



# めぶき・ふくふく情報



## ふくふく講座 実施報告

2024年度は、8回のふくふく講座を実施し、276名の方にお越しいただきました。関心を寄せて受講していただいた皆様、誠にありがとうございました。皆さまにご協力いただいたアンケートも参考にしながらこれからもよりよい啓発講座が実施できるよう計画してまいります。2025年度もどうぞよろしくお願い致します。

下表は、2024年度の講座の実施目的です。（市男女共同参画計画はごろもぶらんより）

男女共同参画計画（はごろもぶらん）の 主な実施目的		実施月と講座タイトル	
互いの性や人権などを尊重する 平和な社会の実現	ライフステージに応じた性教育の推進 発達段階に応じた性教育・思春期教育の充実	5・11月	○3歳からの親子で学ぶ性教育 ○家庭や地域で考えるこれからの性教育(1部・2部)
	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	6月	○骨盤底筋をきたえよう
	人権の尊重に係る啓発教育 メディアリテラシーの推進	10月	○オンライングルーミングから子どもを守る
男女共同参画社会に向けた 意識啓発の推進	社会教育における学習機会の確保 生涯学習関連講座における学習機会の確保	8月	○親子マネー教室 目指せお買い物名人
男女がともに能力を発揮するための 意識と環境づくり	地域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	9月	○避難所運営ゲーム体験会
	女性の能力発揮促進と人材育成 女性起業家への支援	1月	○自分らしく起業できるヒントを見つけてみよう
	女性リーダー育成支援の充実 女性リーダー育成のための研修機会の確保	2月	○海外研修報告会&クッキング
DV等の根絶に向けた 取り組みの推進	多様な媒体による効果的な広報・啓発 あらゆる暴力を防止するための啓発	11月	○家庭や地域で考えるこれからの性教育（1部・2部）

**5月**

### 3歳からの親子で学ぶ性教育

🌸 講師 徳永桂子  
思春期保健相談士

子どもが自分の体について科学的に正しく学ぶことは、自分の体への興味を引き出し、自分の体は大切なものと思える自尊感情に繋がることになります。いつ、何をどうやって伝えればいいのか？そんな疑問についてのおとな向けのお話もしていただきました。

#### 受講者の感想

- ・自尊感情という言葉がとても響きました
- ・自分の体は自分のものということが一番大事にしたいと思った
- ・絵本で伝えられることがわかった
- ・性は恥ずかしいことではなく大切な体を守ることと伝えていきたい
- ・性被害に遭った時のこどもの気持ちを理解することに役立てたいと思った

**6月**

### リプロダクティブヘルス・ライツ講座 骨盤底筋をきたえよう

🌸 講師：下地朱音  
理学療法士

骨盤底筋（こつばんていきん）は、骨盤内にある膀胱や子宮を正しい位置に保つ役割があり、出産や加齢が原因で衰えると尿もれや腰痛の原因になります。産後の体のケアや更年期を健やかに過ごすために骨盤底筋をきたえるヨガをベースにした実技を行いました。

#### 受講者の感想

- ・改めて体、筋肉の使い方を学べた
- ・丁寧にポーズのコツを教えてくださいわかりやすかったです
- ・骨盤を意識してストレッチをしていたが背筋や足の筋肉を整えないといけないので結局全身運動になるのですごいと思った
- ・ストレッチがとても気持ちよくできました



# 8月

## 夏休み企画！

### 親子で学ぶマネー教室 目指せ！お買い物名人

講師：新城やよい・名城佳枝 沖縄県金融広報アドバイザー

小学校低学年のうちからお金の大切さや上手な使い方を「お買い物ゲーム」を通して実体験！親子で楽しくお金について学びました。

#### 受講者の感想

- ・楽しく、お金の勉強ができた・レシートはもらうようにします
- ・お買い物の欲が出てきたのでこれからお手伝いをしてくれることを期待します！
- ・目的や予算について伝えられる機会になった・貯金箱が作れて楽しかった
- ・計画的にお金を使うことの導入になっていた・こども達が楽しく参加していたのでよかった



# 9月

### 防災講座 避難所運営ゲーム体験会

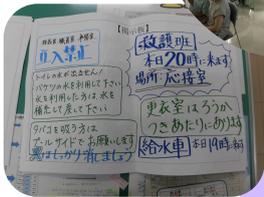
講師：崎山翔平

(日本赤十字社沖縄支部救護係長)

災害が起きたとき、避難所に年齢や性別、国籍の違う人や様々な状況にある人が集まったら避難所をどう運営すればよいでしょう。避難所で起こる様々な問題にどう対応すれば良いかをカードゲームを通して「避難者の目線」で「自助」と「共助」をグループワークで考えました。

#### 受講者の感想

- ・多面的な考え、視点で行動しないといけないと感じた
- ・災害が起きた時、どのように動けばよいのか改めて考えるきっかけになった
- ・簡易トイレの準備はしたほうが良いと思った
- ・人の考えを聞き、取り入れることが大事だと思った
- ・自治会の意識が高められると思った
- ・避難所運営は、避難者で考えることを広く周知したほうが良いと思った



# 10月

### オンライングルーミングから子どもを守る

講師：モバイルプリンス・島袋コウ  
スマートフォンアドバイザー

子どもたちを取り巻くインターネット上でのSNSやゲームを利用した性被害が多発している問題を考え、加害者はどのように子どもに近づき、手なずけ、加害に及ぶのか、子どもたちを取り巻く現状をお話していただきました。講座後も多くの質問が寄せられ、現状を知ることの大切さを学びました。

#### 受講者の感想

- ・子どもがいつでも相談できる環境を整えることが大事だと思った
- ・知っているつもりになっていたがとても学びになった、子どもと共有したい
- ・犯罪に巻き込まれないための自己肯定感の大切さやバウンダリーの事が印象に残った
- ・最終的には親子の関係がとても大事だと思った、子どもにもっと丁寧に接していこうと思った
- ・子どもが被害に遭う背景や仕組みがたくさんある社会に怒りを感じた



# 11月

### 家庭や地域で考えるこれからの性教育

講師：和田なほ 思春期保健相談士

#### 1部 今、必要とされている包括的性教育とは

#### 2部 自分も相手も大切にする「同意」と「バウンダリー」

なぜ性教育を包括的に進めて行く意味があるのか、自分を大切に健康的に過ごし、差別や暴力のない社会を実現するには、おとなは何を子ども達に伝えれば良いのか。1部では包括的性教育とは何かを学び、2部では自分と他者との関係を築く上で大切な事をワークを交えて体験し、これからの性教育について考え、学びました。

#### 受講者の感想

- ・子どものNOを大切にするという内容がとても強く印象に残りました
- ・学校や家庭での性教育を充実させることが解決の糸口だと思う
- ・歯止め規定の事からおとなが子どもの事をファンタジーとして見ているのだと感じた
- ・自分が受けてきた性教育とは異なり、学ぶことが多かった
- ・学校現場にとりいれたい・プライベートゾーンの伝え方、向き合い方を子どもに教えたい



1月

自分らしく起業できるヒントを見つけよう

自分らしさを生かして起業したいと思っている女性の皆さんが考えていることや思いを明確に可視化してみる。自分らしさや自分の強みを知ること、そしてアイデアやビジョンを明確にすることで自分にあった起業のヒントを見つけるワークショップを行いました。



- 受講者の感想
- ・新たな発見があったり、自分にできる事やこんな需要があるのかなとヒントになることがありました
  - ・講師のお話を聞いて自分でもできる！と開けた感じがしました
  - ・他の方の話聞いてキッカケや事業の幅を知れて楽しかったです
  - ・初めの一步を踏み出さないと何も始まらないと感じた
  - ・講座を受けて心から「やっぱり私は私らしく起業したい！」と思いました



2月

海外研修報告会 & 台湾料理クッキング

- 調理講師：イエ ウェン ユー・グウオ イー ティン（琉球大学交換留学生）
- 報告者：山城美奈子

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事を目的に海外セミナー「女性の翼」の海外研修に補助金を交付しています。今回、派遣先の台湾料理の唐揚げとトマトと豆腐の卵スープを作り、研修へ参加した方からお話を伺いました。



- 受講者の感想
- ・実習はわかりやすくすぐに調理でき、スープは台湾家庭料理との事でヘルシーで良かった
  - ・調味料や材料の切り方など細かいことが知れてよかったです
  - ・台湾での女性の活躍等を聞くことができて良かった
  - ・女性の翼の報告会に初めて参加致しましたが、台湾のジェンダーへの取り組みを知れて、本当に良かったです

新しい本が入りました!

めぶき図書で紹介



ふくふく講座を受講した皆様の

関心の高かった講座ランキング

ふくふく講座終了後、受講者の皆さまに回答いただきましたアンケートより、今後開催して欲しいテーマを選んでいただきました。

- 子育てに関すること
- こころとからだの健康
- 性教育
- 介護
- 女性リーダー育成
- ワークライフバランス
- メディアリテラシー
- 防災
- 性の多様性

めぶきには、図書情報コーナーがあり男女共同参画関連の本を取り揃え、閲覧や貸出しを行っています。ぜひご利用ください。

◆貸出：月～金 9時～17時 ◆返却：月～土 9時～21時 ★貸出しは2週間、一人5冊まで



世界で学ばれている性教育

上村彰子 著

世界各国で行われている性教育の取り組みを紹介し、日本の家庭や学校で取り入れるべきアイデアが詰まっています。また、子どもたちが安心して自分の体や心について考え、学ぶための手助けとなる本です。親子のコミュニケーションを深めると同時に、性に対する健全で前向きな意識を育むためのヒントがたくさん詰まっている一冊。



性的同意は世界を救う

斎藤章佳 / 櫻井裕子 著

性に関する大切なルール「同意」について分かりやすく説明して、同意を「ただ許可をすること」ではなく、相手の気持ちや安全を守るために大切なことだと教えてくれます。実際の例を使って、どうして同意が大事なのか、どうやってお互いを尊重する関係を作るのかを学べ、性についての理解が深まり、みんなが安心して過ごせる社会を作る大切な一歩となる本です。



イラストで学ぶジェンダーのはなし

アイリス・ゴットリーブ 著

多様なイラストを通じて、性別の役割や社会におけるジェンダーの影響について考察します。その中で、皆さんが身近な事例や実際のデータをもとに、ジェンダーの多様性や平等の重要性を知ることができるかも…。特に、教育現場や家庭でのジェンダー教育に役立つ内容が盛り込まれており、幅広い年齢層に向けて親しみやすい一冊です。



小学生からのネットのルール

鈴木 朋子 監修

この本は、子どもが楽しく学べるクイズ形式の本です。インターネットの基本ルールやマナー、危険回避のポイントをわかりやすく解説しています。親子で一緒に取り組むことで、コミュニケーションのきっかけにもなります。お子さんが安全にネットを利用できるよう、ぜひ手に取ってみてください。



めぶきホームページ

ふくふくホームページ



# 研修室の貸出しについて

ご利用時間は、9時～21時（日曜・祝日、年末年始・慰霊の日を除く）

貸研修室の申請手続きは、平日の9時～17時  
両センターともめぶき2階の事務所でおこなっています。  
詳しくは、各センターへお問い合わせください。

めぶき  
ふくふくって  
どんなところ？

## 人材育成交流センター-めぶき

電話 896-1215



めぶき外観



めぶき和室

両センターは、渡り廊下でつながっており、どちらも研修室の貸出しを行います。  
またふくふくでは、市の男女共同参画計画（はごろもぶらん）に基づき、啓発講座（ふくふく講座）を通年開催しています。



めぶき研修室

エレベーター  
多目的トイレ  
コピー機（有料）  
あります

本の閲覧  
貸出しできます

### めぶき使用料（1時間）

室名（収容人数）	室料	冷暖房料
研修室1（24名まで）	470	180
研修室2（24名まで）	470	180
和室（12畳）	470	180



図書情報コーナー



## 男女共同参画支援センター-ふくふく

電話 896-1616



ふくふく外観

プロジェクター、  
音響設備あり

壁面に鏡あり  
フローリング



講堂



多目的室1・2

エレベーター  
多目的トイレ  
授乳室、交流スペース  
あります

### ふくふく使用料（1時間）

室名(収容人数)	室料	冷暖房料
講堂（80名まで）	1480	720
多目的室全体（40名まで）	800	360
多目的室1・2 （各20名まで）	400	180
調理室（20名まで）	700	180



各種調理道具  
電子レンジあり

調理室

