

「桜梅桃李」という言葉が好き!

それぞれ可憐に咲き使命を果たしながら人々の心を和ませてくれる花・花・花。

一人ひとりが今、居る場所で自分らしく生き、自分らしく「きらきら」と輝いていける21世紀でありたい…。

Contents

- TOPICS DV 防止法の改正について
- 生理用品の無料配布を行っています
- きらきらアンケートにご協力をお願いします!
- 令和5年度男女共同参画講座実施報告
- かんたんボディメンテナンス

まらまら

第71号

今、ひとりひとりが…



3/8 は国際女性デーです。

国際女性デーって?

毎年3月8日は「女性への差別撤廃や女性の地位向上を訴える日」です。

3月8日になった理由は諸説ありますが、アメリカの女性たちが婦人参政権を求めてデモを起こしたことがきっかけとされています。

その後、国際婦人年である1975年に3月8日を国際女性デーとすることが国連で提唱され、1977年の国連総会にて正式に制定され、現在の国際女性デーが形づくられました。

国際女性デーは、世界各国で「女性の生き方を考える日」「女性に感謝する日」とされ、記念行事やイベントが開催されています。

この機会に、女性が置かれている現状を見つめなおし、男女平等について改めて一緒に考えてみませんか。



シンボルはミモザの花



3月8日は「ミモザの日」とも呼ばれ、国際女性デーのシンボルとして親しまれています。

シンボルがミモザの花になった理由についても諸説ありますが、西欧諸国において黄色い花は「厳しい冬に終わりを告げ、暖かい春が来たことを知らせる花」とされていることや、ミモザはイタリアに自生しており、誰でも手に入りやすい花であるため、貧富の差なく誰でも感謝の意を示すことができるため、といった説が有名です。

イタリアでは「FESTA DELLA DONNA (フェスタ・デラ・ドンナ=女性の日)」とされ、感謝の気持ちを込めて、女性にミモザの花を送る習慣があります。

発行 (令和6年2月1日発行)

伊賀市 人権生活環境部 人権政策課
〒518-0873 三重県伊賀市上野丸之内 500 番地
TEL(0595)22-9632 FAX(0595)22-9666

編集

伊賀市男女共同参画センター情報紙「きらきら」
編集スタッフ
岡 久美子・竹山 佐代子・的場 裕子
竹島 博子・矢野 美幸 (担当)前田 詩乃



DV 防止法（正式名称：配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律）とは、配偶者からの暴力を防止し被害者の保護を図ることを目的に成立された法律です。暴力に対する通報・相談・保護・自立支援などの体制を整備するように定められています。

内閣府の調査では、女性の約4人に1人、男性の約5人に1人は、「配偶者からの暴力を受けたことがある」という結果が出ています。DV 相談件数は年々増加しており、コロナ禍での生活変化等のストレスによって増加・深刻化が問題視されました。

そして今回、この DV 防止法が改正され、令和6年4月1日から施行されます。

今回の改正は主に「保護命令制度が拡充される」ところがポイントです。保護命令制度とは、DV を受けている被害者の申し立てにより、裁判所が加害配偶者に対して一定の行為を禁止する命令を発令する制度のことです。

具体的には、被害者につきまとうことを禁止する

「接近禁止命令」や、住居から退去することを命じる「退去命令」などがあります。

現在の DV 防止法では、身体に対する暴力や脅迫を受けた人が、生命に対して重大な危害を受けるおそれが大きい場合に限って、裁判所が加害者に対して「接近禁止命令」を出せることになっています。改正法ではそれに対し、自由・名誉・財産に対する脅迫を受けた場合を追加し、身体や精神的に重大な危害を受けるおそれが大きい場合でも、「接近禁止命令」を出せるようにします。

また接近禁止命令等の期間を6か月から1年に延長し、違反した場合の罰則を「1年以下の懲役または100万円以下の罰金」から「2年以下の懲役または200万円以下の罰金」に引き上げます。被害者の子どもへの電話等を禁止する命令も加えられました。

DV 防止法について知ることは、暴力を受けたときに自分自身や子どもを守ることに繋がります。この機会に DV 防止法について詳しく学びませんか。

生理用品の無償配布を行っています

【設置場所】

- ・伊賀市役所本庁 ・ハイトピア伊賀 ・上野図書館
- 全階女子トイレ及び多目的トイレ手洗い場



生理の貧困とは？

生理の貧困とは、生理のための衛生用品や教育、衛生施設、廃棄方法について十分にアクセスできない状況のことです。

お金がなくて生理用品を買う優先順位が低くなってしまおうといった経済的な問題だけでなく、生理に関して「隠すべきもの」「恥ずかしいもの」という意識が多くに人にあることで、生理について聞きにくく十分な正しい知識を得られないという問題も生じています。

※11月より試行段階中で、本実施に向けてアンケート等を行っています。

きらきらアンケートにご協力をお願いします！

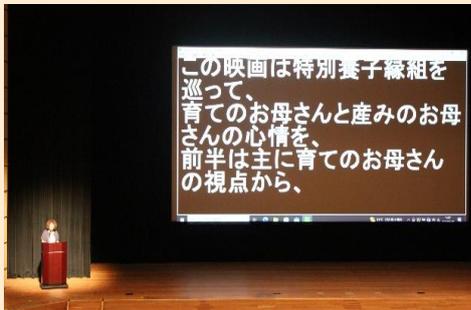
年4回発行している「きらきら」情報紙について、「こんな TOPICS が読みたい」「こんな情報を知りたい」などがありましたら、右記の QR コードから教えてください。



ここから
お願いします！

令和5年度 男女共同参画講座 実施報告

三重県内男女共同参画連携映画祭



毎年、「男女共同参画」を身近に感じていただくために、県内自治体が連携協力し「映画祭」を開催しています。県内でそれぞれ男女共同参画について考える作品を上映し、それに応じた様々なメッセージを発信しました。

伊賀市では8月に「朝が来る」を上映し、上映前に男女共同参画の視点から映画を見られるようプレトークを行いました。

女性のための就労支援講座

妊娠・出産を機に仕事を辞めた女性が再就職できるように、また女性がずっと働き続けられるよう支援することを目的としてこの講座を行っています。

今回の講座テーマは「ストレスを和らげてココロをほぐすアートの癒し」でした。ものづくりを通して無心になって自分と向き合うことを経験し、上手にストレスを解消する方法を学びました。



おとこの料理教室

2019年に実施した伊賀市のアンケート調査では、家事などの役割分担を聞く項目において、「主に妻が行っている」という回答が最も高かったのが「食事の支度」でした。

そのため、男性の家事自立をめざす講座として、料理初心者の男性を対象に料理教室を実施しています。

今年度は9月、11月、1月の3回、毎回テーマを変えて実施しました。

今回の料理教室での体験をきっかけに、キッチンに立つ機会を増やして積極的に家事に参画してほしいと思います。



男女共同参画センターでは、他にも男女共同参画についての様々な講座を実施しています。講座については、毎月の広報や、来年夏号にも掲載する予定です。来年度もテーマ等を変えて実施する予定ですので、ぜひお気軽にご参加ください！



かんたん ボディメンテナンス

職場で健康診断を受けてきたよ！
少し何か始めてみようかなあ



輝く元気なアラカン目指して
ボディメンテナンスを始めたの・・・
一緒にやってみる～??

身体が硬いし 私は絶対無理い～!!!!



まずは『ももほぐし』みんなでちょっとやってみた



痛っ コリコリしてる

まあ、
これくらいなら

これだけで、体が温まってきた



フィットネス
インストラクター
藤川恵美さん

膝上からももの付け根にかけて、前腕で圧迫しながら左右に動かしていきましょう。反対の手で手首を持つと圧迫の力を入れやすいです。

コリや張り感がある部分は『痛気持ちいい』を目安に1分くらい集中してほぐすとフワッと軽くなりますよ。前ももの張りは、反り腰や立った時のつま先重心、長時間の座りっぱなしが原因になりますので、気を付けて下さいね。

身体のコリや張りがある部分は、血行不良で筋肉が硬くなっています。ほぐすことで、身体もポカポカ、楽に動けるようになり、心も軽くなりますよ！

身体が硬い方、運動が苦手な方は、まず身体をほぐしたりストレッチをして、身体を動かしやすいことから運動習慣をつけるのがおすすめです。

次号は、『ボディメンテナンス もうちょっとやってみた』編です。