

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

【畳間】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ぷらんの主な実施目的		2022 6月	7月	8月	10月	11月	12月	2023 1月	3月
互いの性に配慮した健康支援・ 性教育等の充実	リプロダクティブヘルス/ライツに関する啓発	●							
	発達段階に応じた性教育思春期教育の充実		●						
人権の尊重と広い視野で 多様性を認め合う社会づくり	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						●	●	
家庭・地域・職場における 男女共同参画の推進	防災・復興における男女共同参画の推進								●
	ワークライフバランスの意識啓発/介護サービスなどの充実				●				
DV等の防止に向けた取り組み	相談体制の充実（相談員のスキルアップ支援）			●					
	あらゆる暴力を防止するための啓発					●			

令和4年度は、新型コロナウイルスへの対応も3年目に入り、啓発講座も感染拡大の様子を見ながら延期をくり返し、8回の講座を企画し開催することが出来ました。ご参加いただいた皆様へ心より感謝申し上げます。感染対策を取りながらも徐々に対面で行う事ができ、受講者の皆様がお顔を合わせて繋がり、交流し、学びの様子を見て改めて対面講座の良さを実感した年でもありました。講座を企画する際に柱となる市の「男女共同参画計画～はごろもぷらん～」は、私たちの生活に関わりの深いとても大切な施策を盛り込んでいます。啓発講座を重ねることで、ひとりひとりが男女共同参画に関心を持ち、誰もが性別に関わらず自分らしく生きていける社会の実現に向けて次年度も多くの情報と学びの場をご提供できるように事業に取り組んで参ります。令和5年度も当センターをどうぞよろしくお願い申し上げます。

第1回



リプロダクティブヘルス/ライツ講座 東洋医学から学ぶ、プレ更年期から備える ～自分と向き合う大切な時間～



講師

名嘉真 悠仁

悠々治療院長・鍼灸師

開催日 6月24日（金） 参加人数 26名

対象：更年期に備えたい方、不調に悩んでいる方、そのご家族

内容

東洋医学の観点から女性の健康を見つめ、あらゆる症状の原因の血流と自律神経のお話を踏まえ、更年期を理解し生活するうえで気を付けるべき点を学び更年期を不安なく過ごすことが出来るよう学びました。

- これまでは、血の流れを考えることも意識することもなかったのがこれからは血流を意識していきたい。
- 更年期のタイプによって食材を選ぶことが良いと知ることが出来て良かった。
- 更年期は、ホルモンの減少だけではなく、血流がとても大事だと分かった。
- とてもわかりやすい説明で質問にも丁寧に答えてくださり良かった。

参加者感想



第2回

夏休み共同企画講座 ふくふくwith中央公民館 おとなにも知って欲しい思春期の性のお話

講師

百名 奈保

助産院 * きらきら院長 助産師

開催日 7月29日（金）

参加人数 29名

対象：思春期の子どもと関わるおとな、関心のあるおとな

内容

大切な事だけどなかなか家では話せないという性の事をどう伝えればいいか。思春期の子どもたちの心とからだの変化について学び、子ども達の関心事や悩んでいることをおとなが理解する事で大切なことを伝えられるよう学びました。



参加者感想

- 親として性教育を何から始めて良いかわからなかったのですがたくさんヒントをもらいました。
- 男の子の性についてまだ話せるか自信がありませんが、いろんな人や本の力も借りながら出来るときに構えずぎやうって行きたいと思いました。
- 思春期の性教育の情報が欲しかったのでいい情報をたくさんもらえてよかった。
- 先生のやさしい口調で家庭の事をベースに身近な事話してくれてとてもわかりやすかった。



第3回

DV(配偶者間暴力) 防止対策職員研修

DV被害者への理解と支援～二次加害について知り、防止するために～

講師

名嘉 知恵理

開催日 8月26日(金) 参加人数 30名

更生保護法人がじゅまる沖縄 加害者更生相談室 相談員

対象: 宜野湾市役所職員

内容

DV(ドメスティックバイオレンス)とはどのような状況下で起こるのか正しく理解する事で、被害者が相談に訪れた時に対応が二次加害を行ってしまわないよう相談者への態度や言葉かけ、関わる姿勢について学びました。

参加者感想

- 相談者への対応で相手が話やすい雰囲気づくりをしていく事も大切だと学んだ。
- 二次加害を生み出してしまう可能性があることに注意しながら対処法を学ぶことが出来ました。
- 相談者がどのような支援を受けたいのか相手の気持ちを理解する事が一番大切だと思った。
- 窓口で対応するときのヒントを色々いただきました。
- 自分の普段の対応や言葉遣いに気を付け、見直したいと思った。



第4回

自分らしい家族介護を考え、備える

講師

大城 五月

合同会社hareruya・産業ケアマネ

開催日 10月14日(金) 参加人数 31名

対象: 家族介護に備えたい方、関心のある方

内容

突然始まる家族介護の多くは、働き盛りの40代～50代に始まり仕事や子育てとの両立が難しくなってしまう事がある現状を知ること、介護の始まる前の平常時から必要な準備や頼れる相談先を知ることや備えることで介護する人、される人のどちらも大切に自分らしい介護を考え、準備できることを学びました。

参加者感想

- 今の私に必要な言葉などが聞けて良かったです。私自身の人生も大切に生きていきたいです。
- 不安の形は人それぞれだけど、書き出す事で解決策が見えてくるとワークで気づいた。
- 身近にせまった親の介護。いろんな人を頼ることの大切さを学びました。
- 抱え込まないで、できるだけ多くのチームを作って「助けて」「できない」と言えた方がいいというお話、なるほどと思いました。



第5回

女性に対する暴力をなくす運動～性暴力をなくそう～ 互いを思い合う大切な同意、性的同意を知っていますか。

講師

和田 なほ

開催日 11月19日(土) 参加人数 24名

思春期保健相談士/性教育講師

対象: 関心のある方

内容

性的同意とは、すべての性的な行為に対してお互いがその行為を積極的に望んでいるかの確認をとることです。お互いの同意がない場合、性暴力になってしまう場合があります。なぜ同意が必要? 同意を取るとは? ゲームやワークを取り入れ話し合いながら性的同意について考え学びました。

参加者感想

- 性だけでなく、同意を取取るという事は、普段の生活から意識したり関係していることを実感しました。
- 子どもの頃から"NO"が認められる経験が大事だということが印象に残りました。
- 惹きこまれるような講義でいいように話を聞くことができた。わかりやすくてどの世代にも通じるお話だった。
- 仲が良くても必ず必要なのは、コミュニケーションとリスペクトであること。改めて初心に戻れた気がします。
- いい話が正義ではない、意思を尊重するいやだを認めてあげることが大切だということが一番心に残った。

NO? YES? 相手の表情もよく観察しよう!



第6回

子育て応援 オンラインワークショップ&座談会 気持ちが楽になる! わが子のエピソードを4コマ漫画に描いてみよう

オンライン(Zoom)開催

講師

森山 和泉

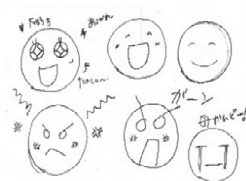
開催日 12月16日(金) 参加人数 9名

ひなとかのんのおひさま日記 著者

対象: 子育て中の保護者

内容

森山和泉さんと一緒に我が子のエピソードを漫画に描くことでクスッと笑えるオンラインワークショップを開催。森山さんとおしゃべりしながら、子育て中の参加者が日頃の子育てのエピソードやわが子の個性を4コマ漫画に書くことで悩みや困りごとを笑いに変わり、子育てに奮闘する日々を少しでも楽になれるよう楽しい時間を過ごしました。



「うわ～困った(-_-;)」



参加者感想

- 気軽に漫画を描けることを知れてよかったです。続けたいと思います!
- 漫画の描き方が学べて、勉強になりました。楽しかったです。子供との思い出で作りに時間を見て4コマ漫画をかくて見ようと思いました。
- 森山さんのお人柄にふれることができて、子育ての大切な在り方を学べました。そして、まずやってみる、という実践形式が日常で新しいことへ取り組む時に活かせる体感を得ました。森山さんの心配しなくても大丈夫よ～のメッセージに救われました。



第7回

発達段階に合わせた多様性の伝え方研修

講師

竹内 清文

NPO法人レインボーハートokinawa理事長

開催日 1月25日(水) 参加人数 33名

対象：市内小中学校の教職員

内容

性の多様性について正しく理解し、発達段階に合わせて児童生徒へわかりやすく伝えることが出来るよう市内の教員を対象に研修を実施。性別に関わらず自分らしく学校生活を送るために、授業の例や教材、ワークシートを紹介してもらい学校現場で活用できるような学びました。同校区の小中学校の教員と一緒にグループワークを行い、各学校の性の多様性についてのこれからの課題や支援を必要とする児童生徒へ継続的に支援が出来るよう話し合いました。

参加者感想

- ワークショップで小中連携で話ができたととても良かったです。小中連携の重要さも認識しました。学校は安心、安全な学校をめざしていきたいです。
- 今日は「自分らしさ」について考えるための効果的な取り組み方法を知ることができ、ぜひ学校全体で取り組んでいきたいと思いました。
- とても分かりやすい内容で、「生徒たちに伝えたい」と思うことが次々に浮かんでくるお話でした。提供して頂いた資料もすぐに活用できるもので、ありがたいです。正しい知識や適切な伝え方を知ることが子どもたちの多様性を育む土台になると思った。
- 竹内さんのお話から、私自身の気づきが多くて、参加できて良かったと思いました。
- 養護教諭と一緒に参加できて良かった。もっと性の多様性の理解を広めたい。

小・中学校の先生が
一緒に話し合うワークも
行いました



第8回

地域で考える避難所運営&体験会 共催：長田・志真志自主防災ゆいまーる

講師

波名城広子(防災士)

佐々木徹郎(防災士)

開催日 3月4日(土) 参加人数19名

対象：長田・志真志地区の住民の方

内容

市の指定避難所である宜野湾市男女共同参画支援センターふくふくにて、いざ災害が起きて避難が必要になった時のためにセンター周辺の地域住民と自主防災ゆいまーるの方たちと共に災害用の資機材を実際に組み立て使用したり、備蓄の食料を試食する体験会を実施しました。講師から、普段備えることや自助について大切なお話をいただきました。

参加者感想

- 発電機やトイレなど、初めて触り組み立てる事が出来て難しかったですが、体験できてよかったです。改めて、先生の講話も聞き、改めて、いつ、どこで起こるかかわからないので、情報の準備、備えは大切だと感じました。
- 機材設営体験は、なかなか体験できるような機会がないため、とても良かった。組み立て方がわからない中、組み立てることで、発災時も同様な状況になるだろうと想定することもできた。また、誰か一人がわかっている、発災時は、多くの住民が押し寄せ、混乱することが予想されるため、多くの人に体験させる必要性を感じた。
- 東日本でもそうだったが、平日、日中に災害がおきた場合、男性は仕事に行っている可能性が高く、

災害用トイレを組み立てて
使い方も体験♪



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。

子どもを守る言葉
「同意」って何？

レイチェルブライアン著



「自分のことは自分で決めていい、キミの体はキミのもの」という大切なメッセージとともに「同意」を取るとは？という事を教えてくれる。日常の様々な場面で無意識に同意をしたり、同意を強いている事を繰り返していることに気づく。おとなが呼んでもなるほど！と再認識できる本。ぜひお子さんと一緒に読んでください。

ヨチヨチ父
ーとまどう日々ー

ヨシタケシンスケ著



子どもが生まれて父になったがどうも戸惑う事ばかり・・・という日々をユーモアと愛らしいイラストで綴った本。パパの目線とママの目線はこんなに違う、何が正解かわからない、戸惑いながらも一生懸命育児に向き合おうとする男性の育児を応援したくなる一冊。

終活！
送る人も送られる人も
ホッと満足できる本

後閑愛実 著



人はいつか必ず死を迎える、その時に自分は、見送る家族は、どうありたいのか考えるヒントを教えてくれ死に対する先入観が変わります。看取りコミュニケーションの著者が多くの患者に関わり、どうしたら人は幸せに最期を迎えられるのだろうと日々考え、患者から学んだ事を綴った本。