

2026
夏号

History



「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…。

きらきら

今、ひとりひとりが…

令和8年度

第81号

男女共同参画 主なイベント予定

Contents

- 第6次男女共同参画基本計画
- TOPICS：共働き・共育て
- 夫婦が本音で話せる魔法のシート
「〇〇家作戦会議」
- 笑う門には「健康」来たる！

ジェンダー平等推進講座Ⅰ

テーマ

「家事分担の話、もう疲れた…」夫婦へ！
家事シェアで『押し付け合い』から
抜け出す 4 つの秘訣

- ・日程：9/25(金) 20:00～21:30
- ・形式：オンライン (ZOOM)

※ハイトピア伊賀4階ミーティングルームでも視聴可

- ・定員：オンライン：先着 100 名
ハイトピア伊賀会場：先着 40 名
- ・受付期間：8/10(月)～9/11(金)

男女共同参画連携映画祭 2026

「てっぺんの向こうにあなたがいる」

『男女共同参画』を身近に感じてもらうため、県内
自治体が連携し「映画祭」を毎年開催しています。
映画を通して、男女が共に生きるヒントを一緒に
見つけましょう。

- ・上映作品：「てっぺんの向こうにあなたがいる」
主演：吉永 小百合
- ・日程：10/10(土) 14:00～
(開場 13:30)
- ・場所：伊賀市文化会館
- ・定員：先着 400 名
- ・受付開始日：8/5(水)～10/2(金)

申込フォーム



©2025「てっぺんの向こうにあなたがいる」製作委員会

男女共同参画で地域の防災力 UP 講座

テーマ

わが家とわが町、守るコツ ～必見！防災術と簡単防災ご飯～
行政と地域が一緒になって、いざというときに本当に役立つ「防災力」を高める
講座を市内4地区にて開催いたします。

【第1部】避難所運営講座

- ◆過去の災害から見てきた
避難所の課題とは？
- ◆先進事例の紹介
- ◆避難所運営ワークショップ

【第2部】「お☆ふくろめし」教室

- ◆初心者でも簡単！
「お☆ふくろめし」調理実習
- ◆温かい一杯が
パニックを防ぐ



ジェンダー平等推進講座Ⅱ

- ・内容：メンター制度について
☆メンター制度とは…組織等で先
輩が相談役となり、仕事やキャリア
の成長を支援する制度のこと。

- ・日程：11/5(木) 10:00～11:30
- ・場所：伊賀市役所5階 501 会議室
- ・定員：先着 50 名
- ・受付期間：10/7(水)～10/26(月)

申込み・お問い合わせは、男女共同参画センター(☎:0595-22-9632)まで！
みなさんのご参加、お待ちしております♪

発行 (令和8年8月1日発行)

伊賀市 人権生活環境部 人権政策課

〒518-8501 三重県伊賀市四十九町 3184 番地

TEL:0595-22-9632 FAX:0595-22-9641

Email: jinken-danjo@city.iga.lg.jp

編集

伊賀市男女共同参画センター情報誌「きらきら」

編集スタッフ

竹山 佐代子 ・ 岡 久美子

的場 裕子 ・ 矢野 美幸

(担当) 永井口 英哲 ・ 小川 文香



伊賀市 HP でも

ご覧いただけます☆

～第6次男女共同参画基本計画～

誰もが自分らしく暮らせる社会を目指して、国では約5年ごとに「男女共同参画基本計画」を策定しています。令和8年度から始まった第6次計画では、性別にかかわらず、自分らしく生き、多様な幸せ（ウェルビーイング）を実現できる社会を目指します。

①自分らしく学び、働く

- ・「男らしさ」「女らしさ」といった固定的な性別役割分担意識を見直す
- ・性別にかかわらず、一人ひとりが希望する学び方や働き方を選べる環境づくり
- ・仕事と育児・介護などを無理なく両立できる社会を目指します

②あらゆる場面で活躍できる社会へ

- ・企業や地域、政治など、意思決定の場への女性の参画を推進
- ・誰もが能力や個性を発揮し、活躍できる環境づくり
- ・デジタル分野や地域活動など、新たな活躍の場を広げます



③安心して暮らせる社会へ

- ・DVや性暴力、ハラスメントのない社会づくりを推進
- ・生涯を通じた健康づくりとライフステージに応じた支援を充実
- ・困難や不安を抱える人に寄り添う相談・支援体制を整えます

④多様性を認め合う未来へ

- ・一人ひとりの違いを尊重し、誰もが自分らしく暮らせる社会へ
- ・防災や地域づくりにもジェンダーの視点を取り入れます
- ・国際社会とも連携し、ジェンダー平等の実現に向けた取組を進めます

Topics part 58

～共働き・共育て～

第6次男女共同参画基本計画での新たなキーワードとして、「共働き・共育て」という言葉があります。

共働き・共育てとは、夫婦やパートナーがともに働き、ともに子育てを担う考え方です。家事や育児をどちらか一人だけが担うのではなく、それぞれの状況に応じて協力し合うことで、仕事と家庭を無理なく両立しやすくなります。一人ひとりが希望する働き方や暮らし方を実現し、子どもも大人も安心して笑顔で暮らせる社会づくりにつながる大切な考え方です。

誰もが自分らしく暮らせる社会のために、身近なところから始めてみませんか？

夫婦のモヤモヤ話してみませんか？

夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」



「なんで私ばかり…」「手伝っているつもりなのに、なぜか怒られる…」
家事や育児をめぐって、こんなモヤモヤを感じたことはありませんか？
内閣府男女共同参画局では、夫婦やパートナー同士が家事や育児、これからの暮らしについて話し合うためのコミュニケーションツール「〇〇家作戦会議」を公開しています。

これは単に家事分担を決めるためのものではありません。「今どんなことを頑張ってる？」「本当はどんな暮らしがしたい？」「助けてほしいことは？」など、普段なかなか言葉にできない思いを伝え合い、家族にとって“心地よいカタチ”を見つけるためのシートです。

【作戦会議は4つのステップ】

①素直な気持ちを伝えてみよう

今の暮らしや日頃感じていることを書き出し、お互いに共有します。意外な発見があるかもしれません。

②2人の今を再確認！

現在の時間の使い方と理想の暮らしを見比べ、感じているギャップについて話し合います。

③「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

負担に感じていることや助けてほしいことを共有します。必要に応じて家事代行などのサービスや周囲の力を借りることも選択肢です。

④3年後の自分たちを想像してみよう

仕事や育児、趣味などを含めて、これからの暮らしや将来の姿について話し合います。

「〇〇家作戦会議」
について
詳しくはこちら➡
【内閣府 HP】



家族のカタチはそれぞれ違い、「半分ずつ」が正解とは限りません。大切なのはお互いの思いや負担を知り、「我が家らしい分担」を一緒に考えることです。

伊賀市では、性別による固定的役割分担の払拭を目指しています。

9月25日（金）には「**家事分担の話、もう疲れた…夫婦へ！家事シェアで「押し付け合い」から抜け出す4つの秘訣**」と題して、講座を開催いたします。オンラインでの開催になりますので、お子さんを寝かしつけながら耳だけの参加も可能です。

夫婦でのご参加も大歓迎☆

家事分担のヒントを見つけてみませんか？

たくさんのご参加、お待ちしております🎵

8/10（月）
受付開始！



申込フォーム



わら かど けんこう き 笑う門には「健康」来たる！

きらきら
今、ひとりが...

～カラダとココロをほぐす健康術～



みなさん、最近笑っていますか…
テレビを見てクスっとしただけでも大丈夫。
もし「そういえば…」と思ったなら、ちょっと
もったいないかもしれません。

わら なに 笑うと何がいの？

～ストレス軽減～

笑うとストレス
ホルモンが抑えられ、
幸せホルモンが分泌
されます。

～リラックス効果～

笑うと心と体が
ほっとして、ぐっすり
眠りやすくなります。

～免疫力UP～

笑うと免疫細胞の
働きが元気に
なります。

～認知症予防～

笑いは脳を元気にし、
記憶力や認知機能の
維持に繋がります。



口角を上げるだけでも、脳は笑顔と勘違いします。笑顔を作ることで、
筋肉がほぐれるだけでなく、心もほぐすことができます。

もちろん、無理に笑う必要はありません。

家族や友人、近所の方とちょっと楽しいおしゃべりを心掛けることで、
健康につながります♪

今年度からきらきらの編集に携わらせてもらうことになりました小川です。
役に立つ！楽しい！と思っていただけるように頑張ります！

