



**だいたう小学生将棋大会(オープン)**  
 ㊦9月18日(祝)①午前10時②正午 ※各30分  
 前受付 ㊦いもりぷらざ ㊦平手戦(予選リーグ・決勝トーナメント)①団体戦(3人一組)②個人戦 ㊦①300円②200円  
 ㊦9月13日までに電話でふこの将棋倶楽部・富田㊦090・2044・4955  
**一人暮らしの会**  
 ㊦9月21日(休)午前10時〜正午 ㊦アクロス  
 ㊦同じ寂しさを持つ人と気軽に話せる友達作り ㊦初回無料  
 ㊦㊦三好㊦875・5938  
**笑いヨガわっはっは大東市**  
 ㊦9月30日(土)午後2時〜3時 ㊦まなび北  
 新 ㊦簡単な笑いの体操とヨガ呼吸法で心身をリラックス ㊦500円  
 ㊦松栄㊦080・3036・0478

開催の有無については各お問い合わせ先へご確認ください。

# しみの掲示板

**掲載方法と注意点**  
 市民の皆さんからの原稿を基に掲載しています。申込方法や掲載要件などはホームページをご覧ください。お問い合わせください。  
 ㊦㊦〒574-8555 秘書広報課㊦870-0403  
 ㊦872-2291 ㊦kohokocho@city.daito.lg.jp

**原稿締め切り日**  
 11月号:9月21日(木) 12月号:10月19日(休)



LINE 公式アカウント

## 友だち募集中

@daitocity  
 うれしい情報をLINEでお届け!




**水彩画入門教室**  
 ㊦第1・3土曜日午前9時〜正午 ㊦野崎  
 人権文化センター ㊦永田美代子さん ㊦  
 水彩画入門、デッサン、構図など ㊦月  
 2千円  
 ㊦永田㊦090・3864・0627

**人権啓発講演会**  
 ㊦9月30日(土)午前10時 ㊦野崎人権文化センター ㊦朝鮮学校の成り立ち ㊦宋実成さん  
 ㊦野村㊦090・2283・6932  
**主催II差別撤廃をめざす大東市民の会**  
**きらり☆コンサート**  
 ㊦10月1日(日)午後2時 ㊦文化情報センター ㊦私の好きな一曲  
 ㊦ギターサークル弦輝・大泉㊦875・1665  
**大東市書法連盟展**  
 ㊦10月20日(金)午後1時〜5時、21日(土)午前10時〜午後5時、22日(日)午前10時〜午後4時 ㊦サテライトホール ㊦書、漢字、かな、水墨画の展示  
 ㊦大東市書法連盟・吉田㊦090・8752・8527

# ダイトンをさがせ!

**8月号の隠れ場所**  
 木の幹にダイトンのイラストが隠れているよ!



**9月号のプレゼント**  
 黒猫堂提供「手彫りのダイトンスタンプ」

締め切り  
**9月25日(月)**  
 (消印有効)

黒猫堂(オンラインショップ)  
 ㊦090・1910・6804



事業者募集!!  
 正解者プレゼントをご提供いただける事業者を募集しています!詳しくはホームページをご覧ください。  
 ㊦㊦秘書広報課㊦870-0403



応募フォーム はがきかメールの場合は住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、ダイトンが隠れている場所、広報誌の感想や広報誌に取り上げてほしいテーマなどを書いて〒574-8555 秘書広報課 ㊦kohokocho@city.daito.lg.jp ㊦応募は1人1通。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。「隠れダイトンの解答」は次月号に掲載します



「人権のひろば」に対するご意見、ご感想は秘書広報課または、人権室までお寄せください。

3 すべての人に健康と福祉を

5 ジェンダー平等を  
実現しよう

## 女性特有の

### 不調に対する理解

〜知ることから思いやりにつながる〜

女性は、平均10歳〜15歳くらいで初潮を迎えてから、人生の長い期間を女性ホルモンと付き合って生きていきます。

月経のたびに、頭痛や吐き気、集中力がなくなるなどの症状に悩む人がいます。特に出産の前後に起こる女性ホルモン分泌量の乱高下は、「マタニティブルーズ」や「産後うつ」の原因と言われています。また閉経前後には、更年期障害に悩む人も多くいます。

女性ホルモンによって起こる心身の不調が、理解されにくい原因は二つあります。一つは、女性ホルモンが目に見えないことです。友人がけがをして血を流していたら「痛いだろう」と想像し労わることができません。しかし、女性ホルモンは目に見えないため周囲だけでなく、本人も女性ホルモンが原因だと気づかない場合があります。

もう一つは、「女性特有の不調」について話すことが恥ずかしいという風潮があることです。女性ホルモンは、個人差があるにせよ女性の体の中で確実に作用し、時には助け、時には苦しめ、その苦しみをやわらげる薬も開発されています。男女問わずよく理解し、賢く付き合っていくことが重要ではないでしょうか。

パートナーや、友人、同僚がいつになくボーっとしていたりイライラしたりしているように見えるときは、正面から受け止める前に、彼女のいつもの様子を思い出し「もしかしたら調子が悪いのかな…」と想像してください。

そして女性自身も「自分の心身」と向き合うことが大切です。月経前はイライラしてしまうから気を付けよう、いつもより早く寝て休息しよう、かかりつけの婦人科に相談しようなど、自分を労わりましょう。そして周囲の大切な人たちに伝え、時には甘えてみましょう。双方の一つひとつの積み重ねが女性特有の不調に対する理解を深めていくことにつながるのではないのでしょうか。

## 親と子で平和を考えるつどい

無料  
(整理券要)

映画を通し、戦争の悲惨さや平和の尊さを親子で一緒に考えてみませんか。

🕒 10月14日(土)午後1時開演(30分前開場) 📍 キラリエホール

🎫 アニメ映画「ひめゆりの塔『命ど宝物語』」 定員150人

📅 9月15日から人権室、市民会館、アクロス、北条人権文化センター、野崎人権文化センターで配布

●同時開催=平和なまち絵画展

📞 人権室 ☎ 870・0441 📠 872・2268



広告

広告

広告の問い合わせは (株)ウィット ☎ 072・668・3275