

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年に設置されました。

- ◆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



【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ことが出来る男女共同参画社会の実現を目指して2014年に設置されました。

- ◆学習・研修のための施設貸出 講堂（80名まで収容）・調理室（20名まで収容、車いす用調理台1台有）
多目的室（40名まで収容）
- ◆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

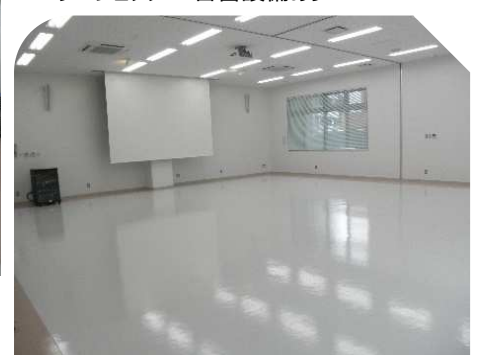
【多目的室】
フローリング、壁面に鏡あり



【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



令和4年4月1日付で使用料が改定されました（1時間当たりの料金）

【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

利用の申請は、両施設ともに
めぶき2階事務所へお越しください



2021年度ふくふく講座ご報告

受講者数延べ192名 ▲はコロナ感染拡大防止のため中止

男女共同参画計画はごろもぷらんの実施目的	2021										2022	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2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			●								
家庭・地域・職場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						●					
DV等の防止に向けた取り組み	DVやあらゆる暴力を防止するための啓発								●			
	地域コミュニティの強化による早期発見・対応の充実							●				
	DV防止啓発パネル展（サンエー・ふくふくにて）								●			
女性の能力発揮促進と人材育成	就労支援の充実										●	

令和2年度に引き続き令和3年度もふくふく講座は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受講募集人数を通常の半数に減らし、開催が出来なかった講座もあり、実施回数も6回に減ってしまいました。

企画運営するにあたって私達スタッフも未だかつてない変化や対応を求められる中、講座をお申し込みいただいた皆さまのコロナ禍でも講座に参加し、学ぶ意欲や思いを常に感じ、どうにか開催できないかと試行錯誤しながらやってきました。秋以降は、講師の方々のご協力のもとオンライン講座に切り替え、開催することができました。慣れないオンライン講座で受講者の皆さまには、ご迷惑をかけてしまう場面もありましたが、学ぶことも大変多く、貴重な経験になりました。2022年度も男女共同参画社会の実現に向けて多くの情報と学びの場をできるだけご提供できるように励んでまいりますので今年度も当センターをよろしくお願ひ申し上げます。

第1回

子宮力を高める

～もっと私を好きになる中医学から学ぶ美と健康～



講師

宮國 由紀恵
国際中医薬膳師／栄養士

開催日 5月22日（土） 参加人数 42名

内容

女性はライフステージが変わる度、一生ホルモンの影響を受けそのために体調不良に陥りやすく、悩みが多くなってきます。中医学の観点から沖縄の食材を上手に取り入れて体調を整える術を学びました。

参加者感想

- 身体からのサインに気付くことや季節に応じた生き方を初めて学び勉強になった
- 沖縄ならではの食材や身近な取入れ方法を教えて頂き分かりやすかった
- 今の私の身体に必要な栄養素、食材をしっかりとって体質改善していきたい
- 貧血の症状があるが妊娠中なので薬ではなく食材を意識して改善していきたい



第2回

～個性を活かし、コミュニケーションが楽になる！～

自分のトリセツISD個性心理学

講師

佐久本 万里子
一般財団法人 日本生涯学習協議会認定講師 ISDマスターインストラクター

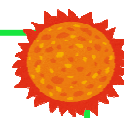
開催日 7月17日（土） 参加人数 41名

内容

生年月日をもとに自分の個性を知るISD個性心理学。今回は大きく3つに分類し自分・相手の特性を知ることコミュニケーションや子育てに役立つことを学びました。

参加者感想

- 誕生日で性格がわかるの？と思っていたが自分を含め家族の性質が合っていておもしろい
- 自分のこと相手のこと、考え方の違いや受け止め方を知り参考になった
- 人によって伝え方を工夫していきたい
- 家族や職場の人との関わり方を調べてチャレンジしてみようと思った



第4回

オンライン (Zoom) 開催

タイムマネジメント術で生きたい人生を生きる！

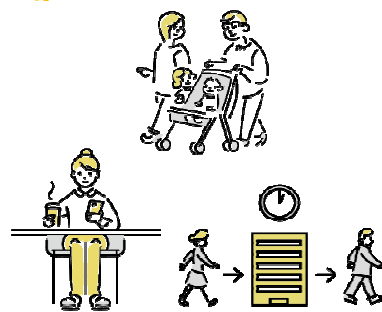


講 比嘉 華奈江

開催日 9月28日 (火) 参加人数 29名

内容 「タイムマネジメント」とは「今より良い状態にするためのもの」と言う講師のお話から、自分の日常を再確認し、やりたいこと、大切にしたいことを見える化して意識できるようにしました。また、家族とのコミュニケーションの方法がタイムマネジメントするうえでとても大切だということ学びました。

- 参加者感想
- 自分について考える時間になりとても充実していました
 - 書き出すことで自分の価値観を認識することができてよかったです
 - 人生で大切なものは何ですか？の問いにはっとさせられました。大事なものを改めて感じ取れました
 - 自分の思考整理の方法や言語化する大切さを学んだ

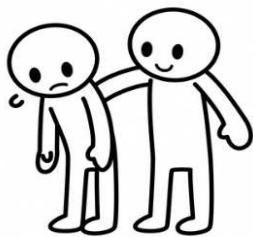


第5回

オンライン (Zoom) 開催

ゲートキーパー養成講座

気付いていますか？身近な人のサイン～悩んでいる人への接し方～



講 伊藤 義徳

開催日 10月15日 (金) 参加人数 34名

琉球大学人文社会学部人間社会学科心理学プログラム教授／沖縄県公認心理師協会 前副会長

内容 ゲートキーパーとは悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。コロナ禍において自殺率は増加傾向にあり深刻な問題となっています。悩んでいる人の心理を理解し、自殺予防対策になるゲートキーパー養成講座を開催し、接し方などを学びました。

- 参加者感想
- 悩んでいる人の根本を考えることができる時間でした。今回学んだ事を生かしていきたいです
 - 自殺は特別な原因だけではなく誰でも身近にありそうな日頃の出来事が背景にあることを知りました
 - アドバイスは逆効果になること、相談者の言葉を繰り返すことなど傾聴の方法を知れてよかった
 - 最後に自由参加で皆さんと感想や意見交換の時間ができたらよかったです



第6回

オンライン (Zoom) 開催

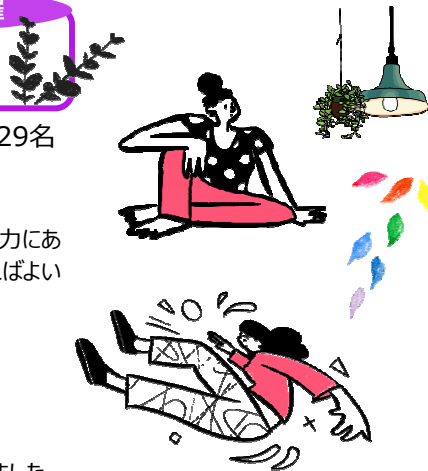
～被害者にも加害者にもならないために～
性暴力をなくすために私にもできる事

講 和田 なほ
セクシュアリティ教育講師／相談士

開催日 11月25日 (木) 参加人数 29名

内容 性暴力、性犯罪とはどういうものか、一般的にどんなイメージを持っているかを知り、どんなことが性暴力にあたるのかを学びました。そして性暴力をなくすには、どうすればいいか考え、一人一人が何を行動すればいいのか学ぶ講座になりました。

- 参加者感想
- 非常に役に立ちました。性暴力の範囲が多岐にわたっていることを認識できました
 - なかなか口にはできないけど大切な話を分かりやすく伝えていただき感謝です
 - 些細ないたずらやセクハラも性暴力と定義してよいことに気付きました
 - 性教育をしっかり受けた記憶がないので自身の子どもにはしっかり教育していきたいと思いました
 - 「自分は悪くない、100%加害者が悪い」との言葉がとても力強く優しく温かくて、すごく私に響きました



第7回

オンライン (Zoom) 開催

働くママのキャリア・デザイン講座

～子育てしながら自分らしい働き方を考える～

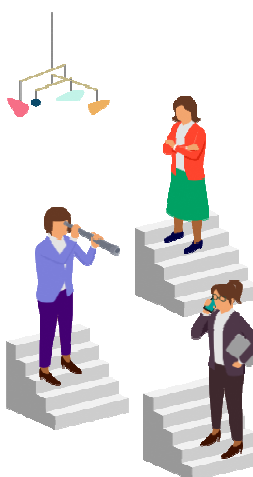
講 山田 理子

開催日 2月22日 (火) 参加人数 17名

一般財団法人女性労働協会 女性就業支援専門員／国家資格キャリアコンサルタント (CDA)

内容 子育てや家庭のことなど、ライフイベントで働き方が変わる中で仕事と両立できるのか不安を抱えている方や自分のキャリアも大切にしたい方へ5年後10年後のなりたい自分のキャリアデザインを考え、仕事の経験を上手に積んでいく為に必要な心構えなどを学びました。

- 参加者感想
- 改めて自分のやりたいことを続けようと思えました。グループワークで他の方の意見を聞けたのは楽しかった
 - うまくいかないことがあっても不満を言うのではなくそれをチャンスと捉えて自分を成長させていきたいと思えます
 - 期待以上の内容でした。じっくり自分の大切にしているものを見つめることができました
 - グループワークがあったおかげで、自分の気持ちを深掘りすることができたように感じます
 - 今回、オンライン研修になったので、参加できました。素晴らしい機会をありがとうございました



相談室のご案内

ひとりで悩まず、
お電話ください。



宜野湾市暴力防止啓発キャラクター
ぶちさぼ

宜野湾市人材育成交流センターめぶきには、女性の様々な悩みを相談できる窓口があります。あなたが気持ちを話せ楽になり、少しでも前に進むお手伝いができればと思っています。相談は無料、電話通話料は相談者のご負担で面接相談は要予約です。

例えばこんなこと・・・パートナーや家族の事、職場や近隣の間人関係、自分らしい生き方、生活、子育て、介護について、性や体に関すること、セクハラ、パワハラ、あらゆるハラスメント、性暴力被害、DV、デートDV、ストーカー、離婚問題、その他



電話：098-896-1215

相談時間 10時～17時（月～金）
（公休日、年末年始、慰霊の日は休）



図書紹介

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。ぜひご利用ください。

貸出：平日 9時～17時
返却：月～土 9時～21時



女の子だから、男の子だからをなくす本

文：ユン・ウンジュ
絵：イ・ヘジョン

女らしさ、男らしさって何？知らず知らずにそのらしさをこれが普通だと受け入れてしまっていることに気づきます。性別の枠組みから自由になって、性別よりも自分らしく、ありのままの自分を好きになろう！と伝えています。楽しく絵を見ながら親子でぜひ読んで欲しい一冊。



これからの男の子たちへ 「男らしさ」から自由になるためのレッスン

太田啓子著

弁護士の著者が2人の男の子を育てながら日々感じたおとなが子どもに与えているジェンダーバイアスに気づき、社会が男の子に与えている価値観の危険性も伝えています。特に性に関する間違った情報や価値観は、子ども達への正しい性教育がとても必要だと思わされる一冊。



おうち性教育はじめます

フクチマミ 村瀬幸浩 著

性教育は学校に任せていけばいい？その時期がきたら自然とわかるよ、親だってちゃんと性教育受けてない子どもに性の事どうやって伝えればいいのかわからない！と言うおとな必見の本。性教育は自分の心や体を守ることが出来るとても大切な教育。子どもと楽しく性を考え学べる性教育を受けそびれたおとなにもぜひ読んで欲しい一冊。

MAP

〒901-2213
宜野湾市志真志 1-15-22

詳しい施設や講座情報は

☞ こちらから ☞

めぶきHP

ふくふくHP

