

# With You

## 土浦市男女共同参画都市宣言 10周年記念式典

2023

Vol.26



宣言文唱和

土浦市男女共同参画都市宣言  
 豊かな自然と 生命(いのち)はぐくむ湖  
 霞ヶ浦に生まれ  
 深い歴史と誇れる文化を培ってきた  
 私たちのまち土浦  
 このまちに生きる私たちは  
 男女が互いに尊敬と人権を尊重し  
 世代をこえて一緒に  
 誰もが自らの意思でその人らしく幸せに暮らせる  
 「男女共同参画都市」をここに宣言します

平成24年11月18日



高校生パフォーマンス  
土浦第一高等学校書道部/土浦第一高等学校書道部



冢田莊子氏による記念講演

特集  
**男性の育児休業  
 取得について**  
 コラム・高祖 常子さん

### Content

- ★土浦市男女共同参画都市宣言10周年記念式典 1
- ★特集 ..... 2・3
- ★高校生に対する意識調査結果 ..... 4・5
- ★男女共同参画×市民協働フェスティバル  
開催報告 ..... 6
- ★令和4年度 事業報告 ..... 7
- ★男女共同参画センター利用 ..... 8

土浦市では男女共同参画社会の実現に向けて、平成24年に「男女共同参画都市」を宣言し、令和4年に10周年を迎えました。それを記念し、令和4年10月16日、男女共同参画都市宣言10周年記念式典を行いました。これからも男女がともに生き生きと活躍できる社会を目指し、より一層事業の推進に取り組んで参ります。



## 育休法改正で男性育休の取得率をあげ 女性も活躍しやすい社会へ



執筆者プロフィール  
高祖常子 こうそ ときこ

子育てアドバイザー／キャリアコンサルタント  
NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事  
マザーリングプロジェクトリーダー

資格は保育士、幼稚園教諭2種、心理学検定1級ほか。  
Yahoo!ニュース公式コメンテーター。リクルートで編集にたずさわったのち、育児情報誌miku編集長に就任し14年間活躍。「就学前のこどもの育ちに係る基本的な指針に関する有識者懇談会」委員（内閣官房こども家庭庁設立準備室2022年度）ほか、国や行政の委員を歴任。編集、執筆、全国で講演を行っている。著書および編者は『感情的にならない子育て』（かんき出版）、『新しいパパの教科書』（学研）、『ママの仕事復帰のために パパも会社も知っておきたい46のアイデア』（労働調査会）ほか。3児の母。

パパもママも、仕事と家事を両立できるように、育児・介護休業法が2022年10月1日から改正されました。

男性の家事・育児への参加は、男性が働きやすい社会はもちろん、女性が活躍しやすい社会に必要な不可欠なものです。

育児誌の執筆や子どもの虐待防止等のボランティア活動、認定子育てアドバイザー、ピアヘルパーなど、幅広く活躍されている高祖常子さんに、男性の育児参加の重要性と、改正のポイントについてお伺いしました。

### 男性の育休取得が少ない

「日本の育休制度は世界一、優れている」（2021年）と世界各国で活動しているNGOのユニセフが発言しているのをご存知ですか。そんな日本の育休制度ですが、男性育休取得率は毎年微増しているものの13.97%（2021年度）に留まっています。

なぜ男性が育休取得した方がいいのでしょうか。日本では当たり前聞く「里帰り出産」という言葉ですが、海外ではほぼないと言われていています。産後の女性はホルモンバランスも大きく変化し、精神的に不安定です。さらに赤ちゃんを生み出した身体は、胎盤がはがれて内部裂傷を起こしていますし、赤ちゃんを支えるために開いていた骨盤を少しずつ元に戻していかなくてはならないという状態です。

お母さんは体を回復しながら赤ちゃんのお世話もして家事もするというのは大変なこと。日本では父親が育休を取れなかったり、帰宅時間も遅いため、お母さんのサポートのために里帰り出産を選択する人が少なくありません。

### 夫婦で子育てをスタート

里帰り出産した場合、お母さんの方が24時間体制で赤ちゃんのお世話をしますから、お父さんと子どもの世話の経験値が開いてしまうということになります。たとえば、1日10枚のおむつ替えをしたら、1カ月で300枚。でも、お父さんは週末に会いに来た時に1枚しか替えていなければ1カ月で4枚ということになります。これが経験値の差です。

里帰り期間を終えて一緒に暮らし始めたとき、お父さんがおむつ替えに手間取っていると「やっぱりお母さんがやった方が早いよね」ということになり、お母さんに子どもの世話が偏る原因にもなるわけです。

夫婦一緒に子育てをスタートするために、男性の育休取得が大切です。さらに共働き家庭では、お父さんが育児・家事を積極的に担うことによって、お母さんが安心して仕事復帰できるというデータもあります。男性の育休取得や子育ては、女性の仕事復帰やキャリアアップにも大きな影響を与えます。

### 育休法を知って わが家の体制を考える

育休をさらに使いやすくするために、2022年4月から段階的に育休法（育児・介護休業法）が改正されました。仕事や家庭の状況に合わせてより柔軟に取得できるようになったので、妊娠中の家庭は「産後わが家はどのような体制でいくのか」「育休をどのように取得するのか」をぜひ夫婦で相談してみましょう。

# 育休法改正について…

※詳しくは、厚生労働省リーフレット「育児・介護休業法改正ポイントのご案内」をご覧ください。

	産後パパ休暇 (R4.10.1~) 育休とは別に取得可能	育休制度 (R4.10.1~)	育休制度 (改正前 ※~R4.9.30)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能	原則子が1歳まで (保育所に入所できない等の理由がある場合、 最長2歳まで)	原則子が1歳まで (保育所に入所できない等の理 由がある場合、最長2歳まで)
申出期間	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が 合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可	原則就業不可
1歳以降の 延長		育休開始を柔軟化	育休開始日は1歳、1歳 半の時点に限定
1歳以降の 再取得		特別な事情がある場合に限り再取得可能	再取得不可

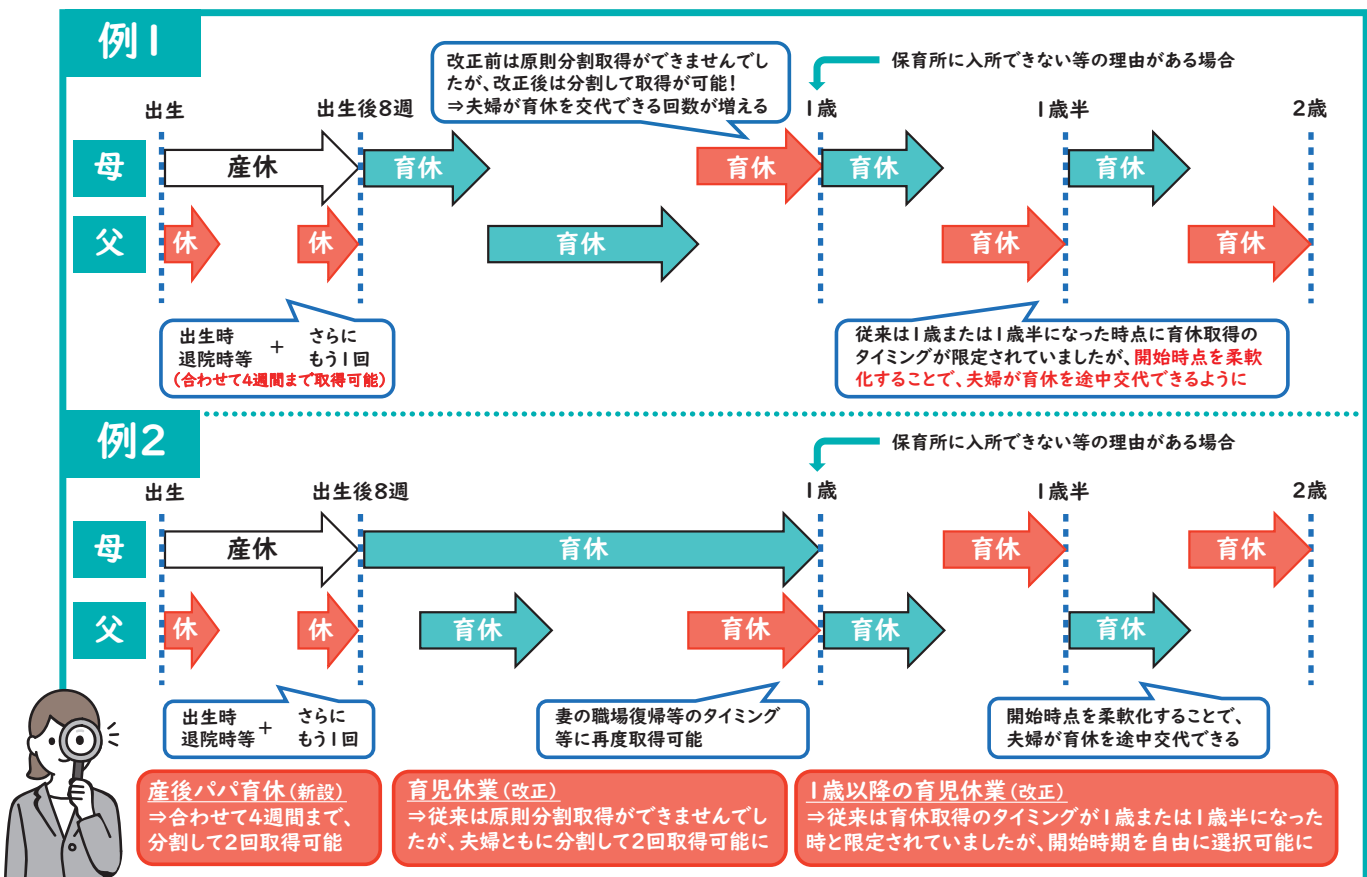
## 育休法変更の主なポイント



- 1 妊娠や出産を申し出た従業員（男女問わず）に制度を周知し取得の意向確認をすることを企業に義務づけ。
- 2 「産後パパ育休（出生時育児休業）」がスタート。これは育休と組み合わせて取得することができ、産後8週間までの間に4週間まで取得できる。
- 3 産後パパ育休、育休共に2回に分割することも可能。
- 4 従業員数1,000人超の企業は、育休業の取得状況を年1回公表することが義務付け。

### 分割取得の例

※赤矢印の箇所が、今回の改正でできるようになったことです。





新たな事業に向けて！



# 男女共同参画に関する高校生意識調査

土浦市では、男女が共にひとりひとり自分らしく、個性と能力を十分に発揮し、生き生きと暮らせる男女共同参画社会の実現を目指しています。

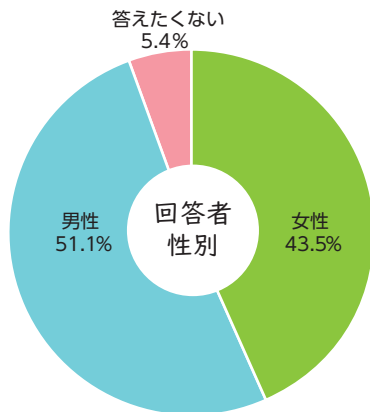
この度、土浦市内及び土浦市近辺の高校に通っている2年生の方を対象に、「男女共同参画」をどのように捉えているのか、また、将来に対する希望などを確認し、今後の施策に活かすべく、アンケート調査を実施しました。

その調査結果について、いくつか抜粋してご紹介します。

## アンケート概要

1,539名の方に回答いただきました。  
ありがとうございました！

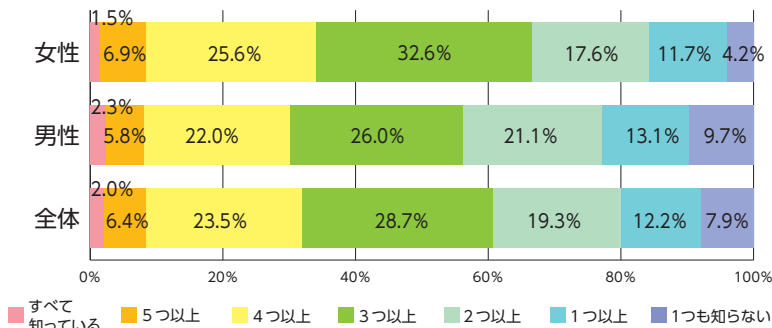
調査対象	茨城県立土浦第一高等学校・茨城県立土浦第二高等学校 茨城県立土浦第三高等学校・茨城県立土浦湖北高等学校 茨城県立土浦工業高等学校・土浦日本大学高等学校 常総学院高等学校・つくば国際大学高等学校 霞ヶ浦高等学校 以上9つの高等学校に通う2年生
回答数	1,539通 (約3,000)
調査方法	Web回答
調査期間	令和4年12月1日～令和5年1月13日



## 男女共同参画に関する言葉の意味や内容の理解度について

男女共同参画に関する語句について、あなたはどのくらい意味を知っていますか？(全6項目)

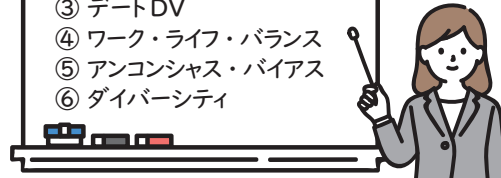
多くの方が3つ以上(半分以上)の言葉を知っていました！



### 質問した言葉

- ① 男女共同参画
- ② ジェンダー
- ③ デートDV
- ④ ワーク・ライフ・バランス
- ⑤ アンコンシャス・バイアス
- ⑥ ダイバーシティ

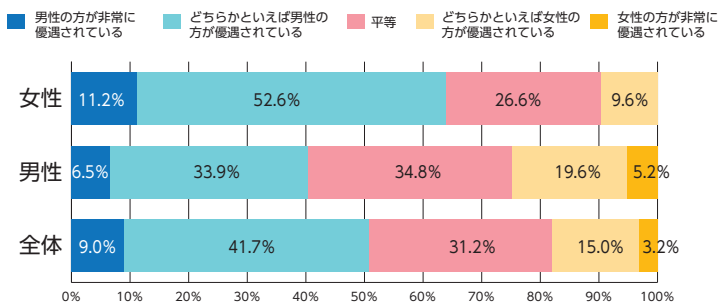
皆さんもご存知ですか？



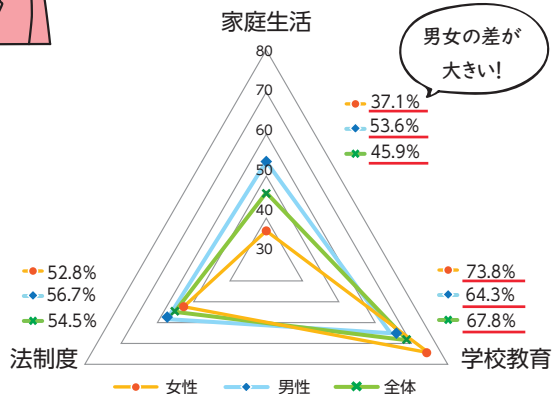
上の言葉の中で、最も「意味を知っている」と回答があったのが「②ジェンダー」でした(全体で85%)。逆に、最も「意味を知らない」(「知らない」「聞いたことがあるが意味は知らない」と回答があったのは「⑤アンコンシャス・バイアス」でした(全体で97%)。

## 男女の地位の平等感について

### 社会全体での男女の平等感



### その他の分野で「平等」と回答した人の割合



男女の差が大きい！



社会全体で見ると、男性優位と考えている人が半数程度、「平等」は3割程度でした。性別で見ると、女性と男性で「平等」と感じている人の割合に約8ポイントもの差があり、また、互いの優遇感にも大きな違いがあることから、性別によって平等感に違いがあることがわかります。

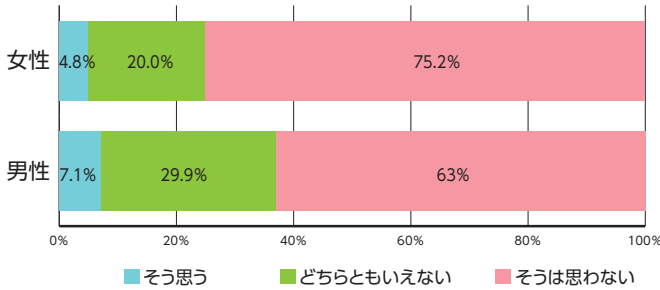
その他の分野を見ると、「法制度」では大きな平等感の差は性別ではありませんでしたが、「学校生活」では女性が、「家庭生活」においては男性が、より「平等である」と感じており、より身近な環境でも、男女で感じ方が違うことがはっきりと数字に表れています。



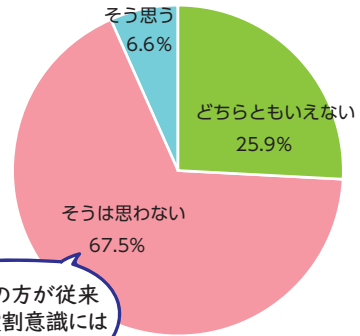
## 性別役割意識

『男は仕事』『女は家庭』という考え方についてどう思うか

男女別の回答



全体の割合

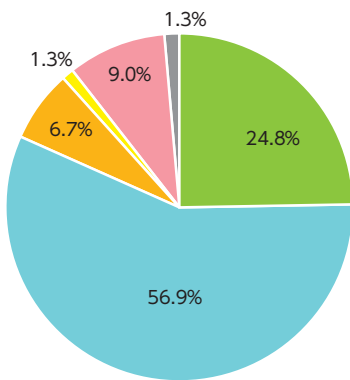


ほとんどの方が従来の性別役割意識には同意していません。

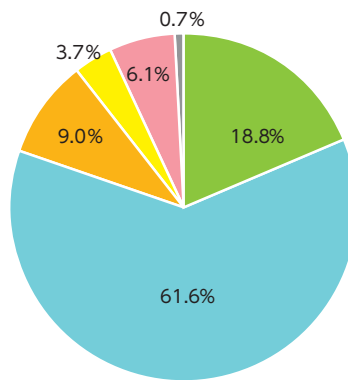


## あなたの将来の働き方について (理想と考える将来の働き方)

男性の回答



女性の回答



### 「その他」の意見 ※原文を引用

- ・家庭を持たず仕事しながらいっぱい遊ぶ
- ・自分のためにお金や時間を使いたい
- ・好きな事(配信)を仕事にするつもりだから家庭なんて持たずにずっと仕事をしていきたい。
- ・仕事は強い志を持って取り組みたいが、人生の全てとまでは考えない。家庭生活においても、一緒に家庭を築きたいと思えるような人に会ったことがないので、具体的に考えられない。
- ・好きなことで稼ぎたい

- 家庭生活を第一に考え、仕事は無理のない範囲でしたい
- 仕事と家庭を両立し、どちらも充実した生活のできる働き方をしたい
- 家庭は持たず、仕事に専念したい
- できれば仕事はせず、家庭で家事・子育てをしたい
- 考えたことがない
- その他

男女ともに、「仕事と家庭を両立したい」という回答が最も多く、女性の方が若干その傾向が強いことがわかります。次に多いのは、「家庭生活を第一」という考えですが、かといって「仕事はせず家庭にだけ専念したい」という回答は、そこまで多くは見られませんでした。「仕事はしないといけないのだが、それと同等かそれ以上に家庭も大切にしたい」という、「仕事」と「家庭」のバランスを重視する考えがあります。「仕事は家庭生活を充実させる手段」と考えているのかも？



## 男女の違いで不平等と感じたこと (自由記述)※原文を引用

- ・女性が男っぽく服を着てもとやかく言われぬのに、男性が女っぽく服を着るとキモがられる。(答えてくない)
- ・男子だから髪短くとか学校の校則で今はジェンダーレスで色々な人がいるのに守らなければいけない。男性だからこうとか固定概念が男性に限らず女性にもあると思う。(男性)
- ・先生が生徒を叱るときの対応の差や犯罪の際の罰せられ方について男女の不平等を感じたことがある。(女性)
- ・男子の方が体育で女子よりも走る距離が長かったり、テストでも男子の方が負担が大きい気がして可哀想に感じる。女子と平等にしてあげればいいのかと思う。(女性)
- ・僕はあまり力がないのですが、高校生だからとか男だからといってきつい力仕事を任せられ、疲れたので休憩していたら休むなどと言われ仕事量を増やされたこと (男性)

全部で300件もの意見をいただきましたが、スペースの都合でごく一部分のみ抜粋させていただきました。「政治」・「仕事」・「家庭生活」の分野に対する意見もたくさんありましたが、「制服」や「校則」・「体育のテストなど成績判断の基準」といった、高校生ならではの意見もたくさんありました。また、「性別で基準や決まりが違うのがおかしい」という意見も多くありました。若い世代の中で、「ジェンダーレス」の意識が広まっているのかもしれないですね。

# 令和4年度 事業報告

土浦市では、男女共同参画社会の実現を目指して、様々な事業を行っています。ここでは、令和4年度に実施した事業の一部をご紹介します。

No.	講座名	講師	日時	場所	参加人数
1	男性料理教室	石塚 ナツ子	5/15(日) 10:00～12:30	四中地区公民館	7名
2	父と子のクッキング講座	武田 早苗	6/19(日) 10:00～12:30	三中地区公民館	7組(15名)
3	女性のための復職・就労支援セミナー ①②③④	吉村 千鶴子(桐鶴と学び) 菊池 美也子(キャリアカウンセラー)	① 7/16(土) ② 7/30(土) ③ 8/20(土) ④ 9/3(土) 10:00～12:00	男女共同参画センター	① 11名 ② 3名 ③ 7名 ④ 10名
4	女性のための創業セミナー①②	柳澤 奈津子 (㈱ワールド翻訳サービス代表取締役)	① 9/21(水) ② 10/5(水) 13:30～16:00	男女共同参画センター	① 15名 ② 15名
5	女性のための創業セミナー座談会	稲野邊 雅子 (マルベリーくだもの本舗代表)	10/18(火) 13:00～15:00	プレイアトレ土浦 「LAP'S」	14名
6	1日ひとしづく～疲れた心が軽くなる～	長谷 静香 (勇気のしづく代表 心理カウンセラー)	12/3(土) 13:30～15:30	男女共同参画センター	23名
7	若者交流支援セミナー ヘルシーボール体験会	山崎 俊幸	12/4(日) 10:00～12:00	東小学校	3名他(協力:三中地区市民委員会スポーツ健康部の皆さん)
8	仕事につながるZOOM講習 ①②③	吉村 千鶴子(桐鶴と学び) タケノウチ ツグミ	① 1/11(水) ② 1/18(水) ③ 1/24(水) 10:00～12:00	男女共同参画センター	① 8名 ② 8名 ③ 8名
9	一歩踏み出したい女性の講座	高祖 常子 (NPO法人ファザーリングジャパン)	1/15(日) 13:30～15:00	男女共同参画センター	14名
10	未来を変える『はじめの一歩』 ～子育て世代の暮らし方見直しワークショップ～	羽鳥 公寿 (ダイバーシティ推進センタ「ぼらりす」)	3/4(土) 10:00～12:00	子育て交流サロン 「わらべ」	5組(10名)

## イベントレポート

### 父と子のクッキング講座

6月19日(日) 三中地区公民館  
毎年大好評のクッキング講座。

今回は、父の日に合わせて、パン作りを行いました。お父さんやおじいさんと一緒に、チョコレートの甘い香りに包まれながら、楽しく調理することが出来、参加者からは「子どもとの貴重な時間がとれて楽しかったです」など感想をいただきました。



### ご案内

### 女性の専門職資格取得等支援事業補助金

女性の就労及びキャリアアップを支援します!

出産や育児・介護などで離職した方の復職や、働いたことがない方の就職、非正規雇用から正規雇用への転換を目指す方を応援するため、就職につながる資格や免許取得に係る経費の一部を助成します。

詳しくは、こちら→



### 1日ひとしづく～疲れた心が軽くなる～

12月3日(土) 男女共同参画センター

笑顔でいなきゃ!頑張らなくちゃ!と思うけれど、家族でも職場でも優しくなれない。勇気づけることもできない。そんな思いに、アドラー心理学をベースに心理カウンセラーを講師に招きセミナーを行いました。

参加者からは「自分に対して少し許せる気持ちを持つことができました。」などの感想をいただきました。



### 土浦市女性のための寄り添い支援事業

社会から孤立し、悩みや困難を抱えている女性が、社会とのつながりを回復することを目的として、令和4年9月から事業を開始しております。

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと、だれにも相談できないこと、お気軽にご相談ください。直接話をしたくない場合、チャットやメールでの相談も可能です。詳しくは、こちら→



医療法人社団 希望会

## 鳥山診療所

医師 今高國夫 山口晶子

訪問介護ステーション マナ  
訪問看護ステーション のぞみ  
鳥山診療所居宅介護支援事業所  
訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386

☎029-843-0331



ジェルネイルでオシャレを楽しみたい方  
二枚爪の悩みや爪の強度を出したい方

■茨城県内4店舗展開中■  
(土浦・牛久・つくば・守谷)  
土浦市中高津2丁目4-13-2F  
TEL:029-896-6005



## 女性の活躍を応援します



ビルメンテナンス  
高橋興業株式会社

土浦市大町12-1



TEL:029-824-2211

# 男女共同参画 × 市民協働フェスティバル 「地域に密着した多世代・多様な共生のまちづくり」



土浦市では「男女共同参画社会の実現」と「共に考え行動する『協働』によるまちづくり」を目指し、さまざまな取り組みが行われています。ジェンダーによる垣根、世代間の垣根を乗り越えて、皆が活躍できる社会を作り上げていくために、私たちひとりひとりができること、心がけていきたいことを、男女共同参画と市民協働の視点から考えます。

今回のフェスティバルでは、オープニングに高橋侑さんによるソプラノ独唱をしていただき、華やかなスタートで開催しました。

## 「次世代へのバトン渡し」～地域コミュニティでの世代間の隙間を埋める～

日時・場所

令和5年1月28日(土)

9:30～12:00

県南生涯学習センター

オープニング

ソプラノ：高橋 侑

伴奏：松田 春奈

講師

常陸フロッグス  
代表 菅原 広豊

パネラー

土浦市女性団体連絡協議会  
土浦市まちづくり市民会議  
一般社団法人青年会議所

### 講演会

今回、初開催となった男女共同参画 × 市民協働フェスティバル。講師には、常陸フロッグス代表の菅原広豊さんをお招きして、「『次世代へのバトン渡し』～地域コミュニティでの世代間の隙間を埋める～」について講話をいただきました。

菅原さんは民間企業で働きながら、学生のチャレンジを応援したいという思いから、常陸フロッグスを立ち上げ、「隙間を見つけて埋め合わせる」を得意分野とし、官・民・学の連携がいかに重要かというお話をいただきました。

コミュニティ形成については、3つのコンセプト作りが必要とし、①自分のやりたい事・好きなことをやっているか？②地域の環境や資源を活用できてるか？③地域の課題や困りごとを見つけ出し向き合っているか？この共通部分が大事だという事を来場者に向けて投げかけていました。

また、「地域のコミュニティプロジェクト」と題して、県内にどのようなコミュニティがあるのか調べ、そこに存在する隙間を見つけて埋めていった成功例を他市の事例をもとに紹介いただきました。土浦市でも、「自転車のまち」や「BEB5」といった資源をもっと活用した、コミュニティ作りの可能性を提案していただきました。

### 講師と3団体によるパネルトーク

講演会後のパネルトークでは、土浦市女性団体連絡協議会、土浦市まちづくり市民会議、土浦青年会議所の3団体による事例発表が行われ、様々な地域活性化事業に取り組んでいる状況を紹介していただき、それぞれの団体が抱える課題についても、発表していただきました。

菅原 広豊 (すがわら ひろと)

1984年生まれ。秋田県秋田市出身。茨城県日立市在住。常陸フロッグス代表。震災をきっかけに働き方や生き方に疑問を抱き、2013年から会社員をしながら地域のプロジェクトに関わる。複業家として7年間活動した後、2020年4月に独立。地域×教育をテーマに茨城県在住、出身の中学生～大学院生対象の人財育成プログラム「常陸frogs」で起業。3年間で、茨城県内の訪問した中学校、高校、大学は94校、講演した生徒数は、3000名を突破。年間100件以上の学生メンタリングを実施。FROGS社イノベーター育成者ライセンス第一号取得者。つくばベンチャー協会理事。



### フェスティバルを終えて講師へのインタビュー

今回、感じたことは、みんな話したい、多世代と繋がりたいけど、どう関わって、テクノロジーをどう活用していけばいいのかという所に問題点があるのかなと思いました。

地域のコミュニティについては、大人と学生のコミュニティには大きな差がある気がします。学生のコミュニティは、学校・部活・家・友達等で意外と狭くて、外部があまりないんですよね。それに比べて、大人のコミュニティはたくさんあるじゃないですか。

そこで、その二つを繋げるとなると、共通のテーマが必要だと思います。

例えば、今後コロナ感染症が落ち着いたら試せるかなと思っているんですが、「食」ってみんな好きですよ。

(土浦市にも「食」をとおして健康作りを推進しているコミュニティで食生活改善推進員がいます。)

自分も今は秋田県と茨城県の二拠点で活動しているんですけど、母親のご飯が食べられるってすごくありがたいんです。「食べる」ってとてもハードルが低いと思うんです。

「食改さんの作る郷土料理 × 映えを意識する高校生」このコラボレーションは食のイベントでやってみたいですね。

その他、「子ども食堂」これもすごい仕組みですよ。先日、アメリカのシリコンバレーに行ったとき、現地の人注目していました。これも、地域 × 企業 × 行政の連携で無限にコミュニティの可能性が出てくると思います。

色々な事例はあるんですけど、ここで必要になってくるのは、人と人を繋げるコネクターが大事になってきますね。大人が楽しそうだと、それを見ている子どもたちが、自分もやってみたいってなることで、新しいコミュニティが出来ていくんだと思います。



# 男女共同参画センターをご利用ください

土浦市男女共同参画センター（市役所2階）では、資料室・研修室を設置しています。  
資料室では、男女共同参画に関する本のほか、話題の本などの閲覧や貸し出しも行ってまいります。

## 研修室の利用について

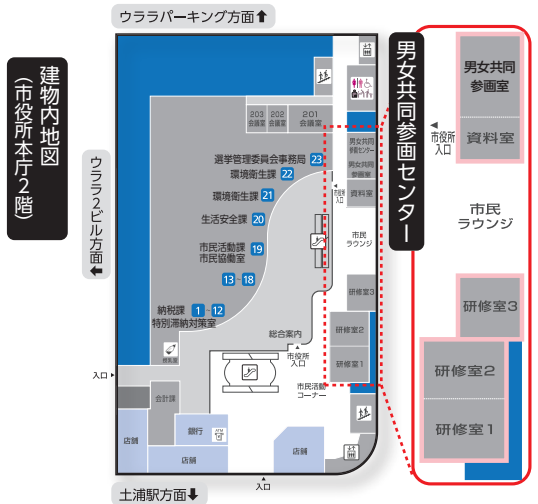
- ・利用可能日 年末年始以外
  - ・利用可能時間・使用料 右側の表のとおり
  - ・申し込み方法 事前予約になります。男女共同参画室へ直接お越しいただくか、お電話にてお問い合わせください。
- 電話 029-827-1107（直通）

## 資料室の利用について

- ・利用可能日時 日曜、祝日、年末年始以外（9：00～16：30）
- ・図書の貸し出し（無料）1回につき3冊まで14日以内に返却

区分	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:30)	夜間 (18:00~20:30)
研修室1	1,835円	2,140円	1,835円
研修室2	1,630円	1,935円	1,630円
研修室3	610円	710円	610円

※男女共同参画を目的とした利用は無料。駐車料金は自己負担です。



## 新着図書のご案内



### 剣持麗子のワンナイト推理 ／新川 帆立 著

亡くなった町弁のクライアントを引き継ぐことになってしまった剣持麗子。都内の大手法律事務所で忙しく働かたわら、業務の合間（主に深夜）に一般民事の相談にも乗る羽目になり……。次々に舞い込む難題を、麗子は朝までに解決できるのか!?



### この父ありて：娘たちの歳月 ／梯 久美子 著

石牟礼道子、茨木のり子、島尾三ホ、田辺聖子、辺見じゅん……。不朽の名作を生んだ9人の女性作家たち。唯一無二の父娘（おやこ）関係が生んだ、彼女たちの強く、しなやかな生涯。



### 同志少女よ、敵を撃て ／逢坂 冬馬 著

独ソ戦が激化する1942年。ドイツ軍の殺りくにより母親を奪われた少女セラフィマは、復讐のため女性だけの狙撃小隊に加わり、最大の激戦地スターリングラードへと向かう。



### 性的マイノリティサポートブック ／編著 社会福祉法人共生会SHOWA

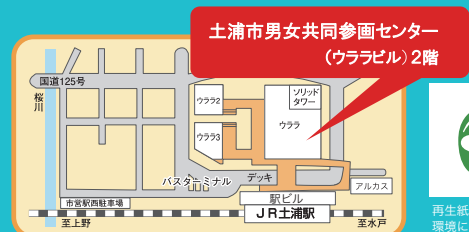
LGBTQ+支援にあたって知っておきたいセクシュアル・マイノリティ支援にあたって必ず知っておきたい基礎知識、スキル、マインドをまとめた1冊。自治体窓口・小中高大学など教育機関・企業の相談窓口にかかわる方の必携書

### その他の新着図書

- ・100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集／福井県立図書館 著
- ・弱者の居場所がない社会 貧困・格差と社会的包括／阿部 彩 著
- ・かくも甘き果実／モニク・トゥルン、吉田恭子 著
- ・燕は戻ってこない／桐野 夏生 著
- ・おいしいごはんが食べられますように／高瀬 隼子 著
- ・ソ連兵へ差し出された娘たち／平井 美帆 著
- ・Women's Style100 世界の女性偉人たち／監修：ヤマザキ マリ
- ・存在しない女たち：男性優位の世界にひそみ見せかけのファクトを暴く／キャロライン・クリアド＝ペレス（神崎朗子訳）
- ・女はいつも、どっかが痛い：がんばらなくてもラクになれる自律神経整えレッスン／鍼灸師 やまざき あつこ 著／取材・文 鳥居りんこ
- ・最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく／上野 千鶴子 著

## 土浦市男女共同参画センター

〒300-8686 土浦市大和町9番1号 ウララビル2階（土浦市役所本庁舎内）  
TEL：029-827-1107 FAX：029-827-1234 MAIL：josei@city.tsuchiura.lg.jp  
開館時間：午前8時30分～午後5時15分 休館日：日曜日・国民の祝日・年末年始  
■編集・発行 土浦市市民生活部市民活動課 令和5年3月発行



再生紙を使用しています。  
環境にやさしい植物油インキを使用しています。