

きらり

体操で人生を豊かに

誰もが耳にしたことのある「ラジオ体操」。
かつて夏休みの朝、公園には体操をする子どもたちの姿がありました。

しかし近年は生活スタイルの変化により、
ラジオ体操に触れる機会が少なくなっています。

ラジオ体操は昔ながらの体操ですが、運動効果だけでなく、
健康的な生活習慣や人とのつながりを生み出す力があります。
忙しい現代の暮らしの中だからこそ、こうしたシンプルな運動の価値が
改めて見直されていると感じています。

私は、地域や企業、子どもたちへの体操指導を行うほか、
「おかざきラジオ体操みらいネット」の代表として活動しています。

ラジオ体操を「懐かしいもの」として残すのではなく、
現代の暮らしに足りないピースを補う存在として、
これからの生活の中に活かしていきたいと考えています。

ラジオ体操をきっかけに、人と人がつながる。
岡崎がそんな温かなまちになっていくことを願っています。

地域で輝く女性紹介

profile おしみ ありさ さん
元NHKテレビ体操インストラクター
体爽舎・ぴかり新体操クラブ主宰
おかざきラジオ体操みらいネット代表
2歳、3歳児の子育て中



岡崎で理想の働き方ができる職場 ウィズ認証制度

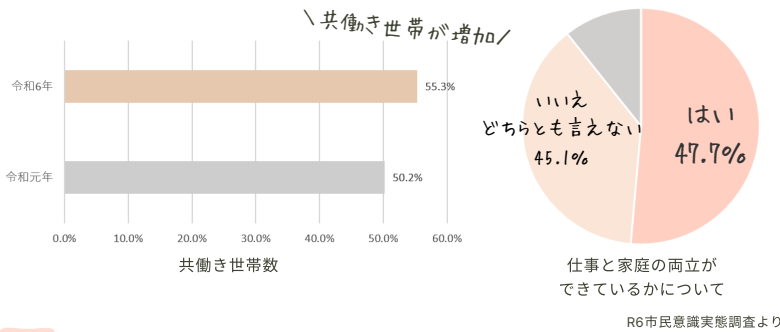
Information



詳細はホームページへ

岡崎市の現状

女性の社会進出が進み岡崎市でも共働き世帯が増加しています。一方、ワーク・ライフ・バランスについて「両立できている」と回答した割合は約半数に留まり、事業者側の適切な職場環境づくりが求められています。



働きやすさを『見える化』する制度の創設

岡崎市では、働きやすい職場環境を積極的に整備している市内事業者を一定の基準に基づき審査し認証する岡崎市多様な働き方推進事業者認証制度「ウィズ認証」を実施しています。

本制度により、「働きやすい岡崎市」を目指し地域活性化につなげます。

どんな事業者がいるの？



A社 育児と仕事の両立を支援しています！

- ・育児休業は3才になるまで取得可能
- ・時短勤務は小学校卒業まで利用可能

B社 孫をもつ世代が多く、支援しています！

- ・孫の看護休暇・養育休暇を取得可能

C社 引っ越す従業員のためにテレワークを導入！

- ・勤務を継続できるようテレワークを整備

column

令和時代の疲れについて

共働き世帯の増加により家庭生活への圧迫、そしてデジタルの普及によりいつでもどこでも仕事ができる環境になり、オンとオフの切り替えが難しくなっています。

自分に合った休養方法を！

よいパフォーマンスを出すには、意識的に休養をとることが大切です！

interview

株式会社三河設備



当社は地域の暮らしを支えるインフラ企業です。社員一人ひとりの幸せが会社の成長につながると考え、フレックスタイムや育児・介護支援、女性や外国籍社員への配慮など多様な働き方を推進してきました。

ウィズ認証の取得によりこれらの取組みが第三者評価で示されたことにより、採用面での信頼性が高まり、社内の安心感も増しました。今後も制度の周知と運用改善を続けてまいります。

心理的 休養

- ・映画や本を読む
- ・ペットとのふれあい
- ・料理



社会的 休養

- ・掃除をする
- ・旅行に行く



生理的 休養

- ・お昼寝
- ・ランニング
- ・好きなものを食べる





LAST YEAR'S PROJECTS

2025.4~2026.3

男女共同参画事業

男性の家庭参画への支援、LGBTQの理解啓発に関する事業などを実施しています

父子で母の日のフラワーギフトづくり



お母さん
いつもありがとうの気持ちを込めて
アレンジメントをつくったよ!



父子のパン作り教室・ワールドクッキング



ゴホゴホ、楽しかった!

本場のガパオライスとタイの文化を学びました!



SDGs展 LGBTQ・ALLYの啓発



みんなでALLYになろう~



防災講座



災害時の簡易トイレの組み立てをしました!
災害にしっかり備えようと思います!

挑戦! こどものヘアアレンジ



パパに結んでもらったよ~

健康支援 ZUMBA



先生かっこよかったな~
リフレッシュできました!

女性就労支援事業

結婚や育児、介護等を機に離職し、再就職を希望される女性に向け事業を実施しています

就職イベント



事業者と直接話ができる就職イベントを
開催!テレワーク就労、雇用型の就労など
それぞれに合った就労に繋がりました!

少数数制で丁寧に
パソコンのスキルを学びました!

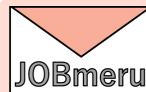


パソコン講座

テレワーカー育成事業



9月~12月頃までテレワーカー
育成プロジェクトを実施!
オンラインで開催しました



就労に関する事業や情報を配信し
ています!是非ご登録ください。



GO! GO! 2026
JAPAN
ASIA



アジアフレンドシップ事業

ーアジア大会開催に向けて、アジアの文化や魅力を体感できるイベントを多数開催しますー



日本を!



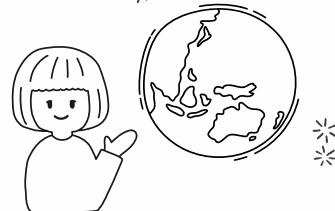
アジアを!



応援しよう

アジア出身の講師が、アジア文化や伝統を紹介するなど、アジアの魅力が学べる男女共同参画講座を実施します。

詳細は、市政だよりやホームページで随時御案内します。 * *



多様性社会推進課の事業紹介

パートナーシップ・ファミリーシップ制度

性別等にかかわらず、互いを人生のパートナーであることを約束した関係を市に届け出た場合、受理証明書等を交付する制度です。

また、その子どもを含む家族の関係性の届出に対しても、同様に受理証明書等を交付しています。



市職員出前講座

市の職員が講師として出向き、市民の皆さんに講座を行います。

- ・男女共同参画に関する講座
- ・性の多様性 (LGBTQ) に関する講座 など



イベントのご案内 ー岡崎市公式LINEー

多様性社会推進課が実施する講座・イベントを始め、その他岡崎市の情報をお届けします。



女性人材リストの募集

女性に政策・方針決定過程の場へ参画していただくことを目的にリストを作成しています。

教育、福祉、環境、まちづくりなど、様々な分野で活躍したいと思っている方、ぜひご登録ください。



相談窓口

女性相談 (電話・面接)

女性を取り巻く悩みごとに関する相談

☎ 23-6778

月～金 (祝日を除く) 9時～16時

男性相談 (電話)

男性で悩みを聴いてほしいかたの相談

☎ 080-2639-2111

第1・3水曜日 (祝日を除く) 17時～20時

LGBT相談 (電話)

LGBTに関する悩みを抱えるかたと
家族・関係者の相談

☎ 23-7681

第3木曜日17時～21時