

# 12月・1月も役立つ講座がいろいろ!

## 子育てリフレッシュサロン

◆12月12日(木) 10:00~11:30  
 場所: 参画センター学習研修室3  
 参加費: 無料  
 託児: あり、無料(1週間前までに要予約)



## シングルマザーの会

◆12月8日(日) 13:30~15:00  
 場所: 参画センター学習研修室3  
 参加費: 無料  
 託児: あり、無料(1週間前までに要予約)



## 摂食障がい家族の会

◆12月21日(土) 13:30~15:00  
 場所: 参画センター相談室  
 参加費: 無料

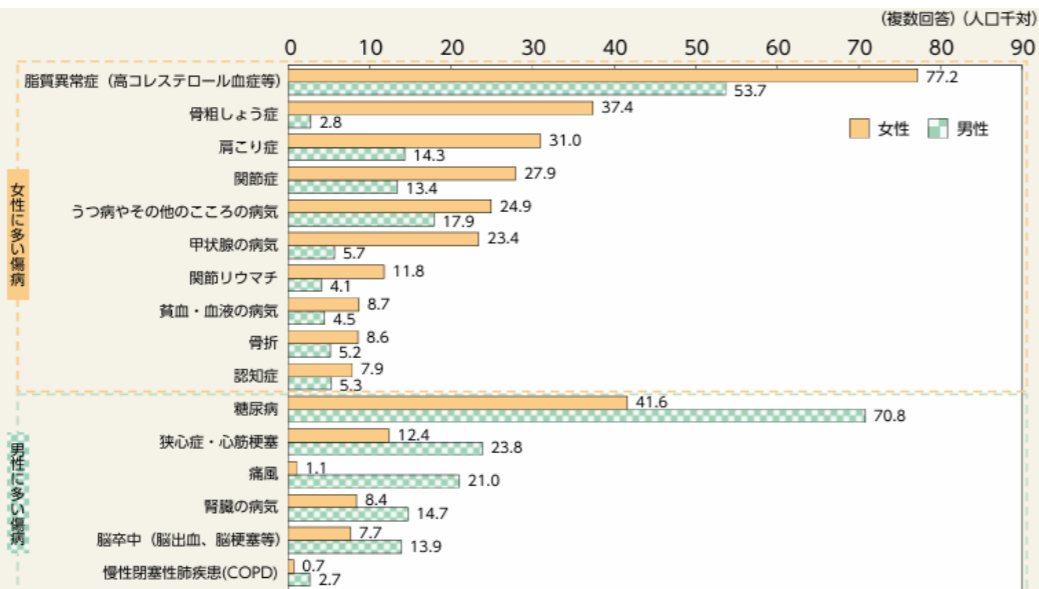
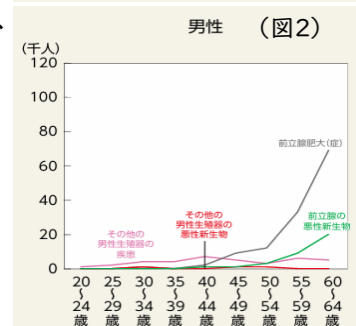
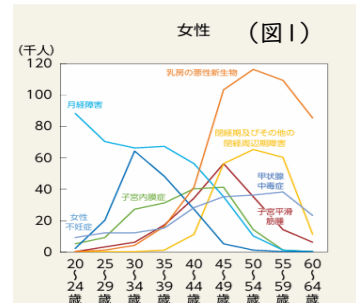


## 男女共同参画のキーワード

(男女で異なる健康課題)

\*一部抜粋

女性及び男性それぞれに特有の病気の患者数を年代別にみると、男性特有の病気は、50代以降で多くなる傾向にあるが、女性特有の病気である月経障害や女性不妊症は20代から40代前半、子宮内膜症や子宮平滑筋腫は30代及び40代、乳がんや閉経期及びその他の閉経周辺期障害(いわゆる更年期障害)、甲状腺中毒症(バセドウ病等)は40代及び50代などの働く世代に多い。(図1・図2)



## 鉄道模型展



「新春!! 親子で遊ぼう 鉄道模型」  
 ◆1月11日(土)~12日(日)  
 9:00~16:00 \*但し12日は15:00まで  
 場所: 参画センター学習研修室全体・ふれあいサロン  
 内容: Nゲージ、HOゲージ、ミニジオラマ、ペーパークラフト  
 ぬり絵、写真、DVD視聴など  
 主催: 高松鉄道模型同好会、徳島模型鉄道の会、桃太郎  
 鉄道、高松市男女共同参画センター

## さんかく交流サロン

「クラフトテープで可愛いバッグを作ろう!」  
 ◆1月23日(木) 13:30~15:30  
 講師: 松井 康江さん  
 参加費: 1,000円(予定)  
 定員: 5~6名程



## 知ってる?



がんの罹患率(上位5部位)を年代別にみると、男性は60代以降で急激に増加しているのに対し、女性の「乳がん」及び「子宮がん」は30代から増加している。がん以外の傷病別の通院者率(人口千人当たり)をみると、女性と男性でかかりやすい傷病が異なり、糖尿病や狭心症・心筋梗塞、痛風、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)等は男性の方が通院者率が高く、脂質異常症(高コレステロール血症等)や骨粗しょう症、肩こり症、関節症等は女性の方が高くなっている(図3)(資料: 令和6年版 男女共同参画白書)

# 11月の行事から

11/4

## 市民企画講座 モノと時間とお金の整理

場所: 学習研修室1 他4会場 参加者: 延69人  
 家計簿を基盤とした生活は、若い方ばかりでなく年齢重ねても心豊かに暮らすヒントがたくさんあることをお伝えしました。家庭で出来る小さなことの積み重ねを大切にしています。(参加者の感想)  
 「家計簿をつけて過去を振り返り現在を乗り切り、明るく楽しい豊かな未来の備えをしようと思った」「家計簿のメリットを改めて知る事ができた」「食生活にも気をつけたい」等



11/6

## 法の日・出前講座 もし裁判官に選ばれたら~やりがいと裁判のルール~

場所: 学習研修室3 参加者: 14人  
 講師: 深野英一氏(高松地方裁判所判事)  
 裁判員制度が始まって15年。どんな手順で裁判官に選任され、何をするのか分かり易く説明して頂いた。(参加者の感想)  
 「選任後の裁判官の方々の意見の共有の大切さ、民意、社会の意識が反映されていることが伝わった」「実際に裁判官をやってみよう」等。



11/13

## 女性のための就労相談 働くうえでの人間関係のつくり方

場所: 学習研修室2 参加者: 1人  
 講師: 岡田恵子(キャリアコンサルタント・参画センター)  
 職場で働く上で、人間関係の悩みは尽きません。他人は変えませんが自分を変えられます。自己理解を深めながら周りの人との関係づくりを探ることが近道です。(参加者の感想)  
 「職場におけるコミュニケーションについて大変参考になりました。職場に限らず、人間関係全般のコミュニケーションについても学べて、本当に良かったです」

11/16

## こころとからだの健康講座 “音楽”とともにセルフケア

場所: 学習研修室1・2・3 参加者: 10人  
 講師: 児玉令江子さん(日本音楽療法会認定音楽療法士)  
 (参加者の感想)  
 「メンタルケア 音楽と共に♪が心に残った」「音楽は大切だと思った」「教わった手の指折りを家族にも伝えました」「とても落ち込んでいたし、悩みもあったので、今日の講座はとてもありがたかったです」等。



## トピックス

令和6年度

## 南海トラフ地震・防災講座



(3回シリーズ)  
 地震の規模を表すマグニチュードが8~9クラスの地震が30年以内に発生する確率は約70~80%と言われています。また南海トラフ地震は西日本の全域に及ぶ広い範囲での地震が予想され、被害は東日本大震災を大きく超える見込まれています。「南海トラフ大地震」から身を守るために必要なことを学んでおきましょう。

◆講師: 岩崎 正朔さん

(かがわ自主ぼう連絡協議会・会長)

◆場所 男女共同参画センター学習研修室

◆定員 70人 ◆参加費: 無料

◆託児 あり(生後6ヶ月から就学前)

各講座 | 週間前までに要予約

◆問い合わせ・申し込み先 男女共同参画センター

☎087-833-2282

## 今後のおすすめ講座!

第1回 「自分や家族が生き延びるために  
~命を守る備えと退避行動~」

❖ 1月20日(月)  
13:30~15:00



第2回 「いざという時のご近所力  
~地域防災の大切さ~」

❖ 2月17日(月)  
13:30~15:00



第3回 「必ずくる南海トラフ巨大地震  
もしものために、今できることを  
知ろう!」

❖ 3月17日(月)  
13:30~15:00

