

ありーてmate

高岡市男女平等推進センターだより

2025, 2, 1 No.115

募 集**令和7年度 高岡市男女平等推進センター
活動登録団体を募集します！**

男女平等推進センターを拠点として男女平等・共同参画を推進する市民団体の活動を支援します。

登録要件

男女平等・共同参画の推進に関する活動をしている（しようとしている）団体・グループで、以下の要件をすべて満たしていること。

- 1 目的・計画を持ち、センターと連携を図りながら事業を実施する。
- 2 メンバーが5人以上いる。
- 3 代表者が市内在住か、通勤・通学している。
- 4 営利を目的としていない。
- 5 登録団体懇談会及びセンターでの事業への参加。



交流スペースA



交流スペースB

登録のメリット

- ・交流スペース A 及び B を無料で利用することができます。（Wi-Fi 環境あり）
- ・活動の物品が収納できるロッカーを無料で利用することができます。
- ・登録団体の活動を市ホームページやセンターだよりで紹介します。

※上記の他、センターから登録団体が実施する講座やイベント等の情報、男女平等・共同参画に関する情報を発信します。



ロッカー

申込方法

- ・活動登録団体登録申請書に必要事項をご記入のうえ、直接センターへ持参いただくな、郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出してください。審査のうえ、結果を通知します。
- ・登録申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

※新規登録は随時受付しています。



市 HP

《再登録手続きのご案内》

令和6年度の活動登録団体が、引き続き次年度も登録を希望される場合は、登録申請書の提出をお願いします。（2月 28 日（金）まで）

【申込・問合先】 高岡市男女平等推進センター TEL20-1810 FAX20-1815

男女平等推進センターをご利用ください！**サロン**

男女平等・共同参画に関する図書等の閲覧ができ、貸出もしています。国や県、市、関係機関からのお知らせや、センター活動登録団体に関する情報を提供しています。休憩、勉強などにご利用ください。

会議室

会議・研修等をするために有料で貸出をしています。（要事前申込）

相談室もあります。詳しくは裏面をご覧ください。



詳しくは市 HP をご覧ください
皆さんのご利用をお待ちしています！



市 HP

案 内

センター企画講座 「心と体の健康支援 ～自分らしく笑顔で過ごすために～」



参加
無料

託児
あり

個人が尊重され、能力が発揮できる環境をつくるには、心身の健康を保つことが重要です。

自分を大切に生きるために、心と体を整えて笑顔で過ごす方法や心身の健康づくりを考えてみませんか。



講師：布施 麻美さん（心と体のセラピスト・マインドコーチ）

日時：3月9日（日）13:30～15:00

場所：高岡市男女平等推進センター会議室（ウイング・ウイング高岡6階）

定員：30名

♥ 健康（予防）に興味のある方、自分の「好き」を見失いがちな方
どなたでもご参加ください。

【申込・問合先】高岡市男女平等推進センター TEL 20-1810



報 告

い か す I KA S みんなでI・KA・S（育児・家事・介護・参加促進） ～粹メンプロジェクト事業2024～

粹メンプロジェクト2024では、男性の家事・育児等への積極的な参加を促す講座を全4回開催。

第1回は、みんなで協力し合って子育てすることの大切さを考える講座を、第2回、第3回では、父子や祖父と孫との実践講座を行いました。第4回は、「みんなで支え合う介護講座」（2月11日）を開催します。

第2回

「パパと一緒に防火・救命講座」

講師：高岡消防署員

とき：12月7日（土）
ところ：男女平等推進センター会議室



第3回

「パパ（おじいちゃん）と ワンプレートカレーランチを作ろう」

講師：吉川 佳子さん（富山県家庭教育アドバイザー）

とき：1月26日（日）
ところ：高岡市ふれあい福祉センター
調理実習室



父と子（祖父と孫）で一緒に、「バターチキンカレー、ナン、ピンチョス、ケーキ」を作って、1枚の大きなお皿にお洒落に盛りつけみんなでいただきました。ナンの生地の材料を合わせこねて伸ばし、いろんな形や大きさの出来上がりに笑顔が広がっていました。講師の吉川先生は、食事は楽しく作って食べることが大切だとお話しされました。

参加者からは、「手軽にできて美味しかった」「調理器具を使うのが少なく料理しやすかった」「カレーがすごく美味しかった。家でも作りたい」など、家事に参加するきっかけや意識向上の感想が多く寄せられました。

案 内

市民企画講座（企画：多職種ネットワーク高岡） 第3回 女性たちによる無料相談会

社会福祉士・精神保健福祉士・作業療法士・司法書士・ケアマネージャー・女性相談支援員・臨床心理士などの女性専門職による気軽に相談できる相談会を開催します。秘密は守ります。お子様連れでも大丈夫です。

日時：2月 16 日（日）13：30～16：00（受付は 15：30まで）

場所：高岡市男女平等推進センター会議室（ウイング・ウイング高岡6階）

【問合先】高岡市男女平等推進センター TEL20-1810



報 告

センター企画講座

女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座

私の気持ちを伝えたい～伝える力が身につく講座～

とき：11月30日（土）
ところ：男女平等推進センター
会議室

一般社団法人ウィメンズカウンセリング富山の皆様を講師にお迎えし、「自分の気持ちを過不足なく相手に伝える」コミュニケーションの方法を学ぶトレーニング講座を開催しました。講座では、グループになり、自分の気持ちを表現できなかったと感じたときの事例を発表し、気持ちの伝え方の具体的なロールプレイを行いました。

参加者からは、「ずっと心のしこりに残っているエピソードを皆さんがフラットに聞いてください救われた」「伝え方に迷って言えないことが多いが、伝え合うことの大切さが分かる講座だった」「振り返ってアサーティブコミュニケーションを続けていきたいと思う」などの感想が寄せられました。



報 告

市民企画講座

「突然の出来事への対応力をレベルアップ」

～困りごと解決に役立つ OODA（ウーダ）ループ活用と体験の宝箱つくり～

企画・講師：「ふあん・ふあしい・café」代表 岸 靖久さん

講座では OODA ループの活用方法「観察」「状況判断」「意思決定」「行動する」を 3 回にわたって開催し、各回とも参加者がグループごとに分かれ話し合いました。

【第1回】

令和6年 11月 24 日（日）

観察

場を観察して、意味づけして
共有する

【第2回】

令和6年 12月 15 日（日）

状況判断

選択肢を作って、判断し決定する

【第3回】

令和7年 1月 19 日（日）

意思決定、行動する

実践へ展開し、さらに次へと繋げる



第2回の講座では、“まずは現在起こっている状況を観てその意味を感じ取り、気持ちに向き合い納得して、言葉に出すこと”“選択肢を見つけるには、一歩踏み出してみることも重要になること”を教えていただきました。その練習として参加者同士でそれぞれ今の気持ちや状況を話し合いました。第3回の講座では、“過去の経験から自分が持っている知識等を引き出し、小さなことでも自分始まりでできることを続けること”“行動するには自分の動作をイメージして実際にやってみて、結果を振り返ること”“分析して、また次へ繋げるために観察して経験に加えること”“OODA ループ方法の流れをくり返して活用することで、困りごとなどへの対応力のレベルアップに繋がること”を学びました。

参加者からは「生活を楽しむこと、楽しむためには自分をさらけ出し、自分始まりとすることなど学ばさせていただいた」「色々と考えさせられる良い機会だった」「講師の言葉の中に、『生きることは変わること』という言葉が印象に残った」などの感想が寄せられました。

センター活動登録団体リポート

NPO 法人 RACDA 高岡

団体紹介

今年で設立 27 年目を迎え、当初から鉄軌道（万葉線）を中心とした「交通まちづくり」を広めてきました。現在は、活動範囲を広げ富山県西部での鉄軌道沿線での「交通まちづくり」を推進しています。

主な活動

①城端線・氷見線の駅や周辺施設で「学生たちが考える明日の公共交通」「氷見線・城端線のこれからについて」を開催。②「軽快都市宣言」「駅なか授業・駅マルシェ」を開催。③たかおか朝市に「RACDAうどん店」として出店。
※毎月第1・3木曜日に定例会を開催しています。



駅なか授業の様子

あすなろ

団体紹介

青少年・保護者の悩み相談を通じて、次なるステップアップの為の、学習や進学支援を無料で行っています。生活・将来に向けての相談及び進学に関する支援を希望される場合は、ぜひご連絡ください。

主な活動

児童・生徒が一人ひとりの個性を活かし、多様な選択ができるよう、学習や進路等の問題解決のための支援を行っています。毎月第3土曜日 10:00～12:00まで無料相談会を開催し、進路＆教育相談などの保護者の皆さまの心配にお答えします。不登校専門の家庭教師派遣事業も実施しています。



アプローチ

団体紹介

富山県男女共同参画推進員経験者が集い、経験を活かした活動を自主的に進めたいと考え、設立した会です。愉快な仲間と楽しく活動しながら、ネットワークを広げ多様な展開をしていきたいと思っています。

主な活動

①高岡 DV 被害者自立支援基金パサバの基金管理運営団体として活動。②高岡市男女平等推進センターーデート DV 予防啓発チームとして高岡市の中学校や高校での出前講座を実施。③八丁道おもしろ市のフリーマーケットに年2回参加。

※富山県男女共同参画推進員経験者の方の入会をお待ちしています。



中学校でのデートDV講座の様子

センター・登録団体等の活動や講座予定

2月	11日(火祝)	粹メンプロジェクト事業 第4回 「みんなで支え合う介護講座」
	14日(金)	話スペース「ぼこ あ ぼこ」
	16日(日)	市民企画講座「女性たちによる無料相談会」 第3回
	18日(火)	Eネット定例会

3月	9日(日)	センター企画講座 「心と体の健康支援～自分らしく笑顔で過ごすために～」
	14日(金)	話スペース「ぼこ あ ぼこ」
	18日(火)	Eネット定例会

相談室（配偶者暴力相談支援センター）

専任相談員が、DV や生き方、夫婦の問題等様々な相談を受けています。※面接相談は要予約

相談時間 月・火・水・金 9:30～16:30
木 14:00～20:00

休業日 土・日・祝日・毎月第4月曜・年末年始
相談室専用電話 (0766) 20-1811

高岡市男女平等推進センター

休館日 每月第4月曜日、12月29日～翌年1月3日

所在地 〒933-0023 富山県高岡市末広町1-7(ウイング・ウイング高岡6階)

問合先 TEL:(0766)20-1810 FAX:(0766)20-1815

E-mail : gec@city.takaoka.lg.jp

HP:<https://www.city.takaoka.toyama.jp/gyosei/gyoseijoho/danjokyodosankaku/3/index.html>

