

和泉市男女共同参画センター モアいずみ通信

和泉シティプラザ
4階

第269号 令和7（2025）年11月1日発行



毎年11月12日～25日は『女性に対する暴力をなくす運動』期間です

モアいずみでは、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、期間中、モアいずみの拠点施設である和泉シティプラザや市庁舎を紫に照らすパープル・ライトアップを実施します。啓発事業の一環として事務所の受付にもパープルリボンツリーを飾るなど啓発運動を行ないます。



和泉シティプラザ



和泉市市庁舎



男女共同参画社会づくり講座

参加
無料

「女性に対する暴力をなくす運動」啓発事業

自分を守り、大切な人も守る

～身近にひそむ暴力を見逃さないために～

恋人同士の間で起こる暴力を「デートDV」と言います。女性の約4人に1人、男性の約8人に1人が交際相手から暴力を受けたことがあります。

デートDVには殴る、蹴るなどの暴力以外のものもあり、被害に気付かないこともあります。被害者にも加害者にもならないためにデートDVについて学んでみませんか。また、SDGsの目標5に掲げるジェンダー平等についての歴史や、世界における日本の現状について学び、よりよい未来のヒントにしましょう。

《配信期間》令和7年12月19日（金）

～令和8年1月8日（木）

《形式》オンデマンド配信（申込者のみの限定配信）

※12月3日に桃山学院大学と共催で実施した講義を配信します。

《講師》乙倉 恵子さん（公認心理師・キャリアコンサルタント・精神保健福祉士）

《申込》11月5日（水）午前9時から12月18日（木）まで受付
WEB専用のフォームから申込 FAX、直接の場合は名前、年代、町名、電話番号、FAX、メールアドレスを記入
12月中旬に視聴URLをお送りいたします。

《受講料》無料（通信費は受講者負担）

《協力》桃山学院大学

【申込詳細は、2面をご覧ください】

WEB申込
はこちら



大阪公立大学 I R I S の親子理科実験教室

「光のひみつをさがろう！

～不思議な絵と光るスライム～

なぜ、光るんだろう？
どうすれば光るの？
光りかたにも種類があるの？！

大阪公立大学の理系女子大学院生チーム IRIS（アイリス）と小学生（低学年）が一緒に、光のひみつについて実験をします。

- ①紫外線で浮び上がる絵を描こう。
- ②暗闇で光るスライムを作ろう。



IRISオリジナル
キャラクターです

日時：12月14日（日）10：00～12：00

講師：IRIS（大阪公立大学の理系女子大学院生チーム）

保育
無料

《場 所》モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟4階）

《定 員》10組 20人（大人1人につき、子ども2人まで）

《対 象》小学1年生から3年生の子どもと保護者

《材料費》子ども1人あたり500円（材料費・保険代）

《申 込》11月10日（月）から定員に達するまで

電話・FAX・WEBにて受付

※保育申込締切日：12月11日（木）

【申込詳細は、2面をご覧ください】

WEB申込
はこちら



【講座案内】

男女共同参画社会づくり講座



参加無料 保育無料

能登半島地震から学ぶ 防災 ～誰一人取り残さないために～

気候変動による災害や、阪神淡路大震災、東日本大震災、能登半島地震などを経験し、地震や災害への危機意識は高まっています。災害による影響を最小限にするためには、どのような視点や取組が必要なのでしょう。男女共同参画の視点を取り入れた防災について学び、いざという時のために備えましょう。



日時：12月18日（木）14：00～16：00

講師：小山内 世喜子さん

（（一社）男女共同参画地域みらいねっと代表理事）

《場 所》 多目的室（和泉シティプラザ地下1階）
《定 員》 60人（テーマに関心のある方）
《申 込》 11月6日（木）から定員に達するまで
電話・FAX・WEBにて受付
※保育申込締切日：12月15日（月）

WEB申込
はこちら



- ・地域の人と防災について話したい！
- ・避難所での授乳や着替えはどうするの？
- ・女性の声を届けるためにはどうすればいい？

いずみワクワク講座

折り紙で来年の干支『午』を折りましょう！

日時：11月28日（金）10：00～11：45

女性男性を問わず大人気の折り紙講座です。折り紙で、手や指をたくさん動かすと脳が働きます。繰り返すうちに手や指を器用に動かせるようになり、脳トレやリハビリにもなります。折り紙で交流ができ、仲間づくりのきっかけにもなります。今回はツルの箸置きを折る方も。



保育無料

講師：赤松 久子さん

（NPO 法人 和泉 100 人委員会）



《場 所》 モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟4階）
《定 員》 15人（和泉市在住・在勤・在学の方優先）
《材料費》 300円
《持ち物》 はさみ、定規、筆記具
《申 込》 11月6日（木）から定員に達するまで
電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：11月25日（火）

捨てるなんて！もったいない！

青切り不知火(しらぬい)でポン酢しょうゆ作り！

ポン酢しょうゆ！豆腐にかけて味見♪シロップでティータイム♪



保育無料

日時：12月2日（火）13：30～15：15

調理実習室（和泉シティプラザ北棟5階）

和泉市で栽培されている不知火(しらぬい)。甘い不知火を育てるために、間引きされた青切りの実を使って、無添加のおいしいポン酢しょうゆを作りましょう。

捨てるしまうなんて！もったいない！
いろいろな料理のレシピも紹介します！

講師：オレンジママさん（食材ソムリエ）

※古民家などでオレンジを扱うSDGs体験ワークショップ主催

《定 員》 16人（和泉市在住・在勤・在学の方優先）
《材料費》 1,000円（材料・瓶代ほか）
《持ち物》 エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り用袋
《申 込》 11月6日（木）から定員に達するまで
電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：11月29日（土）

【申込先】

モアいずみ（和泉市男女共同参画センター）和泉シティプラザ北棟4階

TEL 0725-57-6640
FAX 0725-57-6643

※FAXの場合は、講座名・講座日・住所・名前（ふりがな）・電話番号（FAX番号）・保育の有無（保育希望の方は、お子さんの名前（ふりがな）・月齢）をご記入ください。

（9：00～17：15まで
土・日・祝日も可。年末年始は除く）

※モアいずみ主催のすべての講座に保育があります。
1歳半以上、就学前の子ども（保育料無料）

《 講座 報 告 》

男女共同参画社会づくり講座

「ブックカフェ&ワークショップ」 9月24日（水） 10：00～11：45
ワイヤーで作るおしゃれなしおり・勇気をもらった本、今読んでいる本

《参加者の声》

- ・いろいろな本を知ることができて読みたくなった。 (女性・50歳代)
- ・みなさんとてもいろいろな分野の本を紹介してくださってとても勉強になりました。
教えてもらった本をすぐに買いたい（借りたい）です。 (女性・60歳代)
- ・それぞれの方の本の紹介がとても参考になりました。 (女性・60歳代)
- ・細かい作業だったが楽しかったです。 (女性・60歳代)



「ブックタイム」 9月25日（木） 10：00～12：00

《参加者の声》

- ・とても集中して読書できました。自宅で孫といると、たとえお昼寝中でもつい家事をしたりして、じっくり本に集中することが難しいので。静かな空間で読みかけだった本を読了でき、とても満足しています。 (女性・50歳代)
- ・静かな空間で集中して本を読むことができた。子どもを預かってもらえるのがありがたかった。 (女性・30歳代)

いずみワクワク講座

「ガラス玉でアクセサリーづくり」 8月2日（土） 10：00～11：30

講師：井阪 浩明さん（井阪硝子製作所代表）

《参加者の声》

- ・ガラス玉、初めて作りました。むずかしかったけど、きれいにできて、うれしかったです。 (女性・50歳代)
- ・伝統産業にふれることができて、うれしかったです。また、機会があれば、参加したいです。 (女性・60歳代)
- ・かわいいネックレスとストラップができたから。 (女性・30歳代)
- ・炎とガラスがキレイ！！初めてのガラス玉、奥深い世界ですね。 (女性・70歳代)



「入門 古文書講座」 9月2日（火）、16日（火） 13：30～15：00

講師：前田 幸子さん（元 和泉市文化財保護委員長、古文書を読む会会員、和泉100人委員会）

《参加者の声》

- ・和泉市ゆかりの江戸時代の女性の史料が残っていたり、伯太藩のことを知ることができて良かった。 (女性・30歳代)
- ・変体仮名の読み方が少しわかって良かったです。変体仮名の難しさが改めて思い知りました。女性の身分の低さの中で寿子さんの経歴が残っていることに興味がありました。 (女性・30歳代)
- ・その時代に女としてこの時代まで残っている、はじめての古文書にふれて良かったです。 (女性・70歳代)
- ・自分の住んでいる地の成り立ちを知ることができて良かったです。 (性別不明・50歳代)



「やさしい体幹トレーニング」 9月20日（土）、27日（土） 10：00～11：30

講師：出口 輝美さん（体幹インストラクター）

《参加者の声》

- ・先生の穏やかな声の誘導で体を動かすことができ、心まで癒されました。私の姿勢の癖についてアドバイスをいただき、日常的に気を付けていきたいと思いました。 (女性・50歳代)
- ・トレーニングの重要性を理解していてもなかなかできないことが多いですが、参加することで忘れていたこと、知らないことを教えてもらい、また、家でもがんばろうという気持ちにさせていただけとてもありがたく思っています。 (女性・50歳代)
- ・仕事で背中と肩が凝っていましたが、ほぐれて楽になりました。 (女性・30歳代)
- ・普段使わない筋肉を使って気持ち良い。 (女性・50歳代)



新 着 図 書 紹 介



『わたしが「わたし」を助けに行こう』

— 自分を救う心理学 —

橋本 翔太 (著)

サンマーク出版 発行

あなたを癒やせるのは、あなただけ。
悩みのすべては心に住む「もうひとりの自分」が引き起こしていた。

「部屋が片付けられない」「忙しくて時間がない」
「相手に思ったことが言えない」「お金が貯まらない」
「がんばっているのに成果がでない」……。

あなたが、なかなか解決できないこと。

いつも問題を繰り返してしまうこと。

これらの問題や悩みは、

心の中に住む「もうひとりのあなた」が引き起こしていたのです。

そして、その理由はけっして嫌がらせではなく

「あなたを守る」ため。……

『モラハラ夫の精神的支配から抜け出す方法』

福山 れい (著)

日本能率協会マネジメントセンター 発行



暴言、無視、生活費を入れない、自分の間違いを認めない。夫からのこうしたモラハラに悩まされたことがある女性は、既婚女性の8割以上にのぼるといわれ、離婚原因の3位にランクインするなど、深刻な問題になっています。モラハラについての類書は多くありますが、いかにしてモラハラ夫から逃げるか（法的措置や経済的な自立に焦点をあてたもの）や、当事者の体験談（モラハラ夫とのやりとりや逃げ出すまで）が多く、精神的な自立に焦点を当てたものはほとんどありません。著者は、37歳の時に2人の子どもを抱えてモラハラ夫と離婚。多くの被害女性と同様に、お金や仕事はもちろん、自信さえない状態から、心理学を学び「夫が怖い人のためのサポートカウンセラー」として起業しましたが、多くの女性をサポートする中で感じたのは「もっとも重要なのは精神的な依存から抜けだし『本来の自分』を取り戻すこと」だったといえます。

1人3点まで図書やDVDの貸し出しを行っています。貸出期間は、3週間。

相談窓口

ご自身のこと、夫婦・親子関係のこと、職場のことなど、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。（和泉市の面接相談は和泉市在住・在勤・在学の方に限ります）

■ モアいずみ女性相談

相談無料・秘密厳守

カウンセリング 電話予約 0725-57-6640

第2・4(火) 13:00~17:00 (予約制・1人50分)

11月8日(土)・11日・25日/12月9・23日

女性カウンセラーがあなたの悩みの相談(面接)に応じます。※11月8日(土)は特別相談日13:00~16:00

法律相談 電話予約 0725-57-6640

第4(火) 13:00~16:00 (予約制・1人25分)

11月8日(土)・25日/12月23日

女性弁護士が法律に関する相談(面接)に応じます。※11月8日(土)は特別相談日13:00~16:00

電話相談 専用電話 0725-57-7900

第1~4(水) 10:00~12:00/13:00~15:00

11月5・12・19・26日/12月3・10・17・24日

第1~4(木) 18:00~20:00

11月6・13・20・27日/12月4・11・18・25日

(祝日、年末年始を除く)

あなたの不安や悩みを電話相談員が聞きサポートします。

配偶者やパートナーからの暴力(DV)相談

専用電話 0725-99-8207

10:00~12:00/12:45~16:45 (面接は要予約)

(土・日・祝日、年末年始を除く)

DVにはさまざまな種類があります。まずはお電話を！

■ 大阪府の相談窓口

女性のための電話相談 06-6937-7800

火~金 16:00~20:00 / 土・日 10:00~16:00

男性のための電話相談 06-6910-6596

第1・4(水)16:00~20:00 / 第2・3(土)11:00~15:00
(年末年始を除く、祝日は振替)

大阪府女性相談センター 06-6949-6022

(配偶者等からのDV相談) 06-6946-7890

月~金 9:00~20:00 / 土・日 9:00~17:00

(祝日、年末年始を除く)

夜間・祝日DV相談専用【電話】06-6946-7890

【FAX】06-6940-0075

大阪府貝塚子ども家庭センター

DV相談専用電話 072-430-6005

月~金 9:00~17:45 (土・日・祝日、年末年始を除く)

■ 内閣府の相談窓口

内閣府・DV相談^{プラス} 電話 0120-279-889

(24時間受付)

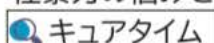
チャット相談 12:00~22:00

DV相談ナビ電話^{はれば} #8008

(ご利用には通話料がかかります)

キュアタイム

性暴力の悩みをチャット・メールで

相談できます。  で検索を



編集・発行

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)

〒594-0041 和泉市いぶき野五丁目4番7号(和泉シティプラザ北棟4階)

TEL:0725-57-6640・FAX:0725-57-6643・E-mail:danjo@izumicityplaza.or.jp

開館時間:9:00~17:15 年末年始は休館(12月29日~1月3日)