



ハートパルって どんなところ？



大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」は、一人ひとりが自分らしく暮らせる社会を目指して、相談・学び・活動・つながりの機会を提供する場所です！

01 相談する

女性のための相談室



年間

359 件

の相談を受けています（令和7年度）

そのうち

35%

がDVに関する
相談です！

主な相談内容



配偶者等との関係



職場や友人との人間関係

日常生活における様々な
困りごとに対応しています！

🕒 相談時間 9時～17時（土日祝日及び年末年始を除く）

02 学ぶ

ライブラリー室

蔵書数

1,197 冊

図書貸出

年間 588 件

こんな本があります



男女共同参画をはじめ、暮らしや子育て、
働き方など幅広いテーマの本を取りそろえています。



DVDの貸出や
資料も閲覧できます



気になるテーマが
気軽に学べます

男女共同参画 多様性 子育て 生活・家事 仕事・キャリア DV・法律・離婚 心と身体 絵本 など

03 活動する

講座室

男女共同参画の推進や市民活動を目的とした
会議、研修、講座などに利用できます。

使用料
（1時間） 150 円

収容人数 45 人程度

利用時間 9時～22時

附属設備あり（有料）



附属設備の使用料

- ◆ 冷暖房料（1時間）：100円
- ◆ 放送器具：500円/回
- ◆ プロジェクター：500円/回
- ◆ 持込器具：300円/回
（コンセントを使用するもの）

04 つながる

センター登録団体

現在

16 団体が登録しています！

センター登録のメリット

- ☑ 男女共同参画の推進活動を応援します
- ☑ 活動拠点として施設を利用できます
- ☑ 講座室を無料で利用できます
- ☑ 登録団体同士で交流することができます

活動の例



女性支援



子育て



福祉



学習活動



ボランティア など

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458-2 プラットおおむら4階（旧浜屋ビル）

TEL：0957-54-8715 FAX：0957-54-8700

MAIL：danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

啓発活動(パネル展示・ライトアップ等)

男女共同参画推進活動として市の施設でパネル展やライトアップを行っています。

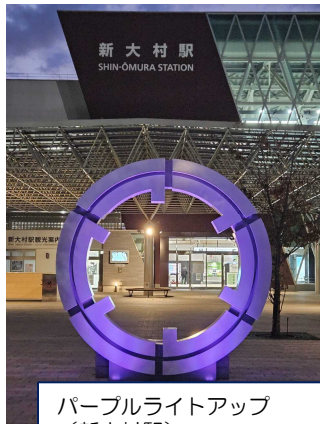
男女共同参画週間(6/23~6/29)

男女が社会のあらゆる場で個性と能力を発揮できる社会の実現を目指し、国民の理解を深めるために毎年6月23日から29日まで実施される週間です。

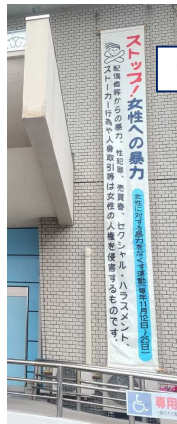
令和7年度男女共同参画週間ポスター



パネル展(市コミセン)



パープルライトアップ
(新大村駅)



懸垂幕(市役所玄関)

女性に対する暴力をなくす運動 (11/12~11/29)

運動期間中はパープルライトアップを実施しています。女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください。」というメッセージが込められています。

国際女性デー(3/8)

女性の功績を称え、教育・雇用・政治参加などにおける格差や不平等、暴力の問題を考える日です。イタリアではミモザの花を贈る習慣があり、これが国際女性デーの象徴となっています。ミモザの色(黄色)は、希望や新しい始まりを象徴し、女性の力を称える意味が込められています。

国際男性デーは
11月19日

パネル展(ミライオン図書館)



イエローライトアップ
(ポートレース大村広告塔)



若年層の性暴力被害予防月間 (4/1~4/30)

入学・就職等に伴い、若年層の生活環境が大きく変わり、被害に遭うリスクが高まる時期である4月を「若年層の性暴力被害予防月間」と定め、若年層に向けた広報啓発を実施しています。

令和8年度若年層の性暴力被害予防月間ポスター

庁内推進員研修

講師：クラスペディア 吉岡和佳子さん

令和7年7月18日（金）



庁内各課に男女共同参画推進員を選任しています。「自分も職場も地域も幸せになるために」をテーマに多様性について学びました。

参加者からの声

- ・多様性、一人ひとり異なることを理解して職務に活かしたい。
- ・みんなが働きやすい職場の雰囲気作りに貢献していきたい。
- ・いろいろな性格の職員がいる部署なので、良いところを認めお互い共感した気持ちを持って職務を進めていけたら良いと思います。

ワーク・ライフ・バランス講座

講師：オフィス代表 村上暁子さん

令和7年12月13日（土）



無意識の思いこみ=アンコンシャス・バイアスに気づくと毎日がちょっとラクに。楽しみながら自分らしい暮らし方を考えました。

参加者からの声

- ・自分の思い込みに気づき「自分が大切にしたいこと」を選べる状態になることと知り、勉強になりました。
- ・身の回り的人、コト・モノ、自分自身、色々なことにアンコンシャスバイアスがかかっていることがわかりました。褒めたつもりが、真逆の受け取られ方をすることがあるということを意識して、アンコンじゃないかなと自分に問いかけていきたい。

親子で学ぼう防災講座

講師：大村市消防団 大岡まゆさん

令和7年8月2日（土）



いつ起こるかわからない自然災害に備えて、普段の生活の中でできる地震や災害の備えを親子で学びました。

参加者からの声

- ・地元での活動が普段できていないので、これから活動に参加していきたいと思います。
- ・子どもの考えを知る良い機会となりました。こういった場を家族だけではなく友人たちにも広く知ってもらいたいと思います。

女性のための護身術講座

講師：KRAVMAGAインストラクター 田中健一さん

令和7年10月4日（土）



「夜道で誰かに後をつけられたら」「いきなり手や体をつかまれたら」、そんなときに役立つ護身術や、日頃から気をつけておくべき防犯の基礎知識を学びました。

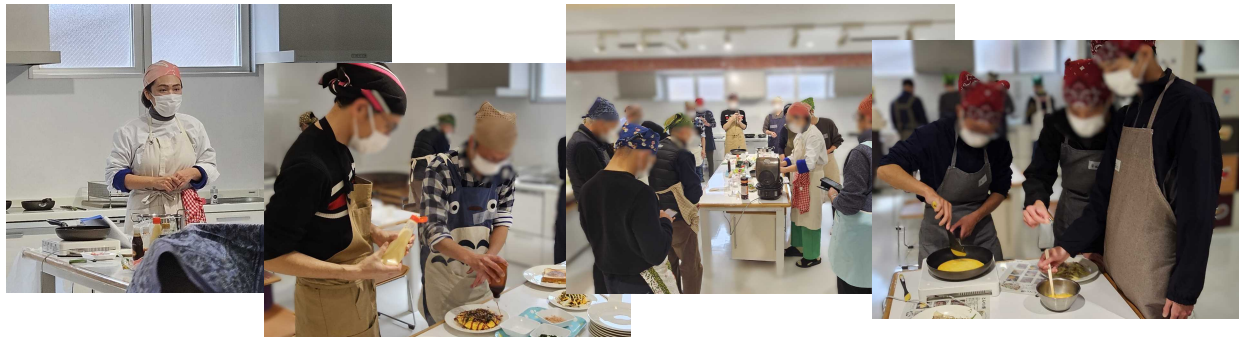
参加者からの声

- ・護身術は最終手段だということ。まずは「逃げる」「距離をとる」ということが大切だということを頭に入れておこうと思います。
- ・強くなくても良い。抵抗すること。思い通りにさせないという印象をあたえる事が大事だとわかりました。

簡単・時短 男性料理講座

講師：管理栄養士 稲田勤子さん

令和8年3月8日（日）



国際女性デー(3/8)に共働き世帯の男性、これから新生活を始める男性向けに料理講座を開催。包丁を使わないワンパン料理を学びました。

参加者からの声

- ・自分もできそうな時短料理を知り、今までは全く料理することがなかったが、たまには妻に作って食べさせてあげたいと思いました。
- ・頑張らずに、構えずに家事（料理）をしたいと思います。料理のハードルが下がりました。ありがとうございました。

女性のための 再就職セミナー（全3回）

令和8年1月16日（金）、23日（金）、30日（金）

「見つけよう！自分に合った働き方」講師：ハロワーク大村 陣川温子さん

「言葉はコミュニケーションツール！」講師：話芸写 伊藤瑞さん

「楽しく体を整えよう」講師：女性専用パーソナルトレーナー 片山笑子さん



参加者からの声

- ・自分に何が向いているのかわからないまま仕事をしていましたが、それも偶然をチャンスに変えるということなのかな？と思いました。
- ・人前で話すことは難しいと思っていたが、講座に参加して、少し肩の力を抜いて話すことが相手に伝わったと思った。
- ・健康あっての就職だと改めて思いました。長く健康生活を過ごすために日々のトレーニングを続けたいです。

ハートパルまつり

大村市男女共同参画推進センター（主催：おおむら男女共同参画推進事業実行委員会）では、6月23日から29日までの「男女共同参画週間」にちなんで、毎年「ハートパルまつり」を開催しています。



令和7年6月29日(日)

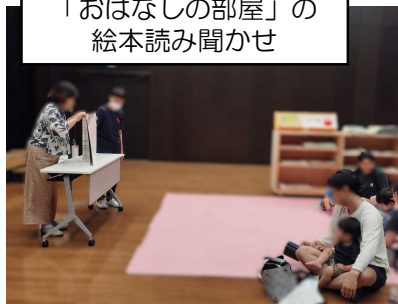
プラットおおむら・プラザおおむら・ミモザおおむら
参加者388人

センター登録団体のパネル展



オレンジクロバー商品販売

「おはなしの部屋」の 絵本読み聞かせ



「ITへるぷ」のパソコン教室

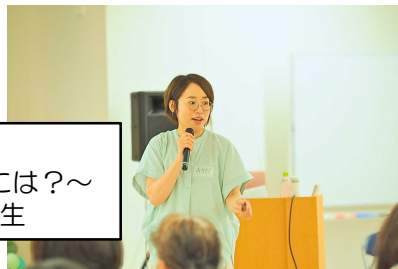
「長崎県ろうあ協会大村支部」の ミニ手話講座



「新日本婦人の会大村支部」の フラダンス発表会



性教育講座 ～自分とパートナーを大切にするには？～ 性教育認定講師 岡田恭子先生



参加者からの声

- ・スタンプラリーが楽しかったです。
- ・いろいろなお店や、かわいい小物などがたくさん見れて気分転換ができました。
- ・人々は助け合いの上に平等の生きがいがあると思う。
- ・たくさんの方にこのイベントを知っていただきたいです。
- ・新たな出会いがあり楽しく過ごせました。
- ・せっかく良い内容も多いのでもっと人が来てくれたらなあと感じました。子どものミニ手話もあるといいです。

男女共同参画推進事業講演会

「自分らしくイキキと生きるために」をテーマに、ラジオやポッドキャストのパーソナリティーやコラムニストとして活躍されているジェーン・スーさんを講師に迎え実施しました。



令和7年11月8日(土)
13:30~15:00

プラザおおむら2階ホール
参加者134人

講演会当日のプラザおおむらホールは満員の参加者、ホールに入れない方は施設内の別会場でモニター視聴していただきました。

ジェーン・スーさんのトークはユーモアと皮肉とウィットが混じり、「笑い」もありの和やかなスタイル。参加者はそのトークに「共感」し「あ、わかる」、「モヤモヤが整理された」、「気持ちがスッとした」という感想を持たれたようです。全員が元気になった1時間半でした。



受付時間前から長蛇の列でした。



会場席数の制約で参加できなかった方向けに、後日アーカイブ配信を行いました。（125人視聴）

参加者からの声

- ・ 私らしい、自分らしく過ごせる居場所を作れるように自分をちゃんと認められるようになりたいと思います。
- ・ たくさん勇気づけられました。自分の考え方を根っこから揺さぶられた気分です。自分を大切にできるよう、これから練習していきたいです。
- ・ 自己肯定 完璧でなくていい、自分で幸せを決める シンプルだけど心に残る話を聞けた。

性の多様性に関する市民向け講座

市民が性の多様性について正しく理解を深め、誰もがありのままの自分でいられる社会づくりについて考える機会とするため講座を開催しています。令和7年度はLGBTQをもっと身近に感じてもらい、理解を深めるため、講座を開催しました。

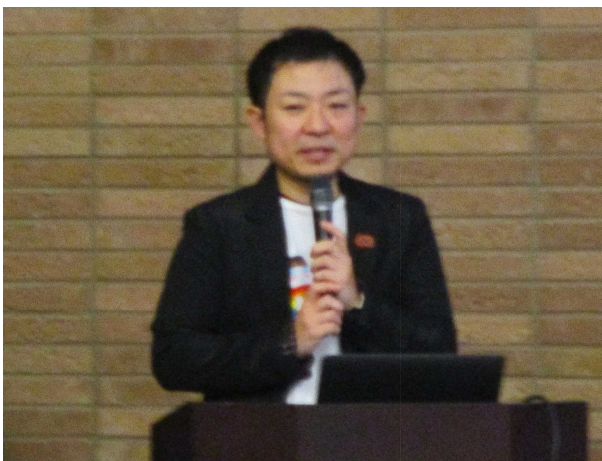
性の多様性への理解と対応

～LGBTQをもっと身近に～

開催日：令和8年1月31日(土)

場所：ミライon図書館
多目的ホール

講師：OVER THE RAINBOW代表
荒牧明楽さん



会場には時折笑い声があがり、和やかな雰囲気。荒巻さんは幼少期から性別に違和感を抱き、自殺未遂も経験。学生時代は活発でリーダー的存在でしたが、心の中では女性として生きる決意を固めていました。カミングアウトはドラマ「3年B組金八先生」がきっかけで、本当に信頼できる友人に告白した体験は、多くの聴衆の心に響きました。当事者の生の声として深く引き込まれる講座でした。

参加者からの声

- ・分かっているようで、当事者の方を傷つけていると気づきました。少しでも住みやすい社会になるよう私達の意識を変えていきたいです。
- ・私は子供が3人います。息子2人、娘1人。荒牧さんがお話される内容や人生経験を、「もし我が子が同じことを相談してきたら…」と考えながら聞いていました。（親の立場として）性の多様性への理解と対応を考える良いきっかけとなる講話でした。
- ・私自身子どもの頃、女性のかっこうをするのが嫌で、ボーイッシュにしていたことでいろいろ言われるときがありました。見た目や一般の考えで物事を決めるのはよくないので、もっとLGBTQ+の方々が住みやすい国になっていけたらいいなと思いました。
- ・清らかな水のように心にすいすいとしみ込む、とてもわかりやすいお話をありがとうございました。カミングアウトのお話がとても心にひびきました。私も相談してくれる人がいた時には、信頼してくれたこと、相手の心を大切に受け止めたいと思います。

中高生対象 DV予防講座

相手の人権を無視した身体的・精神的暴力であるDV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者間だけでなく若いカップル間（デートDV）で非常に増加し、深刻な状況となっています。

本市では、子どもたちがDVの被害者や加害者とならないよう、大切な友人と共に「DV」について理解を深め、その防止策を考える機会として、市内各校で予防講座を開催し、啓発促進を図っています。

令和7年度の実施校（講師：NPO法人 DV防止ながさき）

実施日	実施校	参加者
令和7年7月10日(木)	萱瀬中学校	14人(3年生・教職員)
令和7年9月30日(火)	大村高校	305人(1年生・教職員)
令和7年12月3日(水)	郡中学校	199人(3年生・教職員・生徒の保護者)
令和8年2月24日(火)	玖島中学校	144人(3年生・教職員)



萱瀬中学校



郡中学校



玖島中学校



大村高校

参加者からの声

- ・周りの人がもしDVにあっていたら、その人の話を聞いてあげて一緒に考えて解決できるような人になりたい。そして絶対に自分はDVや相手が嫌だと思ってしまうことはしないように意識して過ごそうと思った。（萱瀬中）
- ・自分も知らず知らずのうちに他人を傷つけるような発言をしていないか考えさせられた。相手の気持ちに寄り添ってあげたり、嫌だと思ったらNOと言うことが大切、お互いに良い関係を築けるという考えをもって今後の生活に活かしたいと思った。（大村高）

つながりサポート事業

孤独・孤立で不安を抱える女性が、社会との絆やつながりを回復することができるよう、互いの体験や思いを語り合い、支えあうことができる居場所を提供するとともに、必要に応じて民間の支援団体や公的な機関につなげる事業を大村市母子寡婦福祉連合会に委託して実施しています。

2026年 3月1日(日)
13時～16時

サンデー相談会 & 出張ミモザ

無料 粗品あります！

会場 ミライon図書館 多目的ホール (大村市東本町481)

相談会 13:00～16:00
個別に相談できます。お気軽にどうぞ！

- 「子育て相談」 大村市こども家庭課
- 「お仕事相談」 ハローワーク大村
- 「生活上の困りごと相談」 大村市社会福祉協議会
- 「健康相談」 大村市国保けんこう課
- 「なんでも相談」 ハートバル
- 「ひとり親相談」 大村市母子寡婦福祉連合会
- 「生理のことから考える～女性のからだと心～」 ミモザおおむら

出張ミモザ

- マンダラめり絵 13:00～16:00
- 健康チェック 13:00～16:00
- 改裝中服装 14:00～15:00
- これいっつなんカード 14:00～15:00
- インクアート(要予約 ※1) 13:30・14:00・14:30
- 体を動かそう 15:45～16:00
- しゃべり場 15:00～16:00

※1 各5名 先着順

大村市つながりサポート事業
主催：ミモザおおむら
大村市福祉事業(男女いっしょ推進課)
受託者：大村市母子寡婦福祉連合会
大村市本町458-10 アーケード内プラザおおむら近く

(ご予約・お申込み先)
電話もしくは公式LINEにて
080-3959-8576
月・水～土10時～17時
火・日・祝日・年末年始 休み

公式LINE



サンデー相談会&出張ミモザの様子

令和7年度 つながりサポート事業 事業報告書

定例活動	ミモザおおむらでは、来所や電話での相談対応や、SNSを利用した情報発信を行いました。
	ハローワークへ行けない女性を対象にハローワークから職員を派遣してもらい個別相談を実施しました。(「出張ハローワーク」)
	ミモザおおむら内でミニイベントを開催し利用者の輪を広げる取り組みを実施し、この取り組みのイベント講師を利用者が担いピアサポートとして機能させてきました。

その他の活動

	活動内容	備考
4月		
5月	スタッフ研修(講師：あんしんセンター)	
6月	ハートバルまつり参加	
	向陽高校ヘナブキンチケット配付	新規
7月	服のお譲り会	
8月	夏越まつり(8/2・8/3)夜間開所20時まで	
9月	相談会&講座開催	主催
10月		
11月	大村市健康福祉まつり参加	
	青年会議所主催「夜市」夜間開所21時まで	
	スタッフ研修(女性支援団体アップデート会議)	
12月		
1月	スタッフ研修(講師：県きらりあ)	
2月		
3月	冬の相談会&出張ミモザ	主催
	休日、夜間延長開所(需要調査)	

女性のためのほっとスペース ミモザおおむら

大村市本町458-10アーケード内プラザおおむら近く

080-3959-8576

月・木～土 10時～17時 / 水13時～19時



大村市母子寡婦福祉連合会

0957-46-3286

大村市本町458-2プラットおおむら3F



月・金
9:00～15:00