



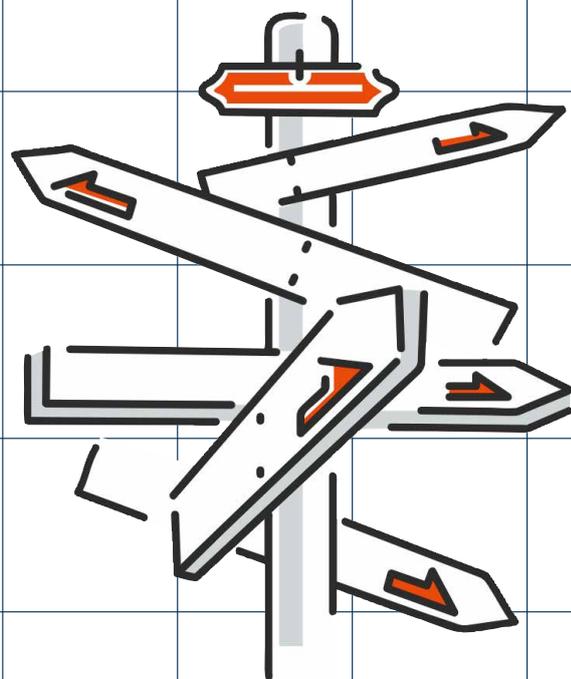
特集

2~3P

男女共同参画 センター 設立30周年

記事

- 4~5P 講演・講座などの事業報告
- 6~7P 考えてほしい"デートDV"のコト
標語コンクール入賞作品
「生理」についてどのくらい知っていますか?
審議会に参加してみませんか
- 8P 各種相談窓口のご案内



男女共同参画情報誌「f e f u」は
市ホームページ（右コード）からも
ご覧いただけます。



* 編集・発行 *

船橋市 市民生活部
市民協働課 男女共同参画係

住 所：〒273-8501 船橋市湊町2-10-25
電 話：047 (436) 2107
F A X：047 (436) 2299
Eメール：danjo@city.funabashi.lg.jp

特集

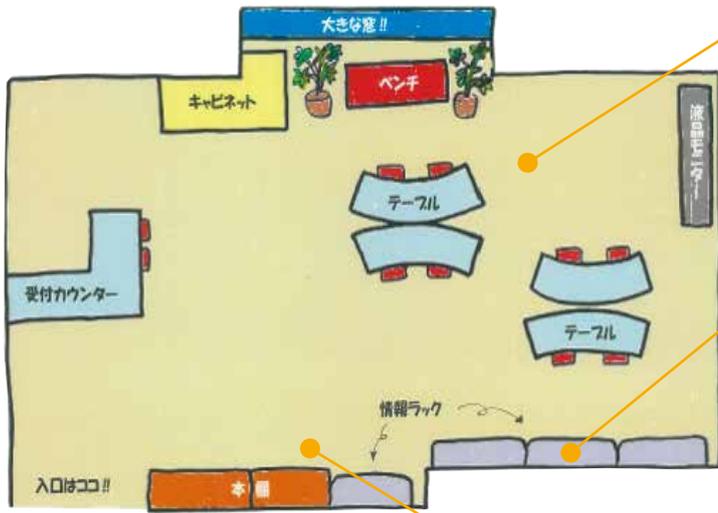
男女共同参画センター30周年

男女共同参画センターってどんなところ？

船橋市男女共同参画センターは平成6年に開設され、現在は船橋駅前にあるフェイスタビル5階にあります。

男女が互いにその人権を尊重し、共に責任を分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会の実現のための活動拠点として、男女共同参画に関する情報の収集と提供をしています。

男女共同参画センターは、男女共同参画のための学習や交流の場として、女性も男性も年齢の区別なくご利用になれます。



交流コーナー

男女共同参画に関する活動の打合せや情報交換のためのスペースです。男女共同参画に関する図書をご覧になる方も、ご利用いただけます。

情報ラック

男女共同参画情報誌「f えふ」や男女共同参画の啓発物、行政や主催事業のチラシなどを配架しています。

また、登録団体の機関誌やチラシも配架しています。

図書コーナー

男女平等、女性問題、働き方、育児、生き方、体や性など、様々な図書や資料を取り揃えております。新着図書情報は、男女共同参画センターホームページのお知らせページをご覧ください。

①利用登録

免許証などの公的な身分証明書(現住所の記載があること)をお持ちのうえ、受付カウンターで利用登録をすると、図書利用カードが発行されます。

※市内在勤・在学の方は、社員証や学生証など、在勤・在学であることがわかるものも必要です。

②貸し出し手続き

受付カウンターで図書利用カードをお出しいただき、貸し出し手続きをしてください。

1人3冊まで14日以内の貸し出しです。

③返却手続き

返却期限までに男女共同参画センターまたは、市内各図書館等に設置されている返却ポスト等に返却してください。

- 平成22年4月 「男女共同参画センター」に名称を変更
- 平成26年6月 開設20周年記念講演会開催「日本人を幸せにする経済学」講師・森永卓郎氏
- 令和元年11月 フェイスタビル5階へ移転
- 令和6年6月 開館30周年を迎える



- 平成7年秋 情報誌「f えふ」創刊
- 平成6年6月 宮本2丁目で「女性センター」開館

男女共同参画センターのあゆみ



センターご案内

こんな事業やってます

市民協働課では様々な講座や事業を実施していますが、その一部は男女共同参画センターで行っています。センターで行う講座は少人数で講師にも質問がしやすく、アクセスの良さもあり、いつも盛況です♪今年度開催した事業、講座の中から大人気だった2つをご紹介します。



令和6年7月 パワポで実践『好き』を伝える プレゼン講座

女性の潜在的労働力の掘り起こしのために、パソコンを使用した“リスキリング”を目指し、就労支援の一環とすることや、PCスキルの習得、柔軟な思考力や発想力を培うこと、プレゼンテーション能力を向上させ、女性の活躍に繋げることを目的に講座を開催しました。

全4回の講座では、参加者自身の趣味や熱中していることなどをテーマに決めて、相手に伝わりやすいプレゼン資料をPowerPointで作成。最終日には一人ずつ発表を行いました。

◆参加者の感想



パソコンを学び始めていたのでパワーポイントをやってみたいと思った。ただし、自分ひとりでは自信がなかったの
でとてもいい機会でした。

人に伝える力、伝わる資料の作り方の工夫が学べた。「自分の
推し」の仲間を増やす時のアプローチとして活用したい。

皆さん最初は不安げでしたが、4回目には自信が
ついていた様子でした。

IT分野で活躍するためには、新しい技術に対し
て壁を持たず、挑戦してみることが大切です。

SNSの活用や動画コンテンツの制作ができる
仕事だけではなく、自己表現にも役立ちます。無料
のアプリもあるのでまずは挑戦してみてください！



◆講師からコメント



大人気の一時保育付き読書タイム

子育て中の方が落ち着いて読書をする時間を設け、また、男女共同参画センターの利用促進を図るために一時保育付き読書タイムを実施しています。

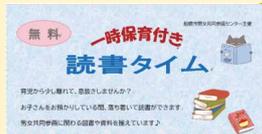
各回2時間ですが、子育て中でも少しの間自分の時間を持つことで、気分転換になったり、集中して読書に取り組むことができると好評です。

日時：原則 毎月第2水曜日
①10時～12時 ②13時～15時

定員：各回大人5名

対象：市内在住・在勤で子育て中の方
保育は生後1年から未就学児

☆詳細は毎月の広報ふなばしや市HP(右コード)
チラシ等をご確認ください。



保育ルームにお子さんを預けて…

読書に集中できます♪

◆参加者アンケートより

パーティションで区切ってあるので周囲を気にすることなく集中できた。時間内に読み終えることのできるライトな本が多く、手に取りやすかった。

このイベントに参加するようになり、子どもと離れ1人でゆっくりする時間がとれるようになりました。とてもリフレッシュすることができました。



令和5年度
事業報告

船橋市男女共同参画講演会

「男らしくなく、女らしくなく、自分らしく」

講師 露の団姫(つゆのまるこ)さん



写真 露の団姫さん

令和6年1月13日(土) 中央公民館にて、落語家で天台宗僧侶の露の団姫(つゆのまるこ)さんを講師に招き、男女共同参画をテーマに講演会「女らしくなく、男らしくなく、自分らしく」を開催しました。当初は落語と講演の予定でしたが、ぎっくり腰で高座に上がれず、落とし噺を含めた講演になりました。しかし、そんなハプニングも「普段は大阪で落語をやっているのに、今度見に来られるときにはおひとり2,500円のところ、おふたりで5,000円にします」と笑いに変え、すべに来場者を惹きつけました。テレビやラジオの出演のほか、年間250席以上の高座と仏教のPRを両立し、全国を奔走する露の団姫さんのお話から一部を紹介します。

3歳の時に祖父が亡くなり、それがきっかけで死について考えるようになりました。高校生の時に色々な宗教の本を読んでも、仏教に信仰心を持つようになりませんでした。仏教の教えでは「すべての命が大切である。また、平等である」という教えがあります。動物も草木も大切で、「ゴキブリだって仏教的には大切な

命です。人間は「ゴキブリのことを害虫と言いますが、ゴキブリは自分で望んでゴキブリとして生まれたわけではありませぬよね。人間も同じで、性別や生まれた環境など自分では選べないことだらけです。血液型も同じです。例えば、「A型のくせにガサツ」という言葉は思い込みや固定観念からくるものであり、無くしていく努力が必要です。

高校卒業後、落語の修業を始めましたが、当時は女性の落語家は少なく「女の落語なんて聞きたくない」と先輩に言われたことで差別に気づきました。差別という言葉は仏教用語の『差別(しゃべつ)』を由来としていて、『差別』は区別を意味します。区別とは、男女の体の作りといった物事そのものの違いのことであり、差別とは、その区別をもとに不当に低く取り扱うことです。差別と区別の違いをしっかりと意識して、区別をもとに相手のお手伝い、支援をすることが大切です。

入門当時「女の落語家は珍しいから仕事がもらえない」とか、「女らしい落語をしないさい」、「女だからピンクの着物を着なアカン」と言われ、モヤモヤしま

した。こうした「らしさ」は社会的、文化的に作られたものであり、それをジェンダーと言います。また、人には寿命があります。それを人を差別し傷つけることに使うのが、向上心をもって精進することに使うのかで違っていきます。

私生活の話になりますが、私には夫と子供がいて結婚して13年になります。家事は性別ではなく得意なことでも分担しています。その日に仕事のないほうがお昼のおにぎりを作ることにしていて、今日も夫の握ったおにぎりを新幹線で食べました。とある人がそのおにぎりのことを「男女共同、サンカク、おにぎり」と命名してくれました。男女共同参画は身構えなくてもよくて、まずはおにぎりを握るでも、子どものおおつ替えをするでも、できることからやればいんです。

私の母が育児で唯一気を付けていたことは「女の子なんだから」と言わないようにしていたことだと聞きました。お坊さんになるために剃髪する時も「女らしくてもなく、男らしくてもなく、自分らしく育ててくれて良かった」と言ってくれました。もし、「女の子なんだから」と言われて育っていたら、自分の可能性

が狭まっていたかもしれません。性別にこだわらず能力を發揮できるようにジェンダー平等教育が必要なんです。それが社会全体の大きな利益となります。

目の前にいる人、周りにいる人の気持ちを大切にすることが人権です。固定観念や思い込みで人と接することなく、いろんな考え方の人と共に生きる「共生」を大事にしてください。

お話の端々に見事なオチを交えながら面白おかしくジェンダーや男女共同参画について講演いただきました。会場も笑いに包まれ、参加者の感想も「笑いの中のために話があり、とても良かった」、「落語のオチまじりのテンポのよい語り口で、全く退屈せずに話に没入できました」と大変好評でした。

令和5年度「自分の魅力が伝わる笑顔、忘れていませんか？」
事業報告 セミプレイベント笑顔の作り方講座

令和5年11月8日(水) 株式会社笑顔育 川野恵子さんを講師に招き、「自分の魅力が伝わる笑顔、忘れていませんか?」セミプレイベント笑顔の作り方講座を開催し、安心感や好感を持つてもらおう笑顔の作り方のコツを学びました。講師からは次のようなお話がありました。

動かしたりすると網膜剥離になる恐れや、無理して口を開けると顎関節症になる恐れがあるため、無理のない範囲でトレーニングを。

すてきな笑顔をつくるうえで、ポイントになるのは表情筋です。表情筋の研究は命にかかわることではないので、積極的な研究は行われていませんでしたが、誤嚥との関連性や美容意識の高まりから急速に研究が進んでいます。

最後に、気持ちの良い笑顔をつくるためにはスマイルフルネスで心を鍛えることも大切です。スマイルフルネスとは、自分の思考や感覚を観察するマインドフルネスと、楽しい、嬉しいといった「笑顔」の時の感情、感覚を取り戻す思考のことを指します。表情筋のトレーニングとスマイルフルネスによって日常生活の様々なストレスを解消し、心から笑顔になれる術を身につけましょう!

筋肉は使わないと衰えてしまいますが、表情筋も同様に日々のトレーニングが大切です。

ここでは、講座で実践したトレーニングのうちの一つをご紹介します。

◇風船ストレッチ↓頬を風船のように膨らますトレーニングです。

1. 口に空気をためる。
 2. 空気を右のほうに移動させて5秒キープ。くちびるはキュッと閉じる。
 3. 空気を左に移動させて5秒キープ。
 4. 同じように、鼻の下に5秒、下唇とアゴの間に5秒、空気を入れてキープ。
- トレーニングをする上で、目の玉を



参加者からは「一人ひとりに丁寧に指導していただけてとても良かったです。」「顔の筋肉も沢山つかって心地よい疲労でした。」という感想をいただき、表情筋のトレーニングをはじめるときにかけになったようです。

心のキャンバスに笑顔をえがこう!
第27回 船橋市男女共同参画フェスティバル

令和6年9月7日(土)に第27回男女共同参画フェスティバルを開催しました。今年度は男女共同参画センター、市民活動サポートセンター、きららホールを会場に、参加団体の講座や展示を行いました。昨年度とは会場を変更しての開催でしたが、船橋駅から直結でアクセスがしやすかったと好評でした。防災に関する展示や、女性活躍の先

駆者である山川菊栄を扱った映画の上映会など、男女共同参画に関連した講座や展示を通して、多くの学びの機会となりました。また、フードドライブ及びサニタリードライブ(生理用品の寄付受け入れ)も同時に行い、食品7点、生理用品6点をご寄付いただきました。ご協力ありがとうございました。

講座

- 運営委員会**
みんなの居場所「ごちゃまぜデイサービスのチャレンジ」
- 市民協働課**
護身術講座～こんなときどうする?～
- ふなばし女性会議**
映画会「姉妹よ、まずかく疑うことを習え」
- SLA四季の会**
新しい生前贈与の改正点
- 昔話勉強会**
昔話勉強会による紙芝居特集
- 与謝野晶子を語る会**
与謝野晶子と夫の寛が私たちに言いたかったこと
- フェロシップ船橋**
LGBTQと未来を考える会 番外編 入門

展示

- 市民協働課**
山川菊栄の足跡をたどるパネル展・男女共同参画関連展示
- NPO法人カウンセリング研究会「ワールド」**
男女共同参画の観点から防災を考える
- 創書空間「焉」**
ハガキをインテリア作品に
- 与謝野晶子を語る会**
与謝野晶子と夫の寛が私たちに言いたかったこと



いま恋人がいる人も、いない人も考えてほしい
お互いを傷つける『デートDV』の「ト」

これって当たり前？

恋人からの連絡にいつでも
即レスしないと怒られる...

恋人ならいつも
一緒に当然！

一緒にいるためなら
バイト辞めてよ！

記念日にプレゼントが
無いなんてありえない？

あなたはこう思いましたか？これら
のことはいずれも『デートDV』とい
う名の暴力です。

デートDVとは、交際中のカップル
間にかかるDV(ドメスティックバイオ
レンス)のことを指します。冒頭に挙
げたこと以外にも、例えば次のような
ことがDVになります。

- ・大声でどなる、馬鹿にする
- ・メールやSNS等をチェックする
- ・殴る、たたく、蹴る
- ・デート費用を全く払わない
- ・性行為を強要する

誰でもする側・される側になるかも...

内閣府が令和5年度に行った「男女
間における暴力に関する調査」による
と、交際経験がある人の18・0%、性
別でみると女性の22・7%、男性の

12・0%は交際相手から被害を受けた
ことがあると回答しています。
性別や年齢に関係なく、ささいなこ
とから自分がする側にもされる側にも
なる可能性があります。

安心できる関係づくり

恋人と安心して、楽しく穏やかな時
間を過ごすために、互いの意見を尊重
し、一緒にいる時も離れている時も、自
分のことも相手のことも大切にできる
関係性を作りましょう。

こんな関係がつくれますか？

- ♡意見が違った時、安心して互いの意
見を伝え合い、相談できる
- ♡2人の時間だけではなく自分や相手
のプライベートな時間も大切にできる
- ♡嫌なことについては「NO」と言え
る、相手が嫌がることはしない
- ♡2人の関係が、「上下」、「主従」の
関係になっていない

DVについて悩んでいたら

一人で悩まず、周囲の信頼できる人
や公共の窓口にご相談ください。
各種相談窓口では無料、秘密厳守で
相談に応じています。相談窓口は8ペー
ジをご覧ください。

令和6年度
船橋市

男女共同参画社会
標語コンクール

船橋市在住・在学の
中学生
対象

募集テーマ
「男女共同参画社会」

審査の結果、142点の応募作品の
うち、右の9点が入賞となりました。
中学生の皆さん、ご応募ありがと
うございました。次年度も皆さんの
力作をお待ちしています。

◆ 入賞作品の展示 ◆

- 市役所本庁舎1階
令和6年12月9日(月)～
12月13日(金)
※土日祝除く
- 船橋駅前フェイスビル5階
令和6年12月17日(火)～
令和7年1月10日(金)
※日・祝休日・年末年始除く

- 最優秀賞 ジェンダーを 超えて 個性で 新時代
芝山中学校 2年 鎌田 湊登
- 優秀賞 それいいね!「らしく」つなげる 希望の輪
小室中学校 2年 森山 芽依
- 認めあい、つながる心と ひろがる世界
葛飾中学校 1年 橋本 澄音
- 優良賞 キラッと輝く、多様な個性、素敵だねって思える心が素敵だね
坪井中学校 3年 中村 駿太
- 相手の気持ち 感じる心 このかけ合いが 助け合い
海神中学校 1年 杉本 有紗
- きみの個性 いいねで広がる 夢と自信
二宮中学校 3年 桐生 颯太
- 男女とも 秘めた能力 無限大
二宮中学校 3年 弓削 遥翔
- 人として 見つめて外す サングラス
若松中学校 3年 渡辺 栞
- ジェンダーレス みんなの個性 活かせる社会
葛飾中学校 1年 村上 華

「生理」について知っていますか？

生理とは

生理とは、使わなかった子宮内膜が血液とともに体の外へおし出される時期のことをいいます。この時期は、子宮内膜をおし出す力によってお腹が痛くなるほかに、気分が落ちたりみやすくなったり、疲れを感じやすくなったりすることもあります。

普段の生活もままならないほど、生理痛やその他の症状が強くなる場合は、月経困難症とよばれます。子宮内膜症などの病気が関係していることもあるため、症状がひどい場合は早めに婦人科を受診しましょう。

関連用語

PMS (月経前症候群)

…生理が始まる3〜10日前ごろから起こります。集中力や判断力が低下する、イライラしやすくなるなどの精神的な症状に加えて、頭痛、腰痛、眠気など、身体的な症状が見られます。

PMDD (月経前不快気分障害)

…PMSの中でも特に精神的な症状が強く表れ、学校に行くのがつらいなど日常生活に支障があるような状態のことをいいます。PMDDの主な症状は、生理の1〜2週間前から感情のコントロールがしにくい、深い悲しみにおそわれる、特に原因はなごのにおひこいびくおなごやじや。

生理痛

…生理中にお腹や腰などに感じる痛みのことをいいます。人によっては外出も難しいほどに痛みが強いこともあります。お腹や腰を温める、がまんせずに生理解薬を服用するなど、症状を軽くする方法を見つけてみましょう。

生理解用品について

生理になったら、洋服や下着を汚さないように、「ナプキン」をあてて、「生理解ショーツ」をはきます。使うナプキンの数も人によって違いますが、1回の生理期間で25〜45枚が目安です。昼は2〜3時間ごとにかえて、夜は6〜8時間もつ夜用を1枚使うとすると、1日に5〜7枚ほど使う計算になります。

生理による女性のストレスや不安の解消のために市が行っていること

生理による女性のストレスや不安の解消のため、市では試行として生理解用品を二部市施設のトイレに設置しています。対象施設は公民館、図書館、三山市民センター、本庁舎及び出張所です。突然生理がきてしまった時などに利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



●生理解用品設置について(市HP)

審議会等に参加してみませんか

審議会等とは、市民、学識経験者、関係団体の代表者により構成され、市が行う事務・事業について必要な審査や審議、計画に対する提言を行うため、設置する機関を指します。

審議会等を設置している分野は、総合計画、子ども・子育て、環境、都市計画など多岐にわたります。船橋市の審議会等の委員割合をみると、女性が約3割に対して男性が約7割と、まだまだ男性の割合が多くを占めています。

誰もが暮らしやすい社会を築くためには、男性だけでなく、女性を含めた様々な人が意見を出し合い、共に取り

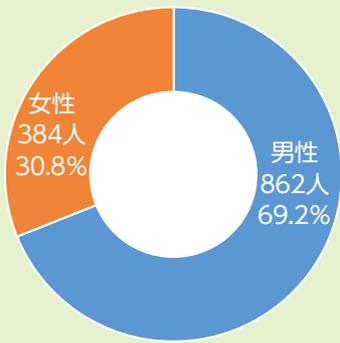
組むことが大切です！女性の皆様、ぜひ審議会等の委員になってみませんか？

審議会等の中には、市民の方が市民委員として参加できるものもあります。市民委員の募集がある場合は、随時、広報ふなばしや市のホームページに案内が掲載され、資格や専門的な知識が無くても、応募することができます。

ぜひ、興味のある分野の審議会等の委員になってみませんか？具体的な応募の仕方については、募集をしている各課へお気軽にご相談を！

船橋市の審議会等の委員割合

(令和6年4月1日時点)



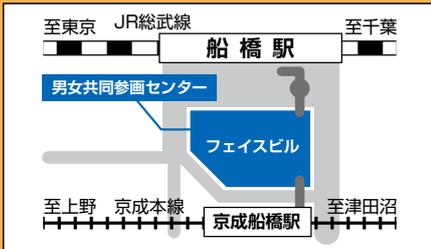
●審議会等の一覧



●会議・審議会等の開催状況



船橋市男女共同参画センターのご案内



船橋市本町1-3-1フェイスビル5階



男女共同参画センターとは

職場や家族、地域など、あらゆる場で男女が平等な立場で関わり合い、自分らしく生きることができるとする社会の実現を目指す施設です。

- 情報提供コーナー
男女共同参画に関する情報誌、啓発冊子、チラシの配架
- 図書コーナー
市内在住・在勤・在学の方に一人3冊まで14日以内貸出し可能
- 交流コーナー
男女共同参画に関する活動をする方が交流できるスペース

〈電話〉 **047-423-0757**
 (F A X) 047-423-3436
 〈開館時間〉 9時~21時
 〈閉館日〉 日曜日・祝休日・年末年始 (12/29~1/3)

船橋市市民活動サポートセンター

男女共同参画センターと同じフェイスビル5階にあり、市民活動(男女共同参画の推進を含む)に関心のある方が、打ち合わせなどにご利用いただける施設です。市内で市民活動を行う団体は、利用登録をすることで、チラシ配架や印刷機等の利用が可能です。

〈電話〉 **047-423-3483**
 (F A X) 047-423-3436
 〈開館時間〉 9時~21時(月曜日~土曜日)
 9時~17時(日曜日・祝休日)
 〈閉館日〉 年末年始(12/29~1/3)



各種相談窓口のご案内

(相談無料・通話料は自己負担)

詳しくはお問い合わせください。

船橋市 男女共同参画センター

女性の生き方相談

女性のカウンセラーが相談に応じます。
(予約制) 毎週水曜日 16時~20時30分
毎週金曜日 10時~16時

女性のための法律相談

女性弁護士が相談に応じます。
(予約制) 毎月第1木曜日、第3月曜日、第4水曜日
※時間はお問い合わせください。

047-423-0757 (予約受付) 9時~17時
日曜日、祝休日、年末年始を除く

男性の生き方相談

男性のカウンセラーが相談に応じます。
047-423-0199 《専用電話》
《予約不要》毎週月曜日(祝休日の場合は火曜日、年末年始を除く) 18時45分~20時45分(電話相談のみ)
※最終受付は、20時15分まで。

船橋市 女性相談室

女性相談

DVを含む女性が抱えるさまざまな悩みや相談を女性相談支援員がおうけします。

※面接相談は要予約

047-431-8745 《専用電話》
月曜日~金曜日、第2土曜日 9時~16時
(祝休日、年末年始を除く) ※土曜日は面接相談のみ

千葉県LGBTQ相談

性的指向や性自認などに関する不安や悩みについて、ご本人やご家族、ご友人などから相談員がお話を伺います。



ひとりで悩まないで

体への暴力の他、暴言・束縛などもDVです。あなたの辛いことを相談してみませんか? ~秘密は守られます~

千葉県女性サポートセンター

043-206-8002 《専用電話》 ※面接相談有
女性からの相談を365日24時間受付 平日9時~17時(要予約)

千葉県男女共同参画センター

☆女性のための総合相談 火曜日~日曜日 9時30分~16時
(月曜が祝日の場合の翌日火曜日、祝日、年末年始を除く)

04-7140-8605 《専用電話》

☆男性のための総合相談 火・水曜日 16時~20時
土曜日 12時30分~16時30分
(月曜が祝日の場合の翌日火曜日、祝日、年末年始を除く)

043-308-3421 《専用電話》

公益社団法人 千葉犯罪被害者支援センター

事件・事故にあわれた被害者・家族の方の電話相談・カウンセリング及び関係機関等への付添い

043-225-5450

性犯罪・性暴力被害に関する電話相談等は

043-222-9977

月曜日~金曜日 10時~16時(祝日・年末年始を除く)

もしくは全国共通短縮ダイヤル
はやくワン(ストップ)
#8891

で全国どこからでも最寄りのセンターに繋がります。

NPO法人 千葉性暴力被害支援センターちさと

性暴力の被害を受けた女性やご家族のための相談(面接・電話・医療ほか)

043-251-8500

月曜日~金曜日 9時~21時 土曜日 9時~17時(祝日・年末年始を除く)

性暴力に関するSNS相談

「Cure time(キュアタイム)」

<https://curetime.jp>



0120-311-556

第2土曜日 13時~16時 第4火曜日 19時~22時
受付は終了時刻の30分前まで。相談日ごとにおひとり1回30分まで。

soudan@chibalgbtq.jp

メールに対する回答は電話相談実施日となります。