



2026年6月発行

特集「なばりのきらきらウーマン」

第37回 名張市多文化共生センターサポーター 宇野 智子 さん



名張できらきら輝く女性へのインタビュー企画・第37回は、名張市多文化共生センターのサポーターとして活躍する宇野さん。楽しそうに活動の話をされる瞳の輝きが印象的でした。

(インタビューの内容はこちらです)

6月23～29日は男女共同参画週間

今年度のキャッチフレーズ

あなたらしさが、社会のチカラ

こ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（メンバー登録して意見を出せるプログラム）」を活用し、中学生から20代の皆さんと一緒に考え決定されました。「あなたらしさが、社会のチカラ」というキャッチフレーズからは、多様な存在がお互いに尊重しながら社会をつくっていきけることの希望を感じます。この機会に、「男らしさ」「女らしさ」とらわれない「あなたらしさ」やわたしたちにできることは何か、考えてみませんか。

名張市では .....

- 6月1日～12日…名張市役所 1Fで啓発パネル展示
■6月16日～28日…名張図書館 1Fで啓発パネル展示
■6月17日～30日…名張市男女共同参画センターで啓発展示
■6月26日（金）…名張駅、大型店舗前で街頭啓発

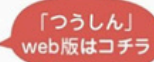


名張市男女共同参画センター

三重県名張市希中央5番町19番地
Navarie 2階名張市市民情報交流センター内

TEL0595-63-5336 FAX0595-63-5326

e-mail danjo-center@emachi-nabari.jp
https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/



ご意見・ご感想をお聞かせください



# ご存じですか？ こんな悩みもあること



近年、世界や日本では、LGBTという言葉や、LGBTという言葉で表される人々について、社会認識が広がっています。最近では「LGBTQ+」と表すことも増え、性別や性的関心のありかたは千差万別なことが分かっています。今回は、その「Q+」に含まれる人のお悩みの、ほんの一例を紹介します。

自分の性自認は男女どちらでもありません。社会全体が「男女どちらか」の構造になっていて生きづらさを感じています。見た目や性別を決められることや、男女を2択で選ぶしかない書類に、居心地の悪さを感じます。〈Xジェンダー〉



恋愛感情というものが分からなくて、恋愛ドラマに共感できないし、友人とのコイバナに入れたいのは寂しいです。また、冷たい人だと誤解されたり、「いい人に出会ってないだけ」と言われたりしてモヤモヤ…どうしても恋愛しなきゃだめですか？ 〈アロマンティック〉



他人に対して性的に惹かれることがなく、まず信じてもらえないので、周りには隠しています。自分はどこがおかしいのかと思って生きてきました。「アセクシュアル」という言葉に出合って、自分以外にもそういう人がいるとわかり、救われました。 〈アセクシュアル〉



## LGBTQ+とは

以下の頭文字をとったもので、セクシュアル・マイノリティを表現する言葉です。

- L** レズビアン…女性同性愛者
- G** ゲイ…男性同性愛者
- B** バイセクシュアル…両性愛者
- T** トランスジェンダー…出生時の割り当てと自認する性別が一致しない人
- Q** ・クィア…既存の枠組みにとらわれず自己表現するセクシュアルマイノリティの総称  
・クエスチョニング…性のあり方について特定の枠に属さない、わからない、決めたくない人
- +** 「L・G・B・T・Q」で表せない多様な性を表現

## 性のあり方はグラデーション

- **からだの性**…出生時に割り当てられた性別
  - **こころの性**…性自認
  - **性的指向**…恋愛・性愛の対象
  - **性表現**…見た目や行動、言葉づかいなど
- このすべてが、2種類に分けられるものではなく、グラデーションといえます。

今までみんなに「恋人いるの？」とか聞いてたな。答えにくい人もいたかも！

「だれでも恋する」「友情や家族愛より恋愛が尊い」「性に興味がないのは病気や異常」…こんな思い込みが、誰かを窮屈にさせているかも。いろんな人が「確かにいる」ことを知って、決めつけない接し方ができるようになりたいな。



参考資料：WEBサイト「東京レインボープライド」「Forbes JAPAN」「NOTE アロマンティックの困りごと」「LIFULL STORIES」

## みえにじいろ相談 相談無料、秘密は守ります

「こころとからだの性が一致せず悩んでいる」、「同性が好きなことを打ち明けづらい」、「自分の性別がわからない」など性の多様性に関することで悩んだら相談を。家族や友人など、周囲の方からの相談も可能です。

### 電話相談

第1日曜日 13～19時  
第3金曜日 14～20時



059-233-1134

### SNS相談

第2金曜日 14～20時  
第4日曜日 13～19時



LINE お友達登録はコチラ

# なばりの きらきらウーマン vol.2

発行されました!



当センターの他、  
市役所・市民センター  
などで無料配布中♪

この「名張市男女共同参画つうしん」で毎号紹介している「なばりのきらきらウーマン」たちが冊子になりました!

今回はvol.2として、2021年度の「つうしん」に登場した5人が掲載されています。

「デザイナーとして起業」「子ども食堂に取り組む」「大好きな地域の活性化」「消防士として活躍」「市内初の女性校長」…と、名張で自分らしく輝く女性たちそれぞれの想いを丁寧に取材しています。ぜひ手に取ってごらんください。すべての性別の人が、男女の役割分担に縛られずに、より豊かな人生を歩むための背中を押してくれる一冊です。

## まんがのじかん



## 彼女はNOの翼を持っている

ツルリンゴスター著／双葉社／2024

お酌って必要? “生理ごとき”で約束破ったら嫌われる? 男同士の下ネタについていけない……。 「人に嫌われたくない」「空気を壊すのでは」と、NOが言えない人たちの関係性を、高校生のつばさが少しずつ変えていく——。本当は私たちの誰もが持っている、「NOの翼」の物語。

自分と周りのNOを大切にできるヒントがいっぱい。年齢性別問わずおすすめです!

貸出あり

## つうしん139号アンケート

抽選で2名様に  
図書カード  
1000円分進呈

- 参考になった記事をお答えください (複数回答可)
  - ① 特集「なばりのきらきらウーマン」
  - ② 男女共同参画週間
  - ③ ご存じですか? こんな悩みもあること
  - ④ なばりのきらきらウーマン冊子発行
  - ⑤ まんがのじかん ⑥ 相談日程
  - ⑦ 参考になった記事はなかった
- 興味のあるテーマ、今後読みたいと思うテーマはどれですか? (複数回答可)
  - ⑧ 子どもの性被害を防ぐ
  - ⑨ 男女の賃金格差深堀り ⑩ その他 ( )
- 特集「なばりのきらきらウーマン」についてご意見・ご感想をお聞かせください。
- 139号の記事全体について、ご意見・ご感想をお聞かせください。

★ お名前、年齢、住所、「〇号アンケート」と明記の上、下記の宛先へお送りください。(送料等はご負担ください)

WEBで回答



メールで回答



WEB <https://forms.gle/rG95Bx3nSL1MoPAs9>

メール danjo-center@emachi-nabari.jp

郵送 〒518-0775 名張市希央台5-19

名張市男女共同参画センター宛

FAX 0595-63-5326

応募締切:8/10(月) (必着)

※ご記入いただいた個人情報は図書カード発送のみに使用し、当選発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

## 編集後記

京都府八幡市の市長が、産休を取ると発表しました。日本では首長の産休という前例がないそうです。ああ、まだまだそこなんだ…と驚いたり、ここまできたんだな…とうれしく思ったり、さまざまな感想がよぎります。首長は一人しかいないので周囲はさぞ大変でしょう。けれど、産休を取る決断と、それを支える決断が幾重にもあつての実現だと感じます。ニュージーランドでは2018年に現役的首相が出産し、産休を取っています。子どもを産むことが仕事や政治から遠ざかる理由にならない社会へ、希望を感じるニュースです。



# 相談日程

名張市男女共同参画センター

7月  
2026

日	月	火	水	木	金	土
●予約電話 63-5336			1 女性のための相談 9:00~12:00	2	3 女性弁護士による法律相談 10:00~14:00 女性のための相談 13:00~16:00	4
5	6 休館日	7	8 女性のための相談 9:00~12:00	9	10 女性のための相談 13:00~16:00	11
12	13 休館日	14 人権相談 13:30~16:00	15 女性のための相談 9:00~12:00	16	17 女性のための相談 13:00~16:00	18
19	20 休館日	21 人権相談 13:30~16:00	22 女性のための相談 9:00~12:00	23	24 女性のための相談 13:00~16:00	25
26	27 休館日	28 メンタルヘルス相談 13:00~16:00	29 女性のための相談 9:00~12:00	30	31 女性のための相談 13:00~16:00	

8月  
2026

日	月	火	水	木	金	土
●予約電話 63-5336						1
2	3 休館日	4	5 女性のための相談 9:00~12:00	6	7 女性弁護士による法律相談 10:00~14:00 女性のための相談 13:00~16:00	8
9	10 休館日	11 人権相談 13:30~16:00	12 女性のための相談 9:00~12:00	13	14 女性のための相談 13:00~16:00	15
16	17 休館日	18 人権相談 13:30~16:00	19 女性のための相談 9:00~12:00	20	21 女性のための相談 13:00~16:00	22
23	24 休館日	25 メンタルヘルス相談 13:00~16:00	26 女性のための相談 9:00~12:00	27	28 女性のための相談 13:00~16:00	29
30	31 休館日					



女性弁護士による法律相談

要予約

面談

毎月第1金曜日 10:00 ~ 14:00



メンタルヘルス相談

要予約

面談

毎月第4火曜日 13:00 ~ 16:00



女性のための相談

予約優先

電話相談可

毎週水曜日 9:00 ~ 12:00 ※祝日の場合は  
毎週金曜日 13:00 ~ 16:00 お休みです



人権相談

要予約

面談

毎月2回 ※詳しくは、名張市人権センター  
(63-0018) へお問い合わせください。

Special  
interview

37

「男女共同参画」とは「自分らしくあること」ではないかと私たちは考えています。  
男らしく、女らしく、ではなく、ありのまま生き生きと暮らす。  
そんな風に「自分らしく」人生を歩んでいる地域の女性たちをご紹介します。

う の とも こ  
宇野 智子 さん

名張市多文化共生センター  
サポーター

profile

名張に転居して10年。正社員として働く傍ら、2023年度に日本語ボランティア講師養成講座を受講し、名張市多文化共生センターのサポーターとなる。名張外国人防災リーダーズにも登録している。1児の母。



活動内容や始めたきっかけについて  
教えてください。

名張市多文化共生センターで日本語教室のサポーターとして活動しています。

10年前、名張に引っ越した当初は子育てや仕事で精一杯でしたが、こちらの生活にも慣れてきたある日、同センター主催の「日本語ボランティア講師養成講座」のチラシが目にとまりました。以前から多文化共生に興味があり、何かしたいタイミングだったので、早速申し込み、7回連続講座を受講した後、サポーター登録をしました。それから2年半、毎週日曜日開催の日本語教室にできる限り参加しています。

日本語教室は、日本語初心者の外国人住民の方が日本語を学ぶのが目的ですが、「教室に来るのが楽しい」と感じていただけることを最優先にしています。そして、やりとりは外国語ではなく、基本すべて日本語です。英語が母語でない人も多く、日

本にいる外国人のみなさんにとっては「やさしい日本語」が一番通じるんですよ。

たわいもない日常会話から、名張での生活に役立つ情報を話したり、逆に外国のことを教わったりしています。みなさんとともに学び過ごす時間は、私自身の楽しみとなっています。

編集部注：名張市多文化共生センターの日本語教室では、外国籍の子どもから大人まで32人（2026年6月時点・随時受付）が、グループやマンツーマンで学ぶ。複数のサポーターがボランティアで講師をしている。

なぜ、多文化共生に興味をもち、  
その活動をされているのですか。

小学5年生の夏休みに、クラシックバレエでカナダへ短期留学をしたことがありました。その時に、言葉が通じない悔しさから、「英語がしゃべりたい」と強く思いました。

その決意のもと、留学できる高校に入り、カナダの田舎に長期ホームステイをしました。日本人

は誰もおらず、当初は寂しくて涙することもありました。言葉の大切さや、言葉だけではない人とのつながりを体感でき、最終的には本当に楽しかったです。さらに、大学では「英語圏以外へチャレンジしたい」と台湾へ長期留学。やはり言葉で苦労しながらも、人に恵まれ、助けられて、「一人で生きているのではない」ことを心に刻みました。

その国のすべてを知ることはできないので、接した人々がその国のイメージになります。そうだとすれば、今、名張に来ている人が「来てよかった」と思ってくれる、そんな人に私はなりたいです。名張には多文化共生社会をめざす名張市多文化共生センターがあり、熱心な職員さんが企画運営してくださるイベント（交流サロン、ワールドフェスタなど）もあります。進んで参加し、私にできることをしたいと思っています。

**活動をする中で学んだこと、  
やりがいや喜びを教えてください。**

おかげさまで、今の私は、みなさんとともに楽しく過ごさせてもらっています。楽しい気持ちももてることこそ、私の喜びです。

社会人になって、新しい人との出会いはなかなか作れないものです。知らない地での生活は不安がいっぱいでしたが、勇気を出して歩み出したことで、センターやサポーター、そして外国人住民のみなさんとのつながりの輪がどんどん広がって、新しい挑戦がやりがいになりました。「人との出会い・わかり合える機会・人生を豊かにするつながり」の素敵さを実感しています。

日本語教室でも、伝わったと思っていても伝わってなかったり、伝わっていないだろうと心配していたことが伝わってたりします。言葉はコミュニケーションのためのツールですが、言葉だけでなく、伝えたい・理解したいという気持ちでつながることが大切だと思っています。



「名張外国人防災リーダーズスキルアップ研修」にて

**宇野さんの夢や  
みなさんへのメッセージをお願いします。**

私は、名張に多文化共生センターがあってよかったいつも思っています。だから、この場所をもっとみんなに知ってほしいです。そして私自身も、まだ知らない国があると思うだけでワクワクします。どんなことも、知ることが第一歩であり、自分の世界を広げることだと信じています。

異文化に触れて、今の自分の生き方がありません。文化的な背景が異なる人たちと協力しながらともに暮らしやすい名張市をめざして、みなさんも、知ることからつながり、自分の世界を広げて楽しんでいただきたいです。一人の腕で作る輪っかは小さいけれど、両手を広げ人とつながることのできる輪っかは、どんどん広がり大きくなっていきますから。

「やさしい日本語」の記事はこちら⇒

※やさしい日本語＝外国人にもわかりやすいように配慮した簡単な日本語



旅行大好き！  
日本の良いところも  
いっぱい発見  
したいです。

**◆ 見つけた「彼女らしさ」 ◆**

サポーターの活動から、消防団活動にも参加。「防災リーダーズで知り合った方のお声かけのおかげ。周りの人が私を次へとつないでくださる。人とのつながりに感謝しています」と、スッと背筋を伸ばして語る宇野さん。「できない」は「やってみないとわからない」と、まさに好奇心とチャレンジ精神の塊です。次の楽しみに向かう瞳の輝きに、宇野さん「らしさ」を見つけました。