩での避難が呼びかけられています。  
(理由)  
交通渋滞に巻き込まれて避難が遅延する場合や救助のための緊急車両等の通行を阻害する可能性があるから。

【車を停める場所】  
指定避難所内の駐車場は利用可ですが、駐車スペースには限りがあるため注意が必要です  
「自助」だけでなく「共助・公助」の視点を持つ

参考：内閣府男女共同参画局「災害・防災と男女共同参画」、国連女性機関(UN Women)「災害とジェンダー」、日本赤十字社「防災と女性」

## 公的支援が届くまでの3日乗り切るために。平常時からの備えを確認しましょう！

- 非常持ち出し品**
- リュックに入れておくもの
- 飲料水 (500ml家族各1本ずつ)
  - 携行食
  - タオル・下着・靴下
  - 懐中電灯
  - 現金(小銭)
  - 携帯ラジオ
  - ビニール袋・ポリ袋
- ポーチなどにまとめておくもの
- 現金
  - 預金通帳の写し
  - 身分証明書、健康保険証の写し
  - 常備薬・おくすり手帳
  - 絆創膏、消毒薬
  - ティッシュ・ウェットティッシュ
  - 充電器・モバイルバッテリー
  - 防寒具・雨具・カイロ

### 女性に必要なもの・あると便利なもの

- 生理用品
- おりものシート
- スキンケア用品
- スキンケア用品
- 髪留め
- 小型ライト
- メイク道具・メイク落とし
- 中身が見えないポリ袋

### 備蓄品

- 飲料水、食料品
- 簡易トイレ
- カセットコンロ・ガスカートリッジ
- 照明用品
- ブルーシート、ロープ

### 個人のニーズに応じたもの

- おむつ・離乳食・乳児用ミルク
- アレルギー対応食
- 大人用紙おむつ
- ベットのエサ

### 自分が必要なものを記入してみましょう

- 
- 
- 
- 

参考文献：盛岡市防災マップ、命とくらしを守る 避難所運営ガイドライン 港区男女平等参画情報誌「OASIS オアシス」70号 2021年8月発行

もりおか女性センター

## 事業紹介

なくそう！  
女性に対する暴力2025  
テーマ「性暴力をなくそう！」

11/12(水)  
:  
11/25(火)

女性の人権侵害につながるあらゆる暴力の根絶を目指すプロジェクト。

シンボルカラーはパープル

東北電力ネットワーク株式会社岩手支社の鉄塔が、パープルにライトアップされます。



## 防災連続講座

災害と隣り合わせの日常に備えを。多様な視点で学ぶ「わたしたちの防災」

過去の災害時における課題から、多様な立場からの視点を取り入れた防災を学び、誰もが安心・安全に過ごすにはどうしたらよいかを考える連続3回の講座です。

第1回目 9/28(日) 10:00~12:00  
公開講座 「ジェンダーと防災・復興」  
講師：長谷川 公一さん(盛岡大学 学長)  
会場：おでって大会講室(プラザおでって3階)



第2回目 10/9(木) 10:00~12:00  
第3回目 10/23(木) 10:00~12:00  
「多様な避難方法と公助について」  
「避難所運営ゲームHUG体験」  
事例発表・グループワーク

定員：連続15人/公開35人  
対象：テーマに関心のある方(原則3回参加できる方優先)  
※第1回公開講座のみの参加は可  
申込：9/4(木) 10:00~  
もりおか女性センターHP申込フォーム  
または電話(019-604-3303)にて  
受付中！  
託児：子ども1人につき1回500円 ※要申込



今年度は、  
3団体

## 市民団体支援事業

もりおか女性センターでは、市民活動を行っている団体と連携・協働し、事業を企画・実施しています。

- 1 【防災アクショングループ】  
事業テーマ  
「男女共同参画の視点を取り入れたみんなが安心できる避難所にする為に」  
日時：10/15(水) 10:00~12:00  
場所：もりおか女性センター 生活アトリエ  
令和5年度の防災連続講座の修了生で結成されたグループです☆
- 2 【ジェンダーカフェinもりおか】  
事業テーマ  
「セクシュアルマイノリティに対する性暴力とサバイバー支援に関する勉強会」  
日時：11/1(土) 14:00~15:30  
場所：もりおか女性センター 生活アトリエ
- 3 【Compass】  
事業テーマ  
「『離婚後共同親権』について知ろう！」  
日時：12/13(土) 10:00~11:00  
場所：未定

講師などの詳細は、もりおか女性センターHP・SNSで発信予定です！  
みなさんのご参加お待ちしております！

## 施設紹介

このコーナーでは、もりおか女性センターの施設情報をお届けします！

図書コーナーでは、私たちを取り巻く諸問題について学び、考え、力をつけるための資料を中心に収集、提供しています。  
貸出は1人3冊まで、期間は2週間です。  
どなたでもご利用いただけますので、お気軽にお立ち寄りください。

開館日時：月~金 9:00~21:30  
土日祝 9:00~17:00  
※毎月第2火曜日、年末年始(12/29~1/3)休館

