

めぶき・ふくふく情報

研修室のご案内

めぶきとふくふくはサークル活動や研修等で利用できるお部屋を貸し出しています。
ご予約や利用料金、申請の詳細は各センターへお問合せ下さい。

宜野湾市人材育成交流センターめぶき

電話：098-896-1215

市の将来を担う人材を育て、市民の多様な交流を促進することを目的に2003年に設置

- ◆学習・研修のための施設貸出 研修室1・2・3（各10～24名収容・和室有）
- ◆その他の設備 図書情報コーナー、交流スペース、女性相談室、エレベーター、駐車場あり

めぶき
ホームページ



▲研修室

椅子・テーブル・ホワイトボードあり

▼昼間 小さなお子さま連れでもご利用できます



▲図書情報コーナー

※貸出できます
男女共同参画関連の本を蔵書しています

宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく

電話：098-896-1616

性別にかかわらず、誰もが自分らしくその個性と能力を発揮する事が出来る男女共同参画社会の実現を
目指して2014年に設置

- ◆学習・研修のための施設貸出 ・講堂（80名まで収容）・多目的室（40名まで収容）
・調理室（20名まで収容、車いす用調理台あり）
- ◆その他の設備 多目的トイレ・ベビーシート有、授乳室、交流スペース・エレベーター・駐車場あり

ふくふく
ホームページ



▼多目的室 フローリング、壁面に鏡あり



▲調理室

冷蔵庫・電子レンジ・各調理道具そろっています

▼講堂 プロジェクター・音響設備あり



使用料金（1時間あたり）

【めぶき】 ・研修室使用料 470円

・冷暖房使用料 180円

【ふくふく】 ・研修室使用料 400円～1480円

・冷暖房使用料 180円～720円

【開館日】 月曜日～土曜日 9時～21時

【休館日】 日曜日・祝日、年末年始・慰霊の日

ご利用の申請は、平日の9時～17時です。
両センターともにめぶき2階事務所へ
お越しください。

男女共同参画計画「はごろもぶらん」の主な実施目的		2023 6月	7月	8月	10月	11月	2024 1月	3月
互いの性や人権等を尊重する 平和な社会の実現	性と生殖に関する自己決定権の尊重 リプロダクティブヘルス/ライツに関する啓発	●						
	人権の尊重に係る啓発教育 多様な性を尊重する意識の啓発						●	
	ライフステージに応じた性教育・保健対策の推進 こころと体の健康づくりの推進	●						
	人権の尊重に係る啓発教育 メディアリテラシーの推進		●					
男女共同参画社会の実現に 向けた意識の啓発	男女共同参画の意識の浸透を図る教育の推進 性別に捉われないキャリア教育の推進			延期			●	
DV等の根絶に向けた 取り組みの推進	ハラスメント防止対策の推進 職場におけるセクハラ、パワハラ、モラハラ防止に 向けた意識啓発					●		
男女がともに能力を発揮する ための意識意識と環境づくり	家庭・地域・職場における男女共同参画の推進 社会制度・慣習見直しに向けた意識の啓発				●			
	女性の能力発揮促進と人材育成 女性リーダー育成のための研修機会の確保							●

令和5年度は、8回のふくふく講座を実施することができました。関心を寄せてご受講いただいた皆様、誠にありがとうございました。ふくふく講座は、市の施策である男女共同参画計画「はごろもぶらん」に基づき、様々な講座を企画しています。この計画には、性別にかかわらず誰もが個性と能力を発揮できる社会の実現と言う目的があります。計画内容は多岐にわたりますが誰にでも生活の中の様々な場面で意識し、結びつく大切なことを盛り込んでいます。

ふくふく講座の目的は啓発ですが、まずは「知ること」そしてひとりひとりが意識して考えていけるようこれからも様々な視点で講座を企画して参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

「はごろもぶらん」
の概要はこちらから



第1回

リプロダクティブヘルス/ライツ講座

生理周期を味方に体を整える～おうちでできるセルフケア～

講師

下地 朱音

理学療法士・ヨガインストラクター

開催日 6月6日（火）

参加人数 23名

内容

生理周期を味方にケアし体調を整え、生理に関連する不調の軽減だけでなく将来妊娠や出産を望む場合にも大切な関係があること、そして更年期を楽に過ごすことにつながるという事を学びました。おうちで出来るストレッチも実践。自分の体と向き合う大切な時間を過ごしました。

感想

- 自分の体にどんなことが起こっているか、意識することができて良かった。
- 座学だけでなくストレッチをやったり、呼吸のポイントも分かって良かった。
- ストレッチも筋トレも脳と体のバランスを整えるためだと思って、頑張ろうと思った。
- 生理前や整理後、排卵期のセルフケア、とても勉強になりました。



第2回

メンタルヘルス対策講座

「うつ」を理解し、寄り添い、支え合う

開催日 6月30日（金）

参加人数 38名

講師

植山 愛佳

株式会社BowLリワークプランナー・産業カウンセラー

内容

「うつ」という誰にもなりうる可能性のある病を理解し、生きづらさを抱えている方へ寄り添った関わりが出来るようまた支える側の方のセルフケアの大切さを学びました。

感想

- 傾聴の大切さを理解する事ができ、ワークもあって良かった。
- 「うつ」は身近な病であること知り、サポートをしてくれるところがあることがわかって良かった。
- サポートする側が、心に余裕を持つことやセルフケアの大切さがわかって良かった。
- サポートしたいけれど、どうして良いかわからなかったので色々気づきがありました。今の自分にできる事を整理したい。



第3回

メディアリテラシー啓発講座

インターネットの危険から子どもを守る ～おとなが学び、伝えるルール～

開催日 7月21日(金) 参加人数 21名

講師

島袋 コウ (モバイルプリンス)
スマートフォンアドバイザー

内容

スマートフォンを持つ子どもが、SNSによるいじめや、性犯罪等のトラブルに巻き込まれるケースが増えていることから、今の子どもたちを取り巻くインターネットの現状や、安全にスマホを使うために気を付けたいことを学びました。

感想

- とても知らないことが多くてびっくりしました。分かりやすく、勉強になりました。
- 自己肯定感を高められるよう、有意義な時間を過ごせたらいいと感じます。
- 安心していられる居場所づくりの重要性など、たくさんの気づきをいただきました。
- 自己決定の尊重、SNSの問題点や依存性の説明など、親としてしっかり向き合いたいです。



第5回

備えて安心 相続の基本と対策のススメ

開催日 10月6日(金) 参加人数 42名

講師

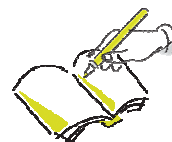
辻脇 稲子
ファイナンシャル・プランナーAFP認定者

内容

相続への備えは、財産の多寡に関らず誰でも考えなくてはいい時期がきます。残される家族が困ることのないよう基本を学びました。

感想

- 自分が被相続人になった時に、相続人が困らないようにしたい。
- 実家で、この講座で学んだことを活かしたいと思います。
- エンディングノートの書き方を学んだ。帰ったら書いてみようと思う。
- もめない相続をするためには、自分の意志を元気づけに伝える事が大切ですね。



第6回

ハラスメント防止対策職員研修

考え、感じながら、学ぶコミュニケーション

開催日 11月21日(火) 参加人数 14名

講師

名嘉 知恵理
公認心理師

内容

何気なくとったコミュニケーションが相手を傷つけてしまうこともあるハラスメントの問題は、日ごろから相手の立場を考え、相手がどう受け取るか想像力を働かせる必要があります。職員研修として、考え、感じることで改めてコミュニケーションについて学びました。

感想

- ワークを交えたハラスメントの講座は初めてで、経験し考えるってとても大事だと実感。
- 体験することで感じる度合いが違い、人それぞれ違うことも改めて気づかされました。
- 講師や受講者同士が共に考えながら進行する研修の仕方は、とても良いと思いました。
- 暴力的な態度や優しい言葉かけを意識して、仲間を大切にしていきたい。



第7回

～親子講座～ ふくふく&ライオン株式会社コラボ企画！

理工系のお仕事体感！汚れを落とすサイエンスを知ろう

開催日 1月13日(土) 参加人数 16組(36名)

講師

小林 亜子 / 柘植 杏菜
ライオン株式会社 研究開発本部 研究員

内容

ライオンの実験キットで界面活性剤の実験を行い、研究員のお仕事の紹介、理工系の楽しさ、やりがいをお話していただきました。ライオンの工場見学の動画もあり、見て、実験して、楽しめる親子講座となりました。

感想

- 生活の中で、見聞きすることができない工場の様子を見ることができてとてもよかったです。
- 実際に働いている方から話を聞き実験ができ、子どもが理系に興味を持ついい機会でした。
- 家では出来ない実験なので、子どもも興味津々で取り組みました。
- 実験を通して、結果の書き方や失敗も含めた考え方を教えてもらい、今後に役立つと思う。



第8回

～すべての子どもに温かな居場所を～ ジェンダーバイアスに気づくことから始めよう

開催日 2024年1月26日（金） 参加人数 10名

講師

徳永 佳子
思春期保健相談士

内容

人は、あらゆる場面で無意識のうちに性別役割の偏見を持ってしまっています。本来、性の在り方は自分で決めることができ、自己肯定感を育むうえでとても大切な事です。すべての子どもたちが自分の性に自信を持ち、自分らしく生きていくことができるよう多様な性について学びました。

感想

- 知識がなければ、誰でも偏見を持つ。考えつかなかったことなので、とても参考になりました。
- 私の中にもまだまだ、ジェンダーバイアスが根付いていることに気付かされました。自身も学び続けることの大切さを改めて感じました。
- "偏見"の捉え方を見直します。学び、正しい知識を身につけたいと思いました。



第9回

ベトナム料理クッキング & 海外研修報告会

開催日 2024年3月2日（土） 参加人数 14名

講師

グエン ティ フォン
在沖ベトナム人協会 会長

内容

宜野湾市では、女性リーダーの育成を図り、国際的視野を広めることを目的に海外セミナー「女性の翼」の研修へ補助金を交付しています。今回の派遣先のベトナム料理の焼き春巻きとぜんざいを作り、研修へ参加したお二人からお話を伺いました。

感想

- 本場の作り方や味を知ることが出来て、大変楽しかったです。
- ベトナムの女性と沖縄の女性は強い部分が似てるけど、女性の社会進出はすごいと思った。
- 食べ物や作り方に文化が現れると思うので、興味深かったです。
- 細かいポイントも含めて、作り方を教えてもらって良かったです。
- 今まで「女性の翼」について詳しく知らなかったのので、興味深かったです。



新しい本が入りました 【貸出】平日9時～17時 【返却】月～土9時～21時
めぶきでは図書の貸し出しを行っています。貸出は2週間以内、おひとり5冊までになります。

かいじゅうポポリはこうやって いかりをのりきった

新井洋行 著



「おこりんぼはダメよ」子育てをする中で、子どもへそんな声掛けをしたことはないですか。この絵本は、「怒り」は「嬉しい」と同じくらい自分を守る大事な気持ち、ダメな感情ではなく、向き合い方を知り本当の気持ちを伝えることの大切さを教えてくれています。おとなの私達も自分の感情に丁寧に向き合い、相手に伝えることができたらどれだけ生きやすくなるでしょう。子育てに奮闘するおとなにも一緒にぜひ読んで欲しい絵本。

おしゃべりから始める 私たちのジェンダー入門

暮らしメディアのモヤモヤ

清田隆之 著



ジェンダーの問題を考えると、「私たちはおしゃべりがたりていない」と筆者は言います。日々を生きていく中で、ジェンダーにまつわるモヤモヤすることを誰かと話し、言語化する事でこの問題を意識することが大事だと。様々な情報が否が応でも耳に入ってくるこの情報社会だからこそ自分が何を考え、どこに立っているのか「おしゃべり」することで意識できる。筆者が日々感じたことを綴ったエッセイ本。

10代で知っておきたい 「同意」の話

YES,NOを自分で決める12のヒント

ジャスティン・ハンコック 著



「NO」じゃなければ「YES」って事？なんとなくそうしてしまう事ありませんか？性の問題でも取り上げられる「同意」は、性に限らず日常のいろんな場面で起こっています。まず、自分が何を望んでいるのかを知り、自分に「同意」「選択」する事。そして他者との同意を取る時の方法。その場面を想像すると同意を取る大切さや相手に対する思いやりにあふれています。自分も相手の事も尊重するにはどうすれば良いのか。10代に限らず、人との関係を改めて考える時、誰にでも読んで欲しい1冊。