和歌山市男女共生推進センター

みらい

第61号
2026.秋号



（写真提供：Nさん）

特集

◆０次防災って？
◆知っていますか？
　一人ひとり違う「性」のこと
　●ＬＧＢＴＱとは？
　●ＳＯＧＩ（ソジ）って？
　●多様な性に関するハンドブック
　●みらい相談室
◆令和８年度 男女共同参画週間
◆みらい図書室
◆男女共生推進センター“みらい”

災害への備え、していますか？

避難所へ行くための防災リュックや飲料水、食料の備蓄など、自分自身や家族の状況に応じて準備をしている人は多いかと思います。
今回は**０次防災**について考えてみましょう。

０次防災って？

災害は自宅にいるときに発生するとは限りません。
０次防災は外出先での被災に備えて日常的に携帯する備えです。勤務先や外出先での被災時に、少しでも不安なく過ごせるように最低限の防災グッズを持ち歩くようにしておきましょう。
安全な場所へ行くために、その一晩を過ごすために、必要なものは何でしょうか？たくさんのものを持ち歩くことはできません。自分自身が被災した状況を想像して、防災グッズを厳選しましょう。



電車が緊急停車し、何時間も車内に閉じ込められる、交通手段がなくなって徒歩で自宅に向かう、外出先で一晩を過ごすなど、どんな状況が考えられるでしょうか？

０次防災：
外出先での被災への備え
１次防災：
速やかに避難するための備え
２次防災：
避難生活や避難所での生活に必要な備え





「防災ポーチ」をつくってみましょう



最低限の防災グッズをポーチに入れて、
常に携帯できる**「防災ポーチ」**をつくりましょう。

【防災ポーチの中身の例】

□携帯食（飴や栄養補助食品など）
□モバイルバッテリー　□小型ライト
□マスク　□ハンカチ　□ポケットティッシュ
□非常用ホイッスル　□非常用アルミシート
□携帯トイレ
□常備薬　□ばんそうこう
□家族などの連絡先を書いたメモ
□現金（公衆電話を使うための小銭等）

■その他、人によって準備するもの

□生理用品（色のついたポリ袋も）　□持病の薬

防災ポーチの**重さの目安は300グラム**と言われています。
重すぎると持ち歩くのが億劫になるので、自宅や最寄りの避難所にたどり着くために必要な最低限のものに厳選しましょう。日ごろ持ち歩いているものは省略してかまいません。季節ごとに中身を変えるのがおすすめです。





知っていますか？
一人ひとり違う「性」のこと

「性」と聞くと、**「男性」「女性」**だけを思い浮かべる人も多いかもしれません。でも、「性」は**4つの要素**で考えられています。それぞれの要素やその組み合わせは人によって異なり、多様な性のあり方があります。

一人ひとり違う**「その人らしさ」**を知ることは、お互いを尊重し、誰もが安心して暮らせる社会につながります。

からだの性（生物学的性）
生まれた時の身体的特徴などによって割り当てられた性

こころの性（性自認）
自分の性をどのように認識しているか

好きになる性（性的指向）
恋愛感情や性的関心がどの性に向くか、向かないかということ

表現する性（性表現）
服装やしぐさ、言葉遣いなど表現される性

LGBTQとは？

「LGBTQ」は、次の**5つの頭文字**を組み合わせた言葉です。性のあり方は一人ひとり異なり、多様なあり方があります。

- **L：レズビアン**（女性を好きになる女性）
- **G：ゲイ**（男性を好きになる男性）
- **B：バイセクシュアル**（男性・女性の両方を好きになる人）
- **T：トランスジェンダー**（生まれたときに割り当てられた性と、性自認が異なる人）
- **Q：クエスチョニング**（自分の性のあり方が定まっていない人）

SOGI(ソジ)って？

SOGIは、**性的指向**（Sexual Orientation）と**性自認**（Gender Identity）の頭文字を取った言葉です。**LGBTQ**が多様な性の一部を表す言葉であるのに対し、**SOGI**はすべての人が持つ性のあり方を表す言葉です。

多様な性に関するハンドブックを公開しています。

こちらからご覧いただけます ➡

和歌山市では、**「多様な性に関する職員ハンドブック」**を作成し、和歌山市のホームページで公開しています。多様な性について理解を深めるための資料として、ぜひご覧ください。

みらい相談室

自分のことや周りとの関係など、悩んでいることや、誰かに聞いてほしいことはありませんか。誰かに話すことで、少し気持ちが軽くなるかもしれません。そんなときは、みらい相談室に電話で話してみませんか。

男女共生推進センター みらい相談室

相談専用電話　073-431-5528

相談時間　10：00～12：00
※女性相談員による相談電話です。　13：00～16：00

祝日・休日及び休館日はおやすみです

※休館日：月曜日（月曜日が祝日・休日の場合はその次の平日）、年末年始

男女共同参画週間 公開セミナー

令和８年７月11日（土）13：30～15：00
和歌山ビッグ愛　１階大ホール

科学の未来とジェンダー

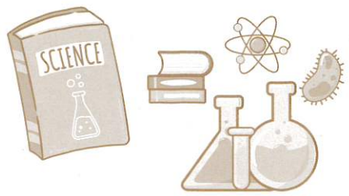
～元村有希子さんと考える、誰もが生きやすい社会～



毎年、男女共同参画週間に合わせ、和歌山県と和歌山市の共催で開催している公開セミナーを、令和８年７月11日に和歌山ビッグ愛で開催しました。当日は152人が参加し、科学ジャーナリストの元村有希子さんを講師に迎え、**「科学の未来とジェンダー」**をテーマにご講演いただきました。

未来へのヒント

講演では、理系分野における女性の活躍推進の重要性や、日本には幼少期からの固定観念や進路選択、仕事と家庭の両立など、さまざまな課題が残されていることについてお話しいただきました。また、多様な視点を取り入れることが新しい発想や社会の発展につながること、さらに、効率や成果だけでなく、立場の弱い人や声の小さい人にも目を向ける**「ケアの倫理」**の大切さについて、具体的な事例を交えながら分かりやすく紹介されました。



参加者の声

参加者からは、**「これまで当たり前と思っていたことを見直すきっかけになった」「幅広い視点からジェンダーについて考えることができた」**などの感想が寄せられ、誰もが生きやすい社会について改めて考える有意義な機会となりました。



男女共同参画週間

和歌山市では、男女共同参画週間（６月23日から29日まで）に合わせて、市役所本庁舎１階正面玄関ロビーと男女共生推進センター“みらい”（あいあいセンター５階）で、男女共同参画に関する啓発パネル展を開催しました。今年度の男女共同参画週間のキャッチフレーズは、**「あなたらしさが、社会のチカラ」**

誰もが互いの違いを認め合い、自分らしく活躍できる社会を実現するためには、一人ひとりが男女共同参画について理解を深め、身近なことから取り組んでいくことが大切です。



みらい図書室

「みらい図書室（情報ライブラリー）」では、男女共同参画に関する行政資料の閲覧や、図書の貸出を行っています。また、絵本や児童書、雑誌のバックナンバー（過去１年分）も取り揃えております。

【貸出期間：２週間／一人３冊まで】



オシャレ防災アイデア帖

Misa（山と渓谷社）

日常のインテリアやファッションに無理なく馴染む、スマートで実践的な防災アイデアを紹介した一冊。「いかにも」な防災対策ではなく、普段の暮らしを楽しみながら自然と備えられる工夫が満載です。もしもの時に自分と家族を守るための新しい防災のスタイルを提案してくれます。



体も心もいい感じ

高尾 美穂（清流出版）

女性の健康を長年支えてきた産婦人科医が、ホルモンバランスの変化や心身の不調に悩む女性たちへ贈るアドバイス集。毎日の生活に気軽に取り入れられるセルフケアや考え方のコツを丁寧に解説。からだと心を優しくほぐし、自分らしく暮らすヒントが詰まっています。



夫婦別姓 家族と多様性の各国事情

栗田路子／冨久岡ナヲ／プラド夏樹／田口理恵／片瀬ケイ／斎藤淳子／伊東順子（ちくま新書）

世界では夫婦別姓がどのように制度化され、人々の暮らしに根付いているのかを各国の事例から紹介しています。家族のあり方や多様な選択肢について知り、日本の制度や社会を改めて考えるきっかけとなる一冊です。



わたしが管理職になるのも悪くないと思える本

木須 八重子（ごきげんビジネス出版）

「責任が重そう」「私に務まるかな」と管理職への一歩を踏み出すことに躊躇している女性に向けて、背中を優しく押してくれる実践ガイド。自分らしいリーダーシップの育て方や不安の解消を具体的にアドバイスし、働くことへの自信と前向きな気持ちを引き出してくれます。



ババヤガの夜

王谷 晶（河出書房新社）

孤独を抱えながら生きる二人の女性の出会いと絆を描いた話題作です。緊張感のある展開の中にも、互いを認め合い、支え合う姿が印象的で、多様な生き方や人とのつながりについて考えさせられる一冊です。



とびこえる教室

星野 俊樹（時事通信社）

学校に通うことに難しさを感じている子どもたちや、多様な学びの場を模索するすべての人へ向けた実践的な教育エッセイ。従来の「教室」という枠組みにとらわれず、一人ひとりの個性や可能性を芽吹かせるためのヒントや、温かなアプローチを分かりやすく提示してくれています。

男女共生推進センター“みらい”

5階 研修室（定員54人）

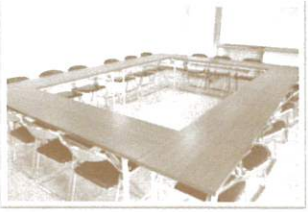


【利用料金】

午前（9時～12時）	4,190円
午後（13時～17時）	5,550円
夜間（18時～21時）	4,190円

・各種会議や研修会、合唱の練習等でお使いいただけます。
・**電子ピアノ（1回 520円）**、スクリーン（無料 ※プロジェクターはご持参ください）利用できます。

第1会議室（定員18人）



【利用料金】

午前（9時～12時）	1,460円
午後（13時～17時）	1,880円
夜間（18時～21時）	1,460円

6階 ホール（定員153人　194.36㎡）

（客席・舞台あり）





（フラット）

【利用料金】

	ホール	控室
午前（9時～12時）	6,070円	520円
午後（13時～17時）	8,060円	620円
夜間（18時～21時）	6,070円	520円

・ピアノや合唱の発表会、練習、ダンスや体操等でお使いいただけます。
・ホールご利用の場合に限り、7階の控室のご利用が可能です。
・**グランドピアノ（1回 3,140円）**、スクリーン（無料 ※プロジェクターはご持参ください）利用できます。

和 室（18畳）



【利用料金】

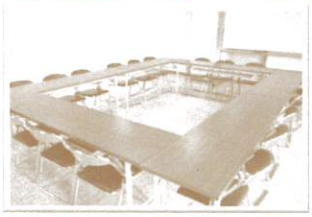
午前（9時～12時）	2,400円
午後（13時～17時）	3,140円
夜間（18時～21時）	2,400円

子供室



当課主催の講座開催時等における一時保育の場です。また、貸館利用される方のお子さんは、保護者の方と一緒に遊べるお部屋となっています。
※子供室だけでのご利用はできません。

7階 第2会議室（定員18人）



【利用料金】

午前（9時～12時）	1,460円
午後（13時～17時）	1,880円
夜間（18時～21時）	1,460円

男女共生推進センター“みらい”では、各種施設を貸出しています。詳しくはお問い合わせください。

和歌山市男女共生推進センター“みらい”

所在地　〒640－8226　和歌山市小人町29番地
（あいあいセンター5～7階）
ＴＥＬ　(073) 436－8704
ＦＡＸ　(073) 432－4704
Eメール　danjokyousei@city.wakayama.lg.jp
開館時間　8：30～21：00
（貸館受付及び図書室利用時間は9：00～17：00）
休館日　月曜日、年末年始（月曜日が祝日・休日と重なる時は、その次の平日）
交　通　ＪＲ和歌山駅からバス停「市役所前」下車、徒歩5分
南海和歌山市駅から徒歩10分

※地下駐車場は、駐車台数に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください

