

「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

- 女性法律相談について
- TOPICS：LGBTQ+と SOGI
- 防災こころ笑フレンズ 第4期生誕生!
- ボディメンテナンス Vol.2

# きらきら

第72号

今、ひとりひとりが…

男女共同参画  
フォーラム

## いきいき未来いが 2024

新しい日常へ! ~自分らしい 未来のために~

2024

7/6

土

講演会

「LGBTと  
ジェンダー・セクシャリティ  
を巡る人権課題」

仲岡 しゅんさん



12:00~15:45

伊賀市文化会館

12:00~

いきいき交流広場

13:30~

開会

オープニング

上野高校 ギター・マンドリン部

14:00~

講演会

15:45

終了

自身の元男性 MtF トランスジェンダーとしての経験など、ユーモアを交えて語るとともに、セクシャルマイノリティの問題と他の差別問題との共通項から、差別の原因とその打開について考えます。

### いきいき交流広場

販売

野菜・お菓子  
パン・花など

情報  
展示

活動紹介  
展示 など



あけぼの学園高校  
伊賀白鳳高校 も出展します◎



入場無料  
申込不要

手話・要約筆記  
ヒアリングループ完備  
無料託児(6/21 まで要申込)  
もあります♪  
下記までお電話下さい。



発行 (令和6年5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



# 女性弁護士による 女性法律相談



弁護士と Zoom でつなぐ  
オンライン相談形式です。

## どうして女性だけ？

男女間で賃金格差があり固定的性別役割分担意識が残る日本の社会では、女性に経済力がない場合が多く、弁護士に相談・依頼できないことが多いです。そのため女性を対象とした無料の法律相談を行っています。また DV やセクシャルハラスメントなど、女性であるがゆえに受けやすい悩みについて、女性の弁護士が法律的な知識を提供します。

## 2024 年度 法律相談の日程

実施日(4月～9月)	実施日(10月～R7年3月)
令和6年4月10日(水)	令和6年10月9日(水)
令和6年5月8日(水)	令和6年11月13日(水)
令和6年6月12日(水)	令和6年12月11日(水)
令和6年7月10日(水)	令和7年1月15日(水)
令和6年8月7日(水)	令和7年2月12日(水)
令和6年9月11日(水)	令和7年3月12日(水)

- 場所：伊賀市男女共同参画センター（ハイトピア伊賀4階）相談室
- 受付日程：開催月の前月広報をご覧ください。
- 申込：0595-22-9632(平日8時30分～17時15分)までご連絡ください。

## TOPICS part 49

## LGBTQ+と SOGI

LGBTQ+とは、「Lesbian(レズビアン：女性同性愛者)」「Gay(ゲイ：男性同性愛者)」「Bisexual(バイセクシュアル：両性愛者)」「Transgender(トランスジェンダー：出生時に割り当てられた性別と性自認が異なる人)」「Questioning(クエスチョニング：性自認や性的指向が明確でない人)・Queer(クィア：性的マイノリティ全般を総称する言葉)」の頭文字をとった言葉で、性的少数者の総称として使われています。

「+」は、「これらのほかにもさまざまなセクシュアリティがある」ということを意味するために使われています。

SOGI(ソジ)という言葉は聞いたことがあるでしょうか。SOGIとは Sexual Orientation(性的指向) and Gender Identity(性自認)の頭文字をとったものです。「性的指向」とは、恋愛感情や性的感情がどの性別に向いているか、向いていないかということを示し、「性自認」とは、自分の性別をどのように認識しているかということを示しています。

SOGIは、「誰にでも性的指向・性自認がある」「すべての人が持っている」という、あらゆる人を包括する概念です。LGBTQ+は特定の性的少数者をさす表現であるため、「当事者」と「そうでない人」との間に壁がある言葉のように感じられる側面がありますが、SOGIは全ての人が「当事者」で、多様な性の世界の一員であるという考えを示しており、国際的には SOGI という呼称が使われる動きが広がっています。

性や愛のあり方、表現の仕方は人によって異なり、さまざまな形があります。すべての人が自分らしく生きていける社会になることを願っています。

ソジ  
SOGI

性的指向と性自認は  
すべての人が持っている

LGBTQ+

当事者に限定

# 女性防災サポーター養成連続講座 防災こころ笑フレンズ 第4期生誕生！



「地域を守る女性防災サポーター養成連続講座」  
5回の講座が終了し、12人の修了生が誕生しました！



## 女性防災サポーター養成連続講座とは？

いつ起こるかわからない災害に備え、“男女共同参画の視点”から地域のコミュニティを考えた防災・減災のあり方を学ぶ5回連続の講座です。



## どうしてこの講座を行っているの？

災害時には、普段の生活の中にも存在する「性別によって役割を分担する意識」がより強くなる傾向があり、様々な問題が起こっています。

また、性別や立場によって抱える困難やニーズは変わってきますが、意思決定の場に女性が少ないことにより女性の声が反映されず、困難な避難生活を送らざるをえない女性が多い現状があります。

そのため、身の回りのジェンダーを見つめなおし、平常時から女性が意思決定の場に参画し、女性の視点を取り入れることができるように、この講座を行っています。



## 連続講座の様子



←性別や立場によって異なる避難者の抱える困難について考え書き出しました。



↑HUG(避難所運営)ゲームを行い、次々と避難してくる避難者をどのように配置し、どのように避難所を運営するか、今まで習った男女共同参画の視点から考えました。

↓消防署にて、伊賀市消防団女性分団“しのび小町”の皆さんに防災の知識について教えていただきました。



→実際に消防署の見学も行いました。



## 講座を受けての感想(一部抜粋)



- ・災害はいつ起こるかわからないため、日頃からの備えや地域の人とのつながりを持っておくことが大切だと感じました。
- ・1月1日の地震でより一層災害に対する防災意識が高まった。
- ・防災について考えている方々に出会えたことがこの場に来ないとわかりませんでしたので非常に心強く嬉しかったです。
- ・最後のHUGでは、次々に読み上げるカードが実際には避難所に来られる方々だと思つくと、地域での継続した活動の必要性を強く感じました。
- ・ワークなどを通していろいろな人と意見交換することができ、より深く防災や男女共同参画について知ることができました。

**来年も開催予定です。  
興味のある方は  
ぜひご参加ください！**





やってみたら  
毎日が楽しくなったよ！！



### <解説>

- 右手のひらと左足裏を合わせて、手指と足指を組み足首を大きく回す。 →柔らかな足首へ
- 足指のつけ根を曲げ伸ばし→土踏まずの改善
- 足指を一本ずつつまみ、10回回してから引き伸ばす。  
→外反母趾の予防・改善

転倒防止や姿勢改善  
におすすめ!



### <解説>

前腕で太ももを圧迫しながら、  
左右に動かし、筋肉をほぐす。



### <解説>

心臓から一番遠い足裏をほぐすと、  
全身の血行が良くなります。



マッサージで  
血色が良くなって  
る〜♪



続ける事が大事。  
1つだけでも覚えて  
運動習慣を  
つけましょう

フィットネスインストラクター  
藤川恵美さん

### <解説>

ふくらはぎを両手で握り、圧迫したまま縦方向 10 回、横方向 10 回ずつ。下部・中部・上部と  
2・3セット繰り返す→むくみや冷えの改善・膝痛腰痛・つりやすい人にもおすすめ!



### 《体験者の感想》

体験をする前は身体が硬いので不安でしたが、今回実際に体験し、  
誰にでも簡単に楽しめるものだと思います！