

ほほえみ

やがて
故郷に
変わる街
鎌ヶ谷

Vol.2
2020.1

12月8日開催の「ヒューマンフェスタかまがや2019」は大盛況！



全国中学生人権作文コンテストの市川協議会で入賞された第三中学校3年生の篠田聖愛さんは「よりよい世界へ」、第五中学校3年生の菊池結心さんは「人が生きる意味」を発表。

映画上映「母さんがどんなに僕を嫌いでも」 & 市内中学生による人権作文朗読

令和元年度 人権週間事業
ヒューマンフェスタ かまがや 2019
～映画上映会～
『母さんがどんなに僕を嫌いでも』
(同時開催) 全国中学生人権作文コンテスト優秀作品朗読
20年以上、母の愛を認めなかった息子の実話
12月8日(日) 13時30分～16時 (13時開場)
きらり鎌ヶ谷市民会館 きらりホール
鎌ヶ谷市南興1-1-3 (ショッピングプラザ鎌ヶ谷3階)
定員: 510名 (申込先着順・全席自由席) | 申込先/問合せ先: 鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター
料金: 中学生以下500円 (60歳未満) | 申込期間: 09時～17時 (11/25日(土)締め切り)
TEL: 047-401-0801 | FAX: 047-401-0802
E-Mail: donjyo@city.kamagaya.chiba.jp
主催: 鎌ヶ谷市 市川協議会 市川協議会(千葉県) | 協賛: 鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター



両親から虐待を受けたトラウマを周囲の大人や友人たちの助けで乗り越え、20年以上にわたって母の愛をあきらめなかった歌川たいじ氏の経験を描いた映画を上映しました。

今回のテーマ 大変勉強になりました

中学生の作文が大変よかった！

新しい目線で考えを深められた

もっと親子で参加してほしい

とても良い時間を過ごせました

若い人達の参加に期待

又参加したい

大変考えさせられた

参加者の声

女性のための エンパワーメント講座報告

2019年
9~11月

女性のエンパワーメントを支援することを目的として、「女性のためのエンパワーメント講座2019（全3回）」を開催しました。

第1回 9/17 女性の働き方と税金・社会保障制度 講師：熊谷 明子さん

1級ファイナンシャルプランニング技能士
こきあFP事務所(船橋市)



女性が働くうえで知っておきたい税金や社会保障制度などを、わかり易くお話いただき最新の制度情報を知ることの大切さを実感することができました。

第2回 10/29 ブランクがあっても仕事への復帰を諦めないで 講師：山口 智子さん

株式会社 山口データサービス代表取締役
キャリアコンサルタント（国家資格）



今は生活の中で培った主婦力もキャリアの一つとして評価される時代であること、多様な働き方や地域の雇用事情にも目を向けることなど、就労につながるヒントを沢山いただきました。

第3回 11/14 仕事への復帰を目指す第一歩に 講師：リー 寿美子さん

キャリアコンサルタント
介護離職防止対策アドバイザー



ご自身の育児と介護のダブルケアやブランクからの再就職経験、就職活動のコツなど、幅広いお話を通して、働きたい女性への熱いエールが伝わってきました。

「103万円」などの年収の壁についてよく耳にはします。今回の講座は、大変わかりやすく参考になりました。



このような講座があれば、これからもどんどん参加したいと思います。

自分のことを振り返ることができて、今後の仕事に役立てそうです。

様々な働き方の情報を得られてよかったです。



とても楽しく2時間があつという間でした。

勇気を持って踏み出せそうです。ありがとうございました。

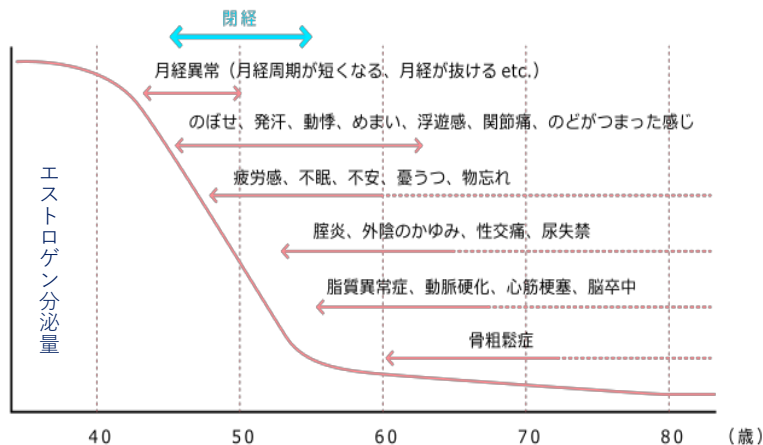




女性ホルモンが急速に低下する更年期は、周囲の無理解もあり、心身の不調に悩む女性が少なくありません。今回は、更年期障害をとりあげ、つらい更年期を自分らしく乗り切る方法を考えます。

更年期とは？

閉経（1年間月経がない状態）の前後10年間は更年期と呼びます。20～30代でピークを迎える女性ホルモンのエストロゲンは、40代に入ったころから急激に低下が始まり、これに伴い、ホルモン低下を引き金とした様々な身体的、精神的症状が重く現れるのが更年期障害です。しかし、女性ホルモンの低下はすべての女性に起こりますが、全員が更年期障害を起こすわけではありません。



「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」<http://w-health.jp>
 (すべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成) より

更年期症状のつらさと記録

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、イライラ、不眠、抑うつ、無気力、肩こり、腰痛、疲労感、皮膚症状（乾燥、かゆみ、湿疹など）、膣の乾き、性交痛、頻尿、膀胱炎など、様々な症状が現れますが、更年期障害の背景には心的ストレスや性格的なものが影響していると言われ、諸症状の出現は千差万別で、とてもつらい人もいれば、ほとんど感じないで過ごす人もいます。

また、更年期は、子どもの独立、夫の定年、親の介護や死といった家庭環境の変化や、働く女性には仕事の責任が増してくる時期でもあり、このようなストレスに加えて、体の中ではホルモン低下という変化が同時におこるため、更年期障害が重症化しがちです。

更年期症状の特徴のひとつに「症状が移ろいゆく」ということがあります。一方で「薄皮をはぐように症状が消失してゆく」というのも特徴です。記録をつける習慣もおすすめです。

更年期を幸年期にするために



講師：宮原 富士子さん

きらりサロン「更年期のセルフケア」(11/27 開催より)

女性の体が大きく変化する更年期は、人生のターニングポイントであり体の再点検の時期です。自分の健康状態を知りケアしていく“主役”はあなた自身です。これからの健やかな生活に向けた準備を始めましょう！

◇ 更年期の症状かなと思ったら、つらさを我慢せずに信頼できる産婦人科を受診しよう。更年期障害の治療としてホルモン補充療法も選択肢の一つです！

◇ 女性は閉経後に急速に骨量が減少し、要介護となる原因の約3割が骨折や関節疾患です。主食・主菜・副菜などが整ったバランスの良い食事（カルシウムやたんぱく質も意識して摂取）と脱口コモ（運動機能障害の予防）に効果的な運動療法（スクワットやストレッチ、ウォーキング等）を無理せずゆっくり自分のペースで！

◇ 健康寿命をのばすためにも、症状がなくても定期的に健康診断（婦人科検診などを含む）を！

“オモシロイ” 大集合 きらりのWA!

市民活動・男女きらりフェスタ 2020 を開催します!

市内で活躍する団体などと共に創る、いろんな世代が楽しめるイベントです。

イベント内容

なぞときラリー、こいのぼりトンネル、プログラミング体験、プラ板ワークショップ、ビニール袋でポンチョづくり、エコバッグづくり、車いす試乗体験、ロボット展示・操縦体験等
ステージ発表…手品、朗読劇、おもしろ英語講座、民俗芸能、バンド演奏、健康体操等
軽食…わたあめ、ポップコーン、スープ等
パネル展示

日時：2020年2月2日（日曜日）

午前10時30分から午後3時まで

会場：きらり鎌ヶ谷市民会館（ショッピングプラザ鎌ヶ谷3階）
（入場無料）

あなたも気軽に男女共同参画・市民活動に触れてみませんか?
ご来場おまちしています!

主催：かまがや市民活動・男女きらりフェスタ実行委員会 共催：鎌ヶ谷市

詳細は市広報またはセンターHPでお知らせします。お楽しみに!!



ご存知
ですか?

毎年3月8日は『国際女性デー』

1904年3月8日にアメリカ・ニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、その後、国連は1975年の国際婦人年において、3月8日を『国際女性デー（International Women's Day）』と制定されました。イタリアではこの日、「FESTA DELLA DONNA（フェスタ・デラ・ドンナ=女性の日）」とされ、男性が日ごろの感謝を込めて、母親やパートナー、会社の同僚などにミモザを贈ります。日本でも「国際女性デー」への関心が年々高まり、3月8日を中心に啓発イベントが催されています。今年もぜひ参加してみませんか?
「ハッピーウーマンフェスタ2020」 <https://happywoman.online/>



センターから

当センターでは、きらりサロンや各種講座、イベントなどの情報をホームページに掲載するほか、チラシやポスター等でお知らせしています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター（鎌ヶ谷市富岡1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷3階）

TEL：047（401）0891 FAX：047（401）0892

Web：http://www.city.kamagaya.chiba.jp/sesakumidashi/sesaku-danjokyoudo/danjo_center/

開所時間 午前9時～午後5時（ミーティングスペースの利用は午後10時まで）施設休所日を除く毎日