

ハートパル

2026年 288号

5月

ナショナルセンターになりました！（4月から始まっています）

これまで女性の教育や啓発に取り組んできた国立女性教育会館〈NWEC（ヌエック）〉が、2026年4月に独立行政法人 男女共同参画機構〈JGEPA（ジーパ）〉となり、男女共同参画推進の全国拠点として再編されました。

今後は、ジェンダー平等の実現に向けて、研修やセミナー、研究活動、情報発信など多様な事業を強化し、男女が共に尊重し合い、多様性を認め合う社会づくりを推進します。



独立行政法人 男女共同参画機構は埼玉県にあります。遠方ですから行ってみることは難しいかも知れませんが、今はインターネットがあります！地方にいても情報には簡単にアクセスできますし、講座もオンデマンドで受けられます。

また家に居ながらにして本の貸し出しを受けられる「電子ブック」もあります。利用方法もホームページから検索でき、メールアドレスで登録できます。ぜひ、検索してみてください。

ハートパルクイズ

Q:新しくナショナルセンターになった独立行政法人 男女共同参画機構の呼び名はどれでしょう？

- ①ジーパ ②ジャッパ ③ヌエック

独立行政法人男女共同参画機構 事業の5つの柱



① 地域支援事業

全国の男女共同参画推進拠点をバックアップ



② 情報収集・提供および広報事業

専門情報の活用支援とより多様な主体への発信



③ 研修事業

男女共同参画を推進する人材を育成



④ 調査研究事業

エビデンスに基づく施策を推進



⑤ 国際連携事業

国際的なネットワークを構築



令和8年度「男女共同参画週間」の
キャッチフレーズが決まりました！

「あなたらしさが、社会のチカラ」

です。

今年のキャッチフレーズはこども家庭庁の「こども若者★いけんぷらす」を活用し、中学生から20代の皆さんと考えて決定しました。老若男女がワクワクしながら参画していけたら嬉しいですね！

ゴールデンウィーク明け…疲れていませんか？ 疲れている時こそ、軽めの運動をしましょう☆



楽しかった長期休暇も終わってみれば「休んだ気がしない」「逆に疲れがたまった」と思う方も多いのではないのでしょうか？ そんな疲れを感じてしまう時は、運動してみませんか？

疲れを取るために必要なこと

- ① 血流を改善して疲労を軽減
- ② ストレス解消、メンタルヘルスの向上
- ③ 睡眠の質の向上

気軽に
取り組める
運動

- ◎ ストレッチ
- ◎ ヨガ
- ◎ 軽いウォーキング
- ◎ ラジオ体操
- ◎ ゆるめの筋トレ
- ◎ 深呼吸・マインドフルネス
- ◎ お風呂での軽いストレッチ



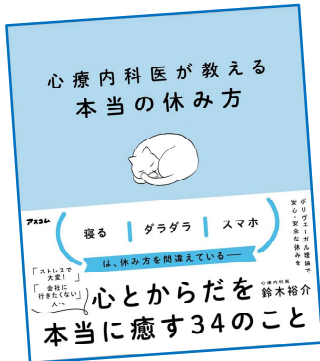
仕事の合間やトイレに行く廊下で肩を回すだけでも回復になります。
疲れをため込まないことが回復を早めてくれます。

ライブラリー室 おすすめの本

『心療内科医が教える 本当の休み方』 著者:鈴木裕介(心療内科医)

自分のパターンをつかむと癒やし&回復が行われやすいです。
たとえ短い時間であっても効率よく『休む』ことができます。

ライブラリー室はあなたにピッタリの本と出会える場所です。
3冊2週間の貸出ができます。ぜひ、ご活用下さい。



ハートパルクイズ 答え JGEPaは…

① ジーパ が正解！

呼び慣れるまでに時間がかかりそうですが、
1日でも早く男女共同参画社会を実現するために
国に認められ、求められたジーパです。みなさん
でどんどん活用し、楽しく、いきいきした毎日
をおくりましょう！

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

当センターへの相談・イベント・講座などで来所され、
右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

EX-ル:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始休み)

