

国立女性教育会館
2012(平成 24)年度「男女共同参画のための研究と実践の交流推進フォーラム」
募集ワークショップ 52

男女共同参画をもっと魅力的にアピールするための 行列のできる講座とチラシの作り方 おみやげ

全国の元気な女性センター・男女共同参画センター厳選!!

お宝 人が集まる男女共同参画講座・見本帳

今回のワークショップを行うにあたって、「講座企画塾 吉田清彦 official ホームページ」の「全国の元気な女性センターと講座情報」のページで紹介している 28 の女性センター・男女共同参画センターの中から 21 館 (61 講座) に対して「講座の集客」に関するアンケート」を行い、15 館から 46 講座について詳しい集客状況をお答えいただくことができました。

■ご協力いただいた女性センター、男女共同参画センター(北から):

青森県男女共同参画センター、埼玉県男女共同参画推進センター、新潟市男女共同参画推進センター、静岡市女性会館、浜松市男女共同参画推進センター、越前市男女共同参画センター、大津市男女共同参画センター、奈良県女性センター、大阪府立男女共同参画・青少年センター、兵庫県男女共同参画センター、姫路市男女共同参画推進センター、小野市男女共同参画センター、広島市男女共同参画推進センター、しまね女性センター、徳島県立男女共同参画交流センター

◎ 講座企画塾 吉田清彦 official ホームページ <http://ptokey.net/>

県立男女共同参画センター& NPO法人ママの働き方応援隊主催

参加無料

ママの子連れセミナー

「今は子どもが小さいけど、いつかもう一度働きたい」「子育てしながら仕事するコツは?」「出産後も社会とつながりたい」

今まさに子育て中のあなたにぴったりのセミナーです
一歩先の将来、どんな自分になりたいか を考えてみませんか?

日時 平成24年1月27日(金)・2月10日(金) 10時30分~12時

テーマ 「コミュニケーション」
ひろがるママのチャレンジ

講師 イマ・ツァッカー・ディネター 古賀 敦子

働くママたちがあなたの疑問にお答えする「何でも質問タイム」もあります!

ポイント 001 「託児に預けたことがないから不安・・・」
ママと同じ部屋だから、そんな不安もサヨナラ! 安心して受講できます

ポイント 002 小さなお子さんは、ベビーカーや抱っこ紐、ママのお膝の上でも大丈夫! 眠らなくても安心です

ポイント 003 セミナーの間、お子さんは目の届くところで遊ぶことができます!
(専用スペースでプレイリーダーと一緒に遊びます)

好評につき、追加開催!

土曜日 特別開催!

兵庫県立男女共同参画センター& NPO法人ママの働き方応援隊主催

参加費無料

パパも一緒に! ママの子連れセミナー

人気の「ママの子連れセミナー」で、パパも一緒にご参加いただくライフプランセミナーを特別開催いたします!
お子さんの成長が楽しみな一方で、お金の心配もありますよね?
「どのタイミングでいくくらい必要なのか?」「学費や保険、住宅ローンのバランスは?」「私はいつ働き出すべき?」

今まさに子育て中のご夫婦にぴったりのセミナーです。
将来に備えて、ご家族のライフプランシートを作成してみませんか?

日時 6月16日(土) 10:30~12:00
※5分前までにお越し下さい

テーマ パパと一緒に♪家族のライフプランを考える

講師 ファイナンシャルプランナー 尾崎 聡志・鈴木 満之

Point

- ★少人数制だから、講師からのアドバイスをしっかり受けることができます♪
- ★セミナー中はプレイリーダーがお子さんを見守りますので安心です。(専用スペースで、遊ぶこともできます)
- ★万が一、お子さんが泣いてしまっても眠ってしまっても大丈夫! 抱っこやお膝の上など・・・1番安心できる状態でご参加ください。



- ★ 場 所 : 兵庫県立男女共同参画センター (イーブン)
- ★ 対 象 : 子育て中の女性 (子どもは2歳未満)
- ★ 定 員 : 各日 親子10組 (申込多数の場合抽選)
- ★ 受 講 料 : 無料
- ★ 申込方法 : 裏面の申込用紙に必要事項を記載し、FAXまたは郵送にてお申込み下さい。電話でも受け付けます。

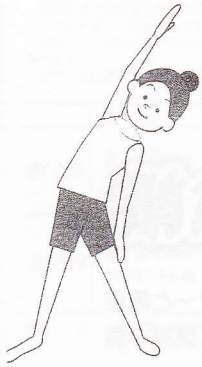
!注意!

- ① 連続講座ではありません。両日、同じ内容ですので、いずれかご都合のよい日にお申し込み下さい。
- ② 託児ではなく、お子様同伴での参加となります。

- ★ 場 所 : 兵庫県立男女共同参画センター (イーブン)
- ★ 対 象 : 子育て中のご夫婦 (同僚のお子さんは2歳未満)
- ★ 定 員 : 8組 (申込多数の場合は先着順)
- ★ 受 講 料 : 無料
- ★ 申込方法 : 裏面の申込用紙に必要事項を記入し、FAXまたは郵送にてお申込み下さい。電話でも受け付けます。

新米パパと新米ママの ハッピータイム

日曜開催 参加無料



★ママ★

日ごろ育児をがんばっているママ。骨盤体操で産後の心と体をリフレッシュしましょう!!

場所:2階 フィットネスルーム
講師:末吉喜恵さん

★パパと赤ちゃん★

遊びたいけど時間のとれないパパ。子どもと一緒に、ふれあい遊びを楽しみましょう!!

場所:3階 35集会室
講師:大川美佐子さん



♪日 時 2月26日(日) 10:00~12:00 (受付9:30より)

- ♪場 所 静岡市女性会館(アイセル21)3階 35集会室/2階 フィットネスルーム
- ♪対 象 2011年5月~2011年8月に生まれた第1子とその両親
- ♪定 員 15組(応募者多数の場合は抽選)
- ♪講 師 パパと赤ちゃん:大川美佐子さん ママ:末吉喜恵さん
- ♪参加費 無料
- ♪申込方法 2月10日(金)17時までに電話かホームページでお申込みください。
- ♪申 込 先 静岡市女性会館
TEL:054-248-7330 <http://aisel21.jp>

主催:静岡市女性会館

静岡市女性会館は、平成19年4月より指定管理者(NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか)が運営しています。



~仕事・子育て 相乗効果~

伸び盛りパパも、悩めるパパも
動き出すパパへ
一人ひとりの子育てを応援します!

【第1回】男もつらいよ

~たまには本音もいいんじゃない?~

7/16
(土)
10:00~12:00

片山知行さん
NPO法人
全国父子家庭支援連絡会代表理事

「家事や育児に今以上にかかわりたいと思いますか?」

「はい」54.2%

「自分は妻に必要とされていると思いますか?」

「とてもあてはまる」21.1%

(ベネッセ教育総合研究所調べ2010)

【第2回】あなたの知らない ママの想い

7/23
(土)
10:00~12:00
ちやい文々さん
子育てエッセイスト

- 会 場 【第1回】アルザにいがた 302 研修室
【第2回】アルザにいがた 306 視聴覚室
- 参加費 無 料
- 対 象 乳幼児をもつ父親 20人 (先着)
- 保 育 6か月から未就学児まで先着 12人
(7/6締め切り 1人1回 200円)
- 申込み 電話か「かんたん申込み」(詳しくは裏面)で



ちやい文々

申し込み問い合わせ

アルザにいがた 〒950-0082新潟市中央区東万代町9-1
万代市民会館3F

TEL 025-246-7713

新潟市電子申請サービス
「かんたん申込み」につなげます



3 4

あいめっせ 平成24年産男性セミナー子育て応援講座

絵本読み聞かせ & デジカメ講座

イクメンパパによる
パパのための ~パパチカラUP↑で家族力もUP↑~

「イクメン」とは、子育てを積極的に楽しみ、自分自身も成長するお父さんたちのこと。最近、仕事も育児も楽しみたいパパや、家族一緒の時間を楽しみたいイマドキ家族が増えています。既にイクメンのパパも、子どもと関わりたいけど普段は仕事かしくて...というパパも「あいめっせ」に集合!! 現役イクメンパパ講師たちによる絵本読み聞かせのコツや、デジカメ講座を開催します♪子育てで、写真撮影も☆今この瞬間☆を逃さないために...パパチカラUPで、夫婦力も家族力もUP!!!

【午前の部】10時~正午

4月21日(土)

パパの絵本読み聞かせ&しゃべり場

【午後の部】13時半~15時

フアザーリング・ジャパン関西

パパが撮るカジュアル写真のコツ☆
~自然体な家族を撮影しよう~

講師:和田 憲明さん(代表理事)

講師:北原 雅樹さん

篠田 厚志さん(理事)

(併修・司会・MC・子育てフォトグラファー/元グレートチキンパワーズ)

市川 修さん(理事)

※実際に手持ちのデジタルカメラで撮影していただきます。

【場所】
イーグレひめじ4階
セミナー室A

★対象 パパと1歳~就学前までのお子さん(※ママ同伴可)

★定 員 20組(申込多数の場合は抽選)

★参加料 各回 1組 300円

★申込締切 4月10日(火)必着

★一時保育 1歳半~就学前の幼児(1人1回300円。要予約)

※参加されるお子さんとは別に保育を希望される場合

★申込方法 ハガキ、ファクスか電子メールで、希望する回(午前・午後・両方)、パパとお子さんの氏名・年齢(ママ同伴の場合はママの氏名も)、郵便番号、住所、電話番号、一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)を記入のうえ、下記までお申し込みください。

姫路市男女共同参画推進センター「あいめっせ」

「イクメン講座」係

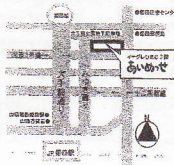
〒670-0012

姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

Tel 079-287-0803 / FAX 079-287-0805

電子メール i-messae@city.himeji.hyogo.jp

ホームページ <http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>



5 6

パパといっしょにIHクッキング

父と子でチャレンジ!

MENU

☆なすとソーセージのトマトパスタ

☆ていやくチキンサラダ

☆ずいずいポテのクリームスープ



無料

パパと一緒にパスタを作りましょう。休日のランチやちょっとしたパーティにもおすすめです。

今回、四国電力(株)さんから施設の利用を、地産地消を推進している(株)キョーエイさんからは県産農畜産物等の提供をいただきます。

- ▶日 時 平成24年6月2日(土)
10:30~14:00(開講 10:00)
- ▶と ころ ヨンテンプラザ姫島1階 クッキングスタジオ
姫島市寺島本町東2丁目29(裏面地図参照)
- ▶定 員 12名程度(応募者多数の場合は抽選)
- ▶対 象 小学生の子どもと父親
- ▶準備物 エプロン、三角巾
- ▶講 師 管理栄養士 瀧澤 年童さん
- ▶主 催 徳島県立男女共同参画交流センター
四国電力株式会社・株式会社キョーエイ
- ▶申込方法 往復はがきまたはe-mail(裏面参照)5月18日(金曜日)必着

四国電力(株)
安心・快適・経済的な電化住宅

応援しています!

(株)キョーエイ
地産地消

◆◆ お問い合わせ先 ◆◆

とくしまプラザ(男女共同参画交流センター)フレアとくしま

☎(088)655-3911

※フレアとくしま100講座は、早稲田大学校「まなびーあ徳島」生活環境学部の主催講座として実施します。

フレアとくしま100講座

出前

♪ 託児初体験ママ限定♪ 託児無料

ママを(休けい)してみませんか

～“好き”を発見！わたしの未来さがし～

平成24年3月12日(月) 10時から12時

赤ちゃんとの毎日、うれしいことも多いけど、楽しいことばかりではありませんね。お母さんから少し離れて、あなた一人についてみませんか？あじさいのロールケーキを賞味ながら、ゆっくりに話せるの。自分のこと、わたし自身のこと、これからの夢なんかを話ってみましょう。



会場 可美公園総合センター 1F 第3研修室
 浜松市南区瑞穂町 920-1 (地蔵公園、無料駐車場完備)
 対象 第1子(各夫婦～1歳未満)の手ももがいて託児初体験でのママ限定
 定員 12人(研修室定員の割合増設)
 持ち物 フェイスタオル、託児にお着せもの
 参加費 500円(お菓子とお茶代)
 申し込み 電話、Fax、またはメールにて受付。Faxやメールの場合は、
 ①ママと赤ちゃんの名前 ②電話番号 ③赤ちゃんの年齢 ④ママの希望
 をお知らせください。
 申込 2月28日午後9時まで
 お問い合わせ 浜松市男女共同参画推進センター
 電話 053-457-2831 Fax 053-457-2832
 メール info@aiel21.jp

転入ママの しずおか子育てライフ

受講無料 平日午前

転勤や結婚で静岡に来たママに贈る講座

静岡を楽しもう！
 ママ友をつくらう！！



6/30 (木) 10:00~11:30
 『親子でお友だちをつくっちゃおう！』
 お子さんと一緒にご参加ください。楽しい遊びが盛りだくさん。
 講師：大川 美佐子さん 会場：アイセル21 35 研修室
 持ち物：飲み物、タオル(汗拭き用)

7/7 (木) 10:00~11:30
 『静岡の子育て情報を聞いちゃおう！』
 母親：静岡の子育てに役立つ情報をお伝えします。
 子ども：一時保育(ママと離れ、保育支援グループ「すわん」と楽しく遊びます)。
 会場：母親 アイセル21 研修室
 子ども アイセル21 子ども室、和室2,3

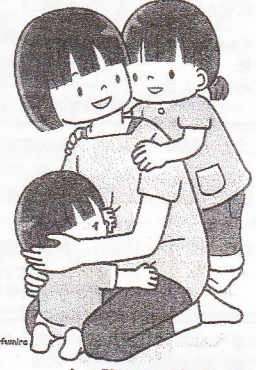
対象 静岡に転入して、概ね一年以内の未就園児とその母親。
 6月30日と7月7日の2回とも参加が出来る方15組。
 申込み 6月15日(水)午後5時まで、電話又は、ホームページでお申し込みください。
 (多数抽選)
 問合せ 静岡市女性会館
 電話：054-248-7330 ホームページ：http://aiel21.jp

子連れで再出発

～おシゴト準備編～

再出発するために働かなくてはいけないけれど、まだ子どもにも手がかかる。でも将来の教育資金も気になる。頑張らなくちゃ、とは思いつけど何を第一に考えていけばいいんだろう。

家族の成長に合わせた自分のライフプランと働き方をたて、イマドキの就職に役立つ応募書類の書き方を学びます。



第1回 第2回 第3回
6/9・16・23 木曜日(全3回)
9:30~11:30

●対象 おおむね45歳以下の母子家庭の母親や離婚を考えている母親 15人
 ※全3回参加できる方優先
 ●場所 静岡市女性会館(アイセル21)4階 研修室
 ●講師 第1回渡邊季里さん(ファイナンシャル・プランナー) / 第2・3回内田美紀子さん(キャリアアドバイザー)
 ●参加費 無料
 ●一時保育 あり(満1歳～未就園児、無料、要予約)
 ●申込 5月25日(水)の午後5時までに電話で申込(多数抽選)
 ※電話受付は午前9時～午後5時

【個人情報の取り扱い】今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務および講座案内のためのみに利用させていただきます。

〒420-0865 静岡市東区東深沢町3-18 アイセル21 検索 **静岡市女性会館**
 TEL 054-248-7330 http://aiel21.jp (指定管理者)NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか

働きづらさに悩む女の子集まれ！ ガールズ編

パソコン + しごと準備講座

ココロとカラダをほぐしながらゆっくりと・・・

受講無料

人間関係が苦手・・・
 なかなか働かない
 そんなあなた、ココロとカラダを整えながら、自分に合った働き方をゆっくり探してみませんか

働けるか不安・・・
 パソコンでできるって言いづらいなあ
 対象・定員

仲間を見つけたい
 でもなんとかが自分でやっていたい！
 15歳～39歳までのシングル女性 20名
 (定員を超えた場合はより必要な方を優先させていただきます) *シングルマザーの方には別の講座をご用意しています。

会場
 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま) セミナー室 他

*申込み期限 6月30日(木)
 お申し込み方法は裏面をご覧ください。
 (定員に達しない場合は、7月以降もお申し込みを受け付けますので、お気軽にお問い合わせください。)

●講座の内容 全10日間

日 時	しごと準備講座 10:30~12:00	パソコン講座 13:30~15:30
7月13日(水)	ガイダンス 自己紹介と好きなこと得意なこと	パソコンの基本操作 Word「基本操作と入力、保存」
7月15日(金)	こころから自分を自分で癒すレーニング	Word「ビジネス文書とレイアウト」
7月17日(日)	自分らしいメイク講座	Word「表作成やイラストの挿入」
7月20日(水)	コミュニケーション講座(1)「自分の声やからだを感じてみる」	Word「おさらし」インターネット入門
7月22日(金)	最低限知っておきたい相談先	ビジネスメールの書き方 CC, BCC
7月24日(日)	コミュニケーション講座(2)「自分を知る・伝える」	インターネットとメールの活用
7月27日(水)	コミュニケーション講座(3)「イメージを絵やメモで表現する」	Excel「基本操作」
7月29日(金)	履歴書の書き方 自己分析セミナー	Excel「表の作成1」
7月31日(日)	コミュニケーション講座(4)「グループで表現してみる」	Excel「表の作成2」
8月3日(水)	振り返り ~それぞれの過去・現在・そして未来~	Excel「おさらし」

めさせ！ 再就職。

～「ワタシ」の春に **開花** 宣言！～

子どもが入園、入学。
今こそ一歩踏み出す時！
「アナタ」の花はどんな花？
この春咲かせてみましょう♪

【Step1】 講義

キャリアアップ自己分析

3月7日(水) 午前 10:00～12:00

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント
豊永 輝子さん Toyonaga teruko

- <再就職に向けて>・・・
- コロナの準備を整えます。
 - 自分を知ることができます。
 - 自分がキャリアプランのどの段階に
いるのかがわかります。
 - 「職務経歴書」作成の準備ができます。

【Step2】 グループ相談

(各回6人 90分) 各国先着順

2/6(月)AM9:00申込開始

<講義・相談ともに>

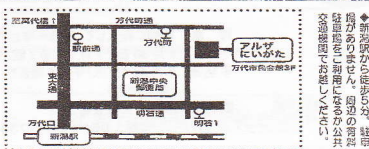
参加費無料 保育あり

- ①3月7日(水) 13:30～15:00
- ②3月8日(木) 10:00～11:30
- ③3月8日(木) 13:00～14:30
- ④3月9日(金) 10:00～11:30
- ⑤3月9日(金) 13:00～14:30

■会場 アルザにいがた
■対象 女性 先着30人
■申込 電話で「アルザにいがた」へ
先着24人
■保育 <生後6カ月から就学前まで>
* 保育協力費 *
お子さん1人につき
講義・相談それぞれ200円
<保育しめきり 2/20(月)>

問い合わせ

ALZAにいがた
〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館9F)
TEL 025-246-7713
http://alza.city.niigata.jp/



『女性のための就活塾』

“もう一度働くための第一歩”

「もう一度働いてみたいけど・・・」
「何から始めていいかわからない・・・」
いろいろな不安や悩みで、
なかなか前へ踏み出せないということはありませんか？
同じ思いの仲間と学び、自分を再発見して、

“もう一度働くための第一歩” を踏み出しましょう。

日時	内容	講師
① 6月16日(木) 10:00～12:00	自分を知る ～自分の強み・大切なこと～	小林 清美 キャリア・サポート・ルーム WILL代表 キャリアカウンセラー
② 6月23日(木) 10:00～12:00	社会を知る ～再就職事情・働き方～	
③ 6月30日(木) 10:00～12:00	自分にあった ワーク・ライフスタイルを創る	

※3回連続講座

■場 所 奈良県女性センター3階講座室 (近鉄奈良駅徒歩5分 東向商店街内)
■対 象・定員 女性 20名(先着順) 原則3回受講できる方
■受 講 料 無料
■託 児 有(1歳6ヶ月以上就学前まで 無料)
■申 込 締 切 2011年6月9日(木)
■申 込 方 法 申込用紙に必要事項をご記入の上、下記までお申し込み下さい。
〒630-8216 奈良市東向町6番地 奈良県女性センター
TEL 0742-27-2300 FAX 0742-22-6729

下記の必要事項を記入の上、このままファックスしてください。
ハガキ・ホームページでも申込ができます。受講の可否はハガキで通知いたします。

ファックス送付先: FAX 0742-22-6729

申込用紙 講座名: 女性のための就活塾

①住所 (〒)
②氏名 (ふりがな) ③年代 (代) ④受講目的 就職 再就職
⑤電話番号 () ⑥このチラシをご覧になった場所
⑦託児希望日 1/6月16日 2/6月23日 3/6月30日
(ご希望の場合、送付時のお名前、生年月日を記入) (/ H) (/ H)

*講座申込の際にお知らせ頂く個人情報、受講者への連絡等、本講座に付随する目的のみに使用致します。

就業ぶち起業 スタートアップセミナー

～あなたらしいアイデアを活かして～

やりたい仕事を見つけその仕事に就ける可能性を、講師とパネラー2名を変えた
双方向形式で探ります。アイデアを活かした起業の方法も一緒に考えましょう。

5/15(日)
13:30～16:30

「自分に合った仕事を見つける」

できる仕事ではなく、あなたが
やりたい仕事はありますか？
起業できる可能性がないか
一緒に考えてみましょう！



飯島礼子さん

5/29(日)
13:30～16:30

「お金をかけない創業(起業)とは」

お金がなければ起業できない？
いやいやアイデア次第で何か
なる道もあるはずですが、それを
選んでみましよう！起業者の
お金のことも少し学びます。



神村秀和さん(税理士)

- 対象 今の仕事に不満を感じ、転職中の女性を希望している人
- 定員 参加の男女10名(先着順)10名
- 申込 奈良県女性センター(〒950-0082 新潟市中央区東万代町9-1) 電話申込 (TEL 025-246-7713)
- 申込料 無料
- 託児 有(1歳6ヶ月以上、1歳未満は有料) 託児の費用は別途
- 申込先 電話申込(TEL 025-246-7713) 申込用紙(TEL 025-246-7713) FAX 025-246-7713
- 申込先 電話申込(TEL 025-246-7713) FAX 025-246-7713

奈良県女性センター 女性の活躍支援講座Ⅱ

私のちょこっと起業入門講座

(3回の連続講座)

「手作りのものを売りたい」
「教室をひらきたい」
「こんなことがあったら
便利だな」など、
自分の特技や趣味を仕事
に結びつけられたら…
と願っていませんか。
ちょこっと
起業を考えている方、
小さな一歩を
ふみだしてみましよう。

私のちょこっと
起業入門講座
“夢” → “起業” 行

講師 情報の輪サービス株式会社 代表取締役 佐々木妙月さん

- ①11/5(土) 14:00～16:00 「あなただけのスランドを見つけよう」
～夢にむかって、自分の棚おろし～
- ②11/12(土) 14:00～16:00 「わたしサイズのひとり起業とは？」
～自分の“好き”、“夢”を仕事に～
- ③12/10(土) 14:00～16:00 「先輩起業家から学ぶ」 フェアトレードショップ「さらら」
～起業で夢をかなえるために～ オナー 平井真子さん
& 「夢をカタチにする起業プランづくり」

●会 場: 奈良県女性センター 3F 講座室 (近鉄奈良駅②又は③番出口から東向商店街入って3分)
●対 象: 全日程受講可能な女性 20名 *受講の可否はハガキで通知
●受 講 料: 無料
●託 児: 1歳6ヶ月以上就学前のお子さんが対象(1人1回につき500円)
●申込締切: 2011年 10月29日(土) *定員になり次第しめきり
●お申込先: 〒630-8216 奈良市東向町6番地 奈良県女性センター
お問合せ TEL 0742-27-2300 http://www.pref.nara.jp/dd.aspx_menuid-11774.htm

下記の必要事項を記入の上、このままファックスしてください。ハガキ・ホームページでもお申込いただけます。

申込用紙 申込先 FAX: 0742-22-6729

- ①講座名 女性の活躍支援講座Ⅱ わたしのちょこっと起業入門講座
- ②ご住所 (〒)
- ③お名前(ふりがな)
- ④電話番号 () ⑤年代 (代)
- ⑥託児希望の有無(託児希望の場合はお子様のお名前、生年月日を) 有(どちらかに○を)
お子さんのお名前(ふりがな) () 生年月日(H) ()
() (H) ()
- ⑦託児希望日: 11/5(土) 11/12(土) 12/10(土)
- ⑧このチラシをご覧になった場所

*講座申し込みの際にお知らせ頂く個人情報は、受講者への連絡等、本講座に付随する目的のみに使用いたします。

～在宅ワークについて知ろう！学ぼう！

在宅ワーク チャレンジ基礎セミナー

初心者対象
一時保育付

「起業までは考えてないけれど…」

- ・得意なスキルをいかして、自宅です仕事を請け負えないかな？
 - ・小物を作ってネット販売して、日々のお小遣いUPから始められないかな？
- などと考えるつと、「チャレンジしたいけど、何を勉強すればいいかわからない」方、「そもそも在宅ワークってどういうことをするの？」という在宅ワーク初心者対象に、「在宅ワーク」の働き方を知り、心構えを学ぶセミナーを実施します。



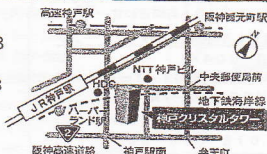
◇日時 6月22日(金) 13:00～15:00
◇会場 県立男女共同参画センター セミナー室
(神戸クリスタルタワー7階 JR神戸駅徒歩3分)

- ◇内容
＜在宅ワークについて知ろう＞
在宅ワークの種類、働き方を知り、自分に合う在宅ワークを知る
＜在宅ワークの心構えを学ぼう＞
仕事の進め方やトラブル対処から自分が望む在宅ワークの進め方を考える
- ◇講師 斎藤 悠実 (インプルーフ代表 中小企業診断士)
◇対象 在宅ワークに興味がある方または実施を検討している方で、在宅ワークの初心者
◇定員 40名 (先着順)
◇受講料 無料
◇一時保育 無料・要予約 (1歳半～就学前・定員10名)
◇申込方法 裏面の申込用紙に必要事項を記載し、FAX、郵送または持参にて

!!ご注意!! お仕事の紹介・斡旋は、おこなっていません。

お申し込み・お問合せ先

兵庫県立男女共同参画センター
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <http://www.hyogo-even.jp>
(FAX) JR神戸駅からハーバーランド
方面へ徒歩3分



～ワーク開始に向けてやるべきことの計画をたてる～

在宅ワークチャレンジ 仕事計画セミナー



ワークを始めよう!と思ったら、次に大切なこと。

自分の仕事の行い方や準備すべきことを決めましょう。
「MY在宅ワーク計画シート」を使って、働く時間の管理、お金の計画、利益の予測、営業計画、自身のキャリア・ステップを描いていく方法を学びます。

無駄なくスムーズにワークを開始できるよう、
「自分だけの仕事計画書」を作成してみましょう!

(注意) 在宅ワークを始めるまでに必要なことスケジュールをたてていきます。起業等に関する事業計画作成ではありません。

日時・内容

◇日時: 12月9日(金) 13:00～15:30

- ◇内容
・仕事獲得のためのポイントを知る
・自分のワーク計画のたて方について知る

◇講師
有限会社未来教育設計 代表取締役 吉住 裕子氏

- ◇場所 県立男女共同参画センター
- ◇対象 在宅ワークを始めようとしている県内在住の方
- ◇定員 20名
※申込者多数の場合は抽選。抽選結果は12月5日(月)までに、電話(またはFAX)でご連絡いたします。
- ◇費用 2,000円
- ◇一時保育 無料・要予約(1歳半～就学前・定員10名)
- ◇申込方法 裏面の申込用紙に必要事項を記載し、FAXまたは郵送にて
- ◇申込締切 平成23年11月28日(月)必着

ライフプラン応援セミナー

平成24年度フェアとくしま100講座

生活設計の必要性

～少ない資金をやりくりして…!!～

…出産・教育・育児・旅行・マイホーム・介護など…

私たちの暮らしを取り巻く金融情報はめまぐるしく変化しています。個々の責任で選択しなければならぬ現在、正しい情報・知識が必要です。計画性をもって生活設計をたてていくことが大切です。

講師:野村證券(株) 投資情報部 証券学習開発課

シニア・ファイナンシャル・プランナー 高野 博光 さん

◇日時: 5月18日(金) 13:30～15:00

◇場所:ときわプラザ(男女共同参画交流センター フレアとくしま) 2F 学習室

- ◇対象:一般
- ◇定員:40名
- ◇参加費:無料
- ◇申込み:電話・ファクシミリ・e-mail のいずれか



◇お申し込み・お問い合わせ ときわプラザ (男女共同参画交流センター フレアとくしま)

徳島市山城町東浜傍1(アスティとくしま内)
電話:088-655-3911 FAX:088-626-6189
E-mail:flairtokushima@mf.pikara.ne.jp
URL:<http://our.pref.tokushima.jp/flair/>
◇開館時間 10:00～18:00 (火曜日休み (祝日の場合は開館、翌日が休み))

◆主催 徳島県立男女共同参画交流センター 野村證券株式会社

5月18日講座 ライフプラン応援セミナー

参加申し込みファクシミリ送付票

FAX 番号 088-626-6189

お名前(ふりがな)	
連絡先電話番号	
託児	希望なし・希望あり(お子様のお名前)

申込制
※1歳未満の幼児のみ

平成20年度 男女共同参画テーマ別入門講座

鳥根県立男女共同参画センター

あすてらす

知って安心! 後半人生のお金のはなし

少額のお金について勉強してみませんか?

長寿社会になった現在、年金や老後資金について安全・安心な計画を立てることが大切です。男性、女性それぞれの問題、悩みを想定しつつ、老後のマネープランを考えましょう。

日時 12月12日(金) 13:30～16:00

会場 鳥根県立男女共同参画センターあすてらす (JR大田市駅西隣)

講師 萬代幸次 さん

(鳥根県金融広報委員会 金融広報アドバイザー)

ファイナンシャル・プランナー(CFP)、ファイナンシャル・プランナー(FP)組合代表理事、一級建築士、住宅ローンアドバイザー。大学卒業後、大手重工業メーカー技術者から商社役員を経てFP会社設立。2006年LLP法施行を受け、金融・保険商品の販売を行わない中立公正を原則とした全国で初めてのFPの組合を設立。FPの幅広い分野で新聞・雑誌に執筆を行うかたわら、企業従業員や一般消費者を対象とした年間40回以上の講演で活躍。2005年より鳥根県金融広報委員会 金融広報アドバイザー。松江総合ビジネスカレッジFP専攻コース専任講師も務める。

◇定員 50名 (先着順で定員になり次第締め切りです)

◇参加費 無料

◇託児 要予約 (生後6ヶ月から小学校低学年程度まで)

◇申込み方法 ハガキ、電話、ファックス、電子メールのいずれかで申込みください。

①名前(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④年齢

⑤託児の有無(お子さんの名前と生年月)

※託児の申込みは12/2(火)まで

申込み・問い合わせ先

(財)しまね女性センター 事業課 担当:小川
〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4 Tel:0854-84-5514
Fax:0854-84-5589 E-mail:asuterasu@asuterasu.prof.shimane.jp



日常会話で女子力アップ!

小野市男女共同参画センター コミュニケーション講座

人間関係をよくする コミュニケーション・レッスン

全2回講座

託児つき

家族や職場、ご近所との付き合いなど...
人間関係に悩みはつきもの。
コーチングのプロから教わる「自立型コミュニケーション術」は、
日常生活で役立つ体験型セミナーです。
爽やかな自己表現の仕方やコミュニケーションの深め方を
身につけてみませんか?



日 時	テーマ	講師
5/7 いずれも 月曜日	素敵な人間関係を築くコツ	(有)OFFICE HARMO 代表
5/14 10:00 ~ 12:00	プラスの思考で人を見てみよう!	喜田菜穂子さん

- 場 所：小野市うおい交流館エクラ 中会議室
- 募集定員：20名(応募者多数の場合は抽選。いずれの場合も結果発表)
- 託 児：無料(要予約・定員10名・1歳以上小学3年生まで)
- 申込方法：窓口・電話・ハガキ・FAX・メールで
住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。
- 締 切 日：4月23日(月)

〒675-1366
小野市中島町72番地
小野市男女共同参画センター
「人間関係をよくする
コミュニケーション・レッスン」係
TEL:0794-62-6765
FAX:0794-62-2400
Eメール: danjo@ksks-arche.jp

(FAXでお申し込みの際は必ず添付してください)

平成24年度 コミュニケーション講座「人間関係をよくするコミュニケーション・レッスン」申込書

氏名	年齢	TEL FAX
住所 〒	託児希望 [有 / 無]	託児希望 氏名 年齢
		月 日 年

※いただいた個人情報は、講座事務連絡以外では使用いたしません。

女性のための心理講座

もっと自分を知って コミュニケーション力をUP!

「コミュニケーションが苦手」、
「人とうまく関わりたい」と思っていないですか?
どのようにしたら人と上手に関わっていけるかを
一緒に考えてみましょう!



フキワークがあるよ。
お楽しみに♡

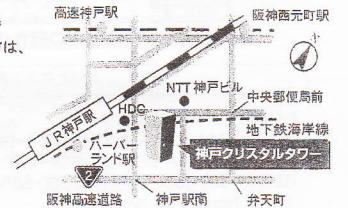
回	日 程	テーマ
1	7月 6日 (金)	自分のことを知ろう
2	7月 13日 (金)	自分の気持ちに気づこう
3	7月 20日 (金)	気持ちを上手に伝えよう

- 日 時 平成24年7月6・13・20日(金) 13:00~15:00
- 講 師 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 女性問題カウンセラー
- 会 場 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン セミナー室 (JR神戸駅すぐ)
- 定 員 県内在住または在勤で、全3回とも参加可能な女性 20名(抽選)
- 一時保育 あり・1歳半から就学前までのお子さん対象(無料・要予約)
- 申込方法 裏面の申込書に必要事項を記入のうえ、FAX・郵送または持参で、下記までご提出ください。

参加費
無料

申込締切：6月18日(月)必着

※抽選結果は、6月30日(土)までにハガキで
通知します。ハガキ以外での連絡をご希望の方は、
申込書にお書きください。



お申込み・お問合わせ
兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
〒650-0044
神戸市中央区東川崎町1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550
FAX:078-360-8558

平成24年度兵庫県立男女共同参画センター・イーブン主催

奈良県女性センター 働く女性応援講座

受講料 無料

託児あり

できるワタシへ 自分力アップ講座

日 時	講 座 名	講 師
① 1/14(土) 14:00~16:00	仕事をスムーズに進めるためのコミュニケーション術 ~自分のコミュニケーションのクセを知る~	守 堀 朋子 フェミニストコーチング大隈代表
1/21(土) 14:00~16:00	~よりよい人間関係を築く~	
② 1/28(土) 14:00~16:00	「なりたい自分発見!」講座 ~自分らしい納得の人生を実現するための ファースト・ステップ~	働く女性支援アドバイザー 奈良県女性センター

場 所 奈良県女性センター3階講座室(近鉄奈良駅徒歩5分 東向商店街内)
対 象・定 員 女性 ①、②とも各30名(先着順) ※①は2日とも受講できる方
受 講 料 無料
託 児 有(1歳6ヶ月以上就学前まで 子ども1人につき1回500円)
申 込 締 切 講座① 2012年 1/6(金) 講座② 1/20(金)
申 込 方 法 申込用紙に必要事項をご記入の上、下記までお申し込み下さい。
TEL 030-8216 奈良市東向町6番地 奈良県女性センター
TEL 0742-27-2300 FAX 0742-22-6729 http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=11774.htm

下記の必要事項を記入の上、このままファックスしてください。ハガキ・ホームページでも申込ができます。
定員になり次第締め切ります。受講の可否はハガキで通知いたします。

申込用紙

ファックス送付先: FAX 0742-22-6729
講座名: できるワタシへ 自分力アップ講座

①住所 (〒)

②氏名 ③年代 (代) ④就業の有無 あり なし

⑤電話番号 () ⑥このチラシをご覧になった場所

⑦受講希望日 1/14 21 1/28 ⑧託児希望日 1/14 1/21 1/28
(ご希望の場合お子様のお名前、生年月日を記入) (/ H) (/ H)

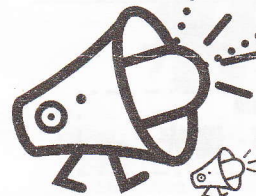
申込の際にお知らせ頂く個人情報は、受講者への連絡等、本講座に付随する目的にのみ使用します。

アビオあおもりステップアップセミナー
コミュニケーション講座

実践ワークで今すぐお役立ち

“伝わる”伝え方を身につけよう

-論理的に聴く力、考える力、話す力-



伝わるチカラを身につけたい方におススメ

1. 相手の話を聴くチカラ
2. 論理的に考えるチカラ
3. 想いと考えを適切な言葉にするチカラ

さまざまな対人関係やグループ活動、職場において、人間関係が円滑に進むコミュニケーションを実践しましょう。伝えたいことが誤解されることなく相手に伝わるコミュニケーションを参加型で学びます。お気軽にご参加ください。

日 時 平成23年7月29日(金)
13:00~16:00

会 場 アビオあおもり 2階 大研修室2

対 象 職場や団体活動の場でコミュニケーション
スキルを活かしたい方

定 員 先着25名様

参加費 1,500円

講 師 石塚 ゆかり さん
(青森大学講師)

6/15
受付開始

託児受け付けます

(1歳半~就学前まで)
3日前までに予約してください。
お子様ひとり1000円の実費をいただきます。

私のこと
もって伝えたい

私のこと
分かってほしい

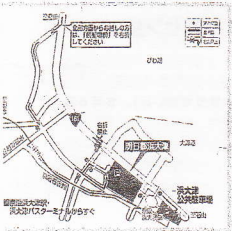
友達のこと
理解したい

・・と感じている
女性のみなさん
大歓迎！！

{日時} 第1回 8月27日(土)
第2回 9月10日(土)
いずれも10時～12時

{場所} 明日都浜大津4階
ふれあいプラザ ホール

{対象} 大津市内在住、在勤、在学の女性
{定員} 先着20名 [参加費] 無料
{託児} あり(1歳以上～未就学児)10名程度
{講師} 栗栖 佳子さん
(株式会社 宙 代表取締役)
{主催} 大津市男女共同参画センター



(お問い合わせ・お申込先)
大津市男女共同参画センター
電話 077-528-2615
FAX 077-527-6288
E-mail otsu2463@city.otsu.lg.jp

※京阪電車「浜大津」駅下車すぐ
※JR「大津」駅より徒歩15分
※明日都浜大津の駐車場は有料です。駐車券
を所持されますと90分まで無料になります。

ココロのエステサロンにようこそ！

コミュニケーションUPで、
素敵なアナタに大変身！

平成24年度フレアとくしま100講座

コミュニケーション講座

傾聴共感トレーニング

～自己理解を通して～

..... 自分自身を知り、気づくことが他者を理解することにつながります。悩みを抱える人に気づき、声をかけ話を聞いて見守ることができるよう、悩んでいる方の正しい向き合い方を学びましょう。.....

日時 6月2日・9日(土) 10:00～12:00
<2回連続講座です>

1回目(6/2)	自分のことを知る・気づく (グループワーク)
2回目(6/9)	傾聴・共感で理解を深める (グループで対処法を学ぶ)

場所 ときわプラザ 2F 研修室(2日) 学習室(9日)
(男女共同参画交流センター フレアとくしま)

講師 鳴門教育大学 大学院学校教育研究科 臨床心理士養成コース
教授 葛西 真記子さん (臨床心理士)

定員 30名

対象 一般

申込み 電話、ファクシミリ、e-mailのいずれか

◆主催 徳島県立男女共同参画交流センター

■お申し込み・お問い合わせ ときわプラザ
(男女共同参画交流センター フレアとくしま)

徳島市山城町東浜湧示1(アスティとくしま内)
電話:088-655-3911 FAX:088-626-6189
E-mail:flairtokushima@mf.pikara.ne.jp
URL:http://our.pref.tokushima.jp/flair/
《開館時間 10:00～18:00》
火曜日休館 (祝日の場合は開館、翌日が休館)

～講師プロフィール～
○大阪大学大学院人間科学研究科修士課程修了
ミズラー大学大学院教育福祉心理学専攻修士課程修了
○鳴門教育大学心理福祉実践センター
徳島県内小・中・高等学校スクールカウンセラー
○著書「精神分析的カウンセリング」グナカニヤ出版 共著など

「傾聴共感トレーニング」講座
参加申し込みファクシミリ送付票
FAX 番号 088-626-6189

お名前(ふりがな) _____
連絡先電話番号 _____
託児 希望なし・希望あり(お子様の名前) _____

ご記入いただいた個人情報は、フレアとくしま100講座の目的以外には使用いたしません
この講座は県立総合大学校(まなび・あいち)の生涯学習講座の主催講座です。

HAPPY MOTHERセミナー (全3回)

～心とからだのメンテナンス～

いつも「子どものため」「家族のため」にがんばっているママ。日頃は後回しになっている自分のココロとカラダを見つめなおしてみませんか？3回の講座でリフレッシュ！

7/3 「聞いてみよう 乳がんのこと」
乳がんについての早期診断と最新の治療
・乳がんについてのなんでもQ&A
講師：市民病院外科部長 土屋 和彦さん

7/10 「アロマでタッチングコミュニケーション」
香りのかと簡単活用法を体験。
トオイルとハーブのお土産つき♪
持ち物：タオル1枚
爪は切っておいてください。
講師：NPO法人 海・空・太陽 藤本 真由さん

7/24 「らくらくイライラ解消法 ～こころから笑える わたしになるために～」
気持ちのコントロール法と親学び
講師：心理スペース「ほれぼれ」 いなまつ ゆかさん

場 所：小野市うるおい交流館エクラ
時 間：いずれも 土曜日
13:30～15:30
参加費：300円
締切り：6月21日(月)
定 員：20名

託児つき
(無料・要予約 1歳以上
小学3年生まで)

問合せ先
〒675-1366
小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ
小野市男女共同参画センター「女性講座」係
TEL: 0794-62-6765 FAX: 0794-62-2400
Eメール: danjok@ksk-arche.jp

●申込方法：窓口・電話・ハガキ・FAX・メールで
住所・氏名・電話番号・託児の有無をお知らせください。
..... (FAXの場合は切り取らずに送信してください)

女性講座申込書

氏名	_____	年齢	_____	TEL	_____
住所	〒 _____				
託児希望	名前(ふりがな) _____	() _____	年齢	歳 月	男・女

※ いただいた個人情報は、セミナー事務連絡以外では使用いたしません。

めざせ
免疫力UP↑

心とからだの若さをキープ

医療、運動、食事の3方向から
女性の健康を考えてみませんか！

10/22 (土) 女性ホルモンとストレス
14:00～16:00 **が体におよぼす影響**
野田 恒夫さん
【クリニック ミスソフィア 院長】

10/29 (土) 若々しい体づくりと肥満予防
14:00～16:00 **【健康表現体操の実技】**
内山 節子さん
【NPO法人全日本健康体操協会】

11/5 (土) 放射能を防御するといわれ
14:00～16:00 **ている食事と栄養を学ぶ**
金谷 節子さん
【浜松大附属プロデュース事務局】

★対象 50歳代～60歳代の女性
★会場 浜松市男女共同参画交流センター
浜松市中区中央一丁目15-5 (須田西面・J浜松駅から徒歩5分)
★定員 20名
★参加費 無料(500円)
★申し込み締切 10月1日(日) 必着(土・日・祝)
往復バスに付随して浜松市男女共同参画交流センターへ
〒450-0929 浜松市中区中央一丁目15-5 浜松市男女共同参画交流センター
★託児 1歳半から小学3年生までのお子さんとお預りいたします
【託児になり次第、お預りします】
★問い合わせ 浜松市男女共同参画交流センター
TEL 065-457-2881 FAX 065-457-2882

自分らしく 生きる

— 幸せな人生への第一歩 —

仕事も大切けど、家族との時間も大切にしたい、自分の時間も大切にしたい...
と思っているあなた、「自分らしく生きる」ために幸せの第一歩を踏み出そう!

4/21、5/12、5/26

いずれも土曜日、13:30~15:30

【主催・問合せ】ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター)

所在地: 〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号
TEL 082-248-3320 FAX 082-248-4476
休館日: 月曜日、祝日(ただし、月曜日の場合は直後の休日でない)、8月6日、
12月29日~1月3日
開館時間: 9時~21時 受付時間: 9時~20時

詳しくは裏面をご覧ください

奈良県女性センター 女性の活躍支援講座I

愛護料無料 託児あり

これからの ワタシを考える

10月29日(土)
14時~16時

~アラサー・アラフォー女性のハッピーライフプラン~

同僚にちょっと引かれたいと思っている
アラサー・アラフォー女性の皆さん、
自分らしくイキイキと人生を過ごすために、
これからの生き方を考えてみませんか。

講師
情報戦略サービス株式会社
代表取締役 佐々木妙月さん

- 会場: 奈良県女性センター 3F 講座室 (近鉄奈良駅②又は③番出口から東向商店街入って3分)
- 対象: 女性 30名 *受講の可否はハガキで通知
- 受講料: 無料
- 託児: 1歳6ヶ月以上就学前のお子さんが対象(1人1回につき500円)
- 申込締切: 2011年10月22日(土) *定員になり次第締め切り
- お申込: 〒630-8216 奈良市東向町6番地 奈良県女性センター
お問合せ TEL 0742-27-2300 http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-11774.htm

下記の必要事項を記入の上、このままファックスしてください。ハガキ・eメールでもお申し込みいただけます。

申込用紙 申込先 FAX: 0742-22-6729

① 講座名 女性の活躍支援講座I これからのワタシを考える

② ご住所 (〒 -)

③ お名前 (ふりがな)

④ 電話番号 (-) ⑤年代 (代)

⑥ 託児希望の有無 (託児希望の場合はお子様のお名前、生年月日も) 預・機 (どちらかに○を)
お子様のお名前 (ふりがな) () 生年月日 (H . .)
() (H . .)

⑦ このチラシをご真になつた場所

*講座申し込みの際にお知らせ頂く個人情報は、受講者への連絡等、本講座に付随する目的のみに使用いたします。

~大人の女性に贈る~

50代は 私のために

暮らし方 生き方

定年を迎える夫と、どう向き合ったらいいのか。
そこそこ自立してきている子どもとの距離感をどう保つか。
年老いた親とどう付き合うか。
50代からイキイキ楽しく過ごすために
まずは、家の中のモノの整理からはじめてみる!

大人の女性を応援する講座です。



10/14
13:30~15:30

シンプルに暮らしを整理収納術

講師: 井藤 喜美江さん
(整理収納アドバイザー1級)
自分とモノとの関係を整理して暮らしをリフレッシュ!
身の回りをスッキリきれいに整理するコツをお伝えし
ます。

10/28
13:30~15:30

私らしく生きる

講師: 加藤 伊都子さん
(フェミニストカウンセラー)
セカンドライフを楽しむために、モノに悩んで心も
スッキリさせましょう。カウンセラーから私らしく生
きるヒントを学びます。

●会場: 静岡市女性会館 4階 研修室
●対象: 全2回の講座に参加できる50代の女性 30名 (無料)
●申込方法: 9月30日(金)17時までに電話かホームページで女性会館まで(多動抽選)
●申込先: 静岡市女性会館 〒420-0865 静岡市葵区東草深町3番18号
TEL 054-248-7330 ホームページ <http://aic21.jp>

主催: 静岡市女性会館

これが男の生きる道!

あなたの人生が
もっと楽しくなる



～第2の人生、もうひと花 咲かせるために～

今までずっと「会社」のために頑張ってきた男性の方、必見!
地域での自分の活躍の場づくり、仲間づくり、健康づくりなど、
第2の人生を楽しく過ごすためのノウハウを、全国各地の講演会
等で大評判の講師が教えます!

第1 平成24年
1月21日(土)
午後1時半～4時
人生再設計の方法、教えます!
第2の人生を、自分らしく、楽しく
生きていくためのノウハウを学ぶ!

第2 平成24年
1月28日(土)
午後1時半～4時
元気なココロとカラダを
作る方法、教えます!
健康で元気に過ごすための食生活の提案と
かんたんカラダほぐし体操を実践!!

場所 明日都浜大津 3階 健康づくり研修室
(京阪浜大津駅・浜大津バスターミナルからすぐ)

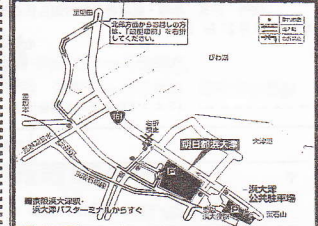
講師 わかりやすく、とても役立つ、すぐ評判の
吉田清彦さん(調理師・ライフプランナー)

定員 20名 **対象** 市内在住・在勤の男性

持ち バスタオル (※第2回のみ。第1回は必要ありません)
第2回は、簡単なカラダほぐし体操をしますので、動きやすい服装でお越し

参加費無料
人気の
おすすめ
講座!!

お問い合わせ・お申し込み先
大津市男女共同参画センター
電話 077-528-2615
FAX 077-527-6288
E-mail otsu2463@city.otsu.lg.jp
※京阪電車「浜大津」駅下車すぐ
※JR「大津」駅より徒歩15分
※明日都浜大津の駐車場は有料です。駐車券を
持参されますと90分まで無料になります。



新・「男の流儀」

～どう生きる?! 第二の人生～

定年後の予定や楽しみはありますか?
家族・生きがい・健康のことなどを一緒に考えてみませんか?

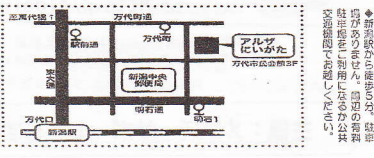
2/11(土) 心豊かに生きていく!
大澤秀夫さん(敬和学園大学人文学部教授)

2/18(土) 健康に生きていく!
斎藤忠雄さん(斎藤内科クリニック院長 医学博士)

2/25(土) 楽しく生きていく!
男性講座自主グループ代表によるパネルディスカッション

- ◆会場 男女共同参画推進センター「アルザにいがた」(万代市民会館3F)
- ◆対象 定年前後の男性 30人
- ◆参加費 無料
- ◆申込 電話または「かんたん申込み」で下記まで ※詳しくは裏面に
- ◆保育 6人まで(生後6か月から就学前まで) 孫育て中の方、ご利用ください。

申込・問い合わせ先
ALZAにいがた
新津市男女共同参画推進センター
〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1
TEL 025-246-7713
http://alza.city.niigata.jp/



男性の素敵な生き方セミナー

男性が「自分らしく」生きるために

～がんばらない生き方って?～

「男だから、仕事をがんばらないと怠けていると非難されるのでは・・・」とか
「こんなことをすると、男らしくない」など、男とはこうあるべきなんて偏見をはって「自分らしさ」を
出せずに人生を過ごしているみなさん。ここで、ちょっと肩の力を抜いて、これからの柔軟で素敵な
人生について、男性カウンセラーの講師とともに考えてみませんか?
きっと、「自分らしく」生きるためのヒント・きっかけが見つかるはずです。
女性の方の参加も大歓迎です。

日程 2012年 2月25日(土) 10:00～12:00
講師 奈良県女性センター「男性相談」相談員 シニア産業カウンセラー 吉岡 俊介

- ◆会場: 奈良県女性センター3F 講座室 (近鉄奈良駅②又は③番出口から東向商店街入って3分)
- ◆対象: 男女 30名 *受講の可否は、ハガキで通知
- ◆受講料: 無料
- ◆託児: 1歳6ヶ月以上就学前のお子さんが対象(1人1回につき500円)
- ◆申込締切: 2012年 2月18日(土) *定員になり次第締め切り
- ◆お申込先: 〒630-8216 奈良市東向町6番地 奈良県女性センター
お問合せ TEL 0742-27-2300 http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuuid-11774.htm

下記の必要事項を記入の上、このままファックスしてください。ハガキ・ホームページでもお申し込みいただけます。

申込用紙 申込先 FAX: 0742-22-6729

① 講座名 男性の素敵な生き方セミナー

② ご住所 (〒 -)

③ お名前(ふりがな)

④ 電話番号 (-) (5)年代 (代)

⑥ 託児希望の有・無 (○で囲んでください。託児希望の場合はお子さんのお名前、生年月日も)
お子さんのお名前 () 生年月日 (H . .)
*1歳6ヶ月以上就学前のお子さんが対象です () (H . .)

⑦ このチラシをご覧になった場所

* 講座申込みの際にお知らせ頂く個人情報、受講者への連絡等、本講座に付随する目的のみに使用いたします。

DawnCenter 男性向け講座

～男の鎧を脱ぎ捨てよう～ 心が折れない男の生き方

仕事や家庭のことなどで悩みを抱えながらも、「男だから」ということで心の奥へ悩みをしまいこんでいませんか? 知らず知らずのうちにストレスが蓄積し、あなたの心は折れかかっているのかも知れません。
この講座では、『心が折れそうなビジネスマンが読む本』の著者と監修者が登壇し、あなたの疲れた心をときほぐします。この機会に「男の鎧」を脱ぎ捨てて、しなやかに、おだやかに、したたかに生きるヒントを見つけてください。



メンタルヘルス編
あなたの心が折れる前に...
～男の悩み相談の現場から～
参加費 無料 2回連続講座

10月19日(水) 19:00～21:00
ドーンセンター 大会議室 1(4F)
(大府府立男女共同参画センター・市民センター)
大府市中央区大府南 1-5-49

ワーク・ライフ・バランス編
しなやかに、おだやかに、したたかに
～これからの男の生き方～

講師: 吉岡俊介 (シニア産業カウンセラー)

10月26日(水) 19:00～21:00
ドーンセンター 大会議室 1(4F)
(大府府立男女共同参画センター・市民センター)
大府市中央区大府南 1-5-49
聞き手: 吉岡俊介 (シニア産業カウンセラー)
スピーカー: 中森勇人 (ジャーナリスト)

- ◆対象: テーマに関心のある男性
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 各回 50名(先着順)
- ◆申込締切: 各回とも開催日の1週間前までに必ず

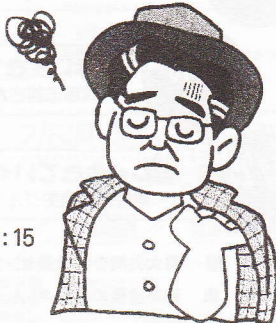
さらば ギクシヤク人生!

講演会
パート2

男もつらいよ!?

～今さら聞けない 人生後半の生と性を考える～

男の人生にも、悩みがいっぱい!
でも、諦めるには早過ぎます!
ちょっとした気づきと努力で
不安を「希望」に変えることができます!
子育て後の夫婦の性とコミュニケーションなど
大人の性意識変革問題に積極的に取り組む、
村瀬幸浩さんをお迎えして
わかりやすくお話をいたします。



■日 時 9月11日(日) 13:30~16:15

■講 師 村瀬幸浩さん(一橋大学講師)

■会 場 静岡市女性会館(アイセル2)4階 研修室

■対 象 男性 30人

■参加費 無料

■申し込み 8月11日(木)午後0時30分より 静岡市女性会館 電話がホームページで受付(申込順)

電話 054-248-7330 (受付時間 平日 9:00~17:00)

ホームページ <http://aicel21.jp>

①講座名 ②氏名(フリガナ) ③電話番号

*今回の募集で収集した個人情報、本講座事務局業務および講座内のために利用させていただきます。

主催: メンズ・サポート・しずおか/静岡市女性会館

35 36

婚活応援!

小野市男女共同参画センター 男性講座

あなたの魅力パワーUPセミナー

12月11日(土)
出席予定
らしい出陣の
パーティー

4回連続講座 (受講者は、優先的にエクラ・ハートフルパーティーにも参加)

婚活中のあなた! これから素敵な出会いを・・・と考えているあなた!
出会いは第一印象が大切! キラリと光るあなたの個性を、もっと素敵に魅
力アップしませんか? カップリングパーティーを数多く手がけてこられ
た講師による模擬デート・個別カウンセリングも受けられます。
セミナー参加者には、12月11日(土)開催予定、エクラ・ハートフル・
パーティーにも優先的にご参加いただけます。



日 時	内 容	講 師	場 所	
9/18(土) 13:30~15:00	好感度アップ120%の秘訣 恋の伝え上手・聞き上手コミュニケーション	夢ころば 松尾 弥生さん	小野市うるおい 交流館エクラ 中会議室	
9/25(土) 10:00~13:00	婚活男子必須! 男の料理教室	各地で婚活中の 講師から教わる お手軽料理	スローンサエティー 協会 藤浦 剛さん	コミセンおの
10/2(土) 13:30~15:00	恋のツールは上手に使う 携帯メールレッスン1・2・3	夢ころば 松尾 弥生さん	小野市うるおい 交流館エクラ 中会議室	
10/9(土) 10:00~15:00	今さら聞けない・デートのあれこれ 模擬デートレッスン&個別カウンセリング	夢ころば 松尾 弥生さん	小野市うるおい 交流館エクラ 中会議室	

●対 象: 全出席できる方 8名

(結婚を希望し、婚活中の独身男性のみ)

応募者多数の場合は抽選。いずれの場合も結果発送。

●参加費: 1,500円(喫茶代・料理教室の材料費)

●申込方法: 窓口・電話・ハガキ・FAX・メールで

住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

●締 切: 8月27日(金)

〒675-1366 小野市中島町72番地

小野市男女共同参画センター

男性講座係

TEL: 0794-62-6765

FAX: 0794-62-2400

Eメール: danjo@skks-arche.jp



(FAXで申込みされる場合は切らずに送信してください。)

氏名	年齢	TEL
住所 〒		FAX
		[ハートフル・パーティー参加希望]
		有 無

※いただいた個人情報、セミナー事務局以外では使用いたしません。

平成22年度 越前市男女共同参画センター Gカレッジ①

あんにんて

男の介護で社会が変わる

～男には男なりの悩みや問題がある～

「単独世帯」「夫婦のみ世帯」「親と未婚の子のみの世帯」が増加したこと
で、「家族のかたち」が変わり、そのことが「介護のかたち」にも大きな影響
を及ぼしています。今日、要介護者を介護する家族の3分の1が「老老介護」
で、しかも、介護者の3人に1人が男性の時代になりました。40年前に介
護者の約50%を占めていた「子の配偶者一隊」は、いまや17%まで激減し
ています。家族に介護が必要になったとき、その場に居合わせた者が、男性
であろうと女性であろうと、家事が出来ようとならなかつたら、仕事を辞め
ていようがまいが、百毒なしに誰もが介護を担わざるを得ない介護環境にな
ってきたと言えます。

家族介護は、愛情もあれば憎しみも、絶望もあれば希望もあります。介護
者が、誰からも気づかれていないという孤立感を抱き、不幸な介護事件に発
展しないために、要介護者とともに、介護者も支援されなければなりません。

そこで今回は、長年京都で地域福祉の現場に携わってこられ、かつ、「男性
介護者と支援者の全国ネットワーク」の事務局長として男性介護者の支援に
尽力されておられる講師をお招きし、男性介護の実態と問題点、ならびに男
性が介護を担う際に必要な心構えなどについてご紹介いただきます。



【講師プロフィール: 津止 正敏さん】

京都市社会福祉協議会(地域福祉部・
ボランティア情報センター)にて20年
間勤務。2001年4月より現職。地域
福祉の現場に長らく携わってきたこ
から、地域を基盤とした社会福祉政策の
研究及び地域福祉・ボランティアの政策
や組織運営、プログラムについての臨床
研究が主な分野。現在、産業社会学部副
学部長、男性介護研究会代表、社会福祉
法人みななこま理事長、障害のある子
どもの放課後児童会全国連合会副代表、全
国の男性介護者に調査を行う「男性介護
白書」を執筆。2009年3月から男性
介護者と支援者の全国ネットワー
ク事務局長を務める。

8月29日(日)

14:00~16:00

ところ 越前市福祉健康センター大会議室

講師 津止 正敏 さん

(立命館大学産業社会学部教授、
男性介護者と支援者の全国ネットワーク事務局長)
50人(男性の方でなくてもご参加できます)

定員

受講料

主 催 越前市/NPO法人 男女平等推進協会えちぜん

後 援 越前市社会福祉協議会

お電話、FAX、Eメール(witt@angel.ocn.ne.jp)で

下記のセンターまで、お申込みください。

Gカレッジ①「男の介護で社会が変わる」受講申込書
TEL&FAX: 24-4446(越前市男女共同参画センター)

お名前()
ご住所(〒)

お電話番号()
E-mail:()

私たちも男女共同参画推進事業を応援しています

医療法人 相木病院 小野有機工業株式会社

いんべ歯科 株式会社 タマヤ

合唱団「武生」 ワープロセンター HOPE

社会福祉法人 浪花保育園 北陸ビット

37 38



男性向けセミナー

男の介護が社会を変える

～男には男なりの悩みや問題がある～

今や主たる介護者の4人に1人は男性。
男性介護者が急増し、誰もが介護に直面する時代になってきています。
老老/息子/シングル/遠距離/週末介護...とその形態も多様化しています。
男性がこの問題に直面したときどのような悩み、不安を抱えているのでしょうか。

男性介護者研究、支援に関わってこられた講師を迎え、
制度、地域、仕事、家事、家計、体験者の声など、調査から浮かび上がってきたことを踏まえ、
「介護」についての理解、認識を深めるセミナーを開催します。

講師 津止 正敏

立命館大学産業社会学部教授
男性介護者と支援者の全国ネットワーク事務局長

男性の介護—
悩み、方法は十人十色

「ありがとう」「おいしい」という言葉が嬉しい。

いざというときのための
情報提供もします。

イライラして怒ってしまうことがある。

一切家事をしたことのない私が
家事全部をするようになった。

近所や地域のひとと付き合いようになった。

平成22年1月20日(水) 19:00~21:00
ドーンセンター 大会議室 2(5F)

定員 50名
参加費 無料
一泊保育 有り
パートナー 有
友人との参加可

主催: 大阪府

企画・運営: 財団法人大阪府男女共同参画推進財団

37 38

妻が倒れた! さあどうしよう!!

～終末期のパートナーシップ～ (全3回)



だれもが不安に思う後。
もしも自分が介護する立場になってしまったら・・・
いざという時のために、夫婦が家庭の中で協力しあうことの大切さ、そして自分らしい最期の迎え方を考えてみませんか?
お一人でのご参加はもちろん、ぜひパートナーとご一緒にご参加ください。

日時	内容	講師	場所
9月3日(土) 14:00~16:00	知って得する 介護保険制度	小野市地域包括支援センター 主任介護支援専門員 大橋 節代さん	うるおい交流館 エクラ 中会議室
9月10日(土) 14:00~16:00	高齢者の介護 あなたの老後は大丈夫?	ケアマネジャー 下山 洋子さん	
9月17日(土) 14:00~16:00	あなたらしい 最期を迎えるために	関西大学 人権問題研究室委員 源 淳子さん	

お申込は裏面をご覧ください。

シニアのための

元気アップ!
脳力アップ!

認知症予防セミナー

高齢者人口の増加に伴い、認知症の方は今後増え続けると言われています。
あなたが、あなたの大切な人が、認知症にならないために・・・また、認知症になったときに自分らしく安心して生活が送れるように・・・今私たちにできることは何でしょうか?
まずは、認知症についての正しい知識と予防法を学び、理解を深めることが大切です。
この3回講座で、体も動かし、楽しく認知症について学んでみませんか? レッツナ脳トレ!

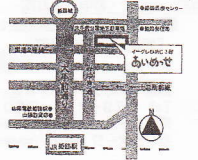
平成24年

日時	テーマと講師
第1回 3/14 (水)	もの忘れ?それとも認知症? ～認知症の正しい知識と予防～ 講師: 嶋田 兼一さん (兵庫県立脳神経外科センター 高齢者脳機能治療室 医長)
第2回 3/21 (水)	脳トレで若返り!! ～回想法で認知症予防～ 講師: 田中 孝史さん (認知症予防教室「一輪会」代表)
第3回 3/28 (水)	ガンバルンバ体操で生涯現役!! ～歌にあわせて楽しく健康づくり～ 講師: 松浦 晋雄さん (介護予防運動指導員/姫路日ノ本短期大学非常勤講師) 中谷 寿美子さん、濱田 静代さん (ガンバルンバ体操リーダー養成講座修了者)

- 場所 第1・第2会議室(イグレスひめじ4階) ※第3回はフィットネスルーム(イグレスひめじ3階)
- 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 対象 おおむね50歳以上の男女30名(申込多数の場合は抽選)
- 受講料 900円
- 一時保育 1歳半～就学前の幼児(1人1回300円) ※要予約
- 申込方法 ハガキ、ファクスか電子メールで、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)を記入のうえ、下記までお申し込みください。

申込締切
平成24年3月2日(金)必着

姫路市男女共同参画推進センター「あいめっせ」
「認知症予防セミナー」係
〒670-0012
姫路市本町68番地290イグレスひめじ3階
Tel 079-287-0803/FAX 079-287-0805
電子メール i-messae@city.himeji.hyogo.jp
ホームページ http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/



おひとりさまセミナー

皆さまのご好評により、昨年に引き続き、
おひとりさまセミナーを開催することになりました。

ライフスタイルの多様化にともない、非婚、未婚、離別の選択により、
また、配偶者との死別によりシングルになる人たちが増えています。
このセミナーでは、シングルが直面する様々な問題について考え、
いざという時に困らないための準備をします。

誰でもいつかはおひとりさまになる時代。
知恵と情報とネットワークで心豊かに過ごしましょう。



回	日時	セミナータイトル	講師
1	7月21日(土) 14:00~16:00	断捨離 第2弾!	川畑 のぶこ氏 (心理療法家)
2	8月4日(土) 14:00~16:00	スマートフォンとツイッターによる 横丁型コミュニケーションで 高齢者を楽しく見守る 徳島「とくったー」の取り組み	吉田 敦也氏 (徳島大学・大学院・教授/ 地域創生センター長)
3	9月2日(日) 14:00~16:00	家族、身近な人との コミュニケーションの築き方	金 香百合氏 (ホリスティック教育実践 研究所・所長)
4	9月15日(土) 14:00~16:00	聞きたい!知りたいたい! おひとりさまの法律 ～もしやのときに備えて～	黨 千恵子氏 (あすわ法律事務所弁護士)
5	10月6日(土) 14:00~16:00	エンディングノートで 人生のスタートをきる	青木 克博氏 (金融広報アドバイザー/ 相続手続支援センター福井 センター長 行政書士)

■ところ 越前市福祉健康センター 多目的ホール
(JR 武生駅前、アル・プラザ平知産生店4階)
■対象者 どなたでもご参加いただけます。定員100名
■受講料 無料
■申込み 電話、FAX、Eメールで、
お申し込み下さい。(裏面)
■申込先 越前市男女共同参画センターあんだんて内
TEL&FAX: 0778-24-4446
E-mail: witt@angeloon.ne.jp
■その他 託児あり(無料、要予約)、駐車場あり(受講生無料)
■主催 越前市/NPO法人男女平等推進協会「えちぜん」

私たちが男女共同参画推進事業を応援しています

医療法人 相木病院	小野谷機工株式会社
いんべ歯科	株式会社タマヤ
合唱団「武生」	向フーセンターHOPE
社会福祉法人 泉花保育園	向北陸ビット

申込書 裏面へ →

いつか来る
おひとりさまの老後、を乗り切る

平成23年度 越前市生涯現役
男女共同参画推進センター
シニア講座

知恵と工夫

～聞いて暮したいあなたに～
シニアライフを応援する3回講座

10/1(金)

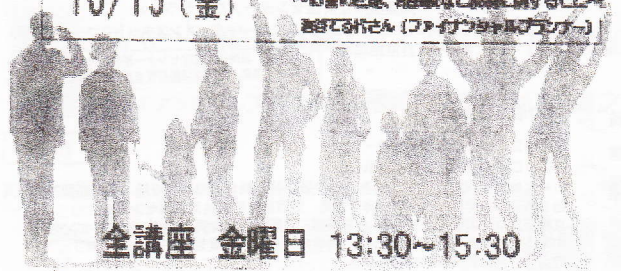
楽しんで生きる
～健康寿命の生活し方～
高野 ますみさん (介護福祉士)

10/8(金)

目からウロコの整理収納術
～整理収納は家族への思いやり～
佐藤 真紀さん (整理収納アドバイザー)

10/15(金)

人生のプロデュースはあなた次第
～若金の老後、相続など現役に際すること～
高野 真紀さん (ファイナンシャルプランナー)



全講座 金曜日 13:30~15:30

- ◆対象 50歳以上の方
- ◆会場 浜松市東区共同参画推進センター
浜松市東区中央一丁目1-3 (2階) (JR浜松駅から徒歩10分)
- ◆定員 抽選で50名
- ◆参加費 無料 (資料費300円(3回分))
- ◆申込方法 電話またはFAXでお申し込み下さい。
(郵便番号・住所・氏名・電話番号)
- ◆申込締切 9月21日(火)午後5時
※締切後ご応募から結果表が郵送されます。
- ◆問合せ 浜松市男女共同参画推進センター TEL: 053-457-2231

あいめっせ
平成24年度男女共同参画推進講座
～ドラマと料理で多文化共生～
韓国 の文化を楽しく学ぼう!!
お隣の国の共同参画

韓流ブームで、より身近になっただけで… 実際には韓国ってどんな国なの？
韓国ドラマの映像を交えながら、韓国の女性像や家族像が時代によってどのように変化して来たかを楽しく学んでみませんか？
韓国ドラマ好きのあなたはもちろん、韓国ドラマを見たことがないあなたもきっと楽しく学べます。
ドラマと料理で学んで食べて… 韓流に乗り、多文化共生、男女共同参画推進へ第一歩！



第1回	日時	テーマ	講師
6/20(水) 10時～正午	ドラマで学ぶ 韓国社会と女性たち ～韓国ってどんな国？～	やました ふんま 山下 英愛 さん (立命館大学非常勤講師)	
6/27(水) 10時～14時	食べて美味しい!! 学んで楽しい!! 韓国料理教室 ～韓国豆知識講座つき～	はいほハングル研究会 のみぞさん (姫路市国際交流センター登録団体)	

■場 所 第1回：セミナー室A（イーグレひめじ4階）
第2回：料理室（イーグレひめじ3階）

- 対 象 男女問わずどなたでも
■定 員 20名（申込多数の場合は抽選）
■受 講 料 6,000円（2回分）※第2回は別途材料費（1,000円程度）が必要です。
■申込締切 平成24年6月8日（金）必着
■一時保育 1歳半～就学前の幼児（1人1回300円）※要予約
■申込方法 ハガキ、ファクスか電子メールで、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・一時保育の有無（保育希望者は幼児の名前と年齢）を記入のうえ、下記までお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み先

姫路市男女共同参画推進センター「あいめっせ」

「韓国文化講座」係

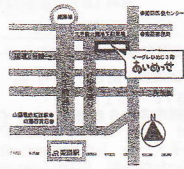
〒670-0012

姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

Tel 079-287-0803 / FAX 079-287-0805

電子メール t-messae@city.himeji.hyogo.jp

ホームページ http://www.city.himeji.lg.jp/t-messae/



43 44



理科大好き! 集まれ
女性科学者のたまごたち!

12月23日(金) 祝日

時 間 : 13:30～16:30 (開場 13:00)

会 場 : WithYou さいたま
(埼玉県男女共同参画推進センター)

対象者 : 小学校5・6年生女子児童

定 員 : 40人 (保護者の付添可) 申込順
参加費 : 無料 託児サービス 要予約 ¥300 (1歳～未就学児)

申込期間 : ～12月19日(月) ただし定員になり次第締め切ります。



アクリル

講師
埼玉大学

☆女性科学者によるおはなしと

実演

- ①バイオテクノロジー
- ②界面化学

☆女子学生による未来の科学者へのメッセージ

人型・アーム型
ロボットを動かしてみよう!

主催(問合せ): WithYouさいたま

Tel 048-601-3111

さいたま市中央区新都心2-2

共催: 国立大学法人埼玉大学
埼玉県立中央高等技術専門学校

参加者全員にマンリョウの苗木をプレゼント!



震災復興と男女共同参画
フォーラム

阪神・淡路大震災の経験と教訓を語り継ぎ、「おかげさま」の気持ちを込めて、男女共同参画の視点から、私たちが「今」できることを分かち合い、「これから」何ができるかについて、共に考えませんか。

日時 平成23年6月16日(木) 13:30～16:00

場所 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン セミナー室
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階

パネルディスカッション

- パネリスト: 尼川 洋子 (人と情報をつなぐWeプロデュース代表、元兵庫県立女性センター情報アドバイザー)
川畑真理子 (とよなか男女共同参画推進センター相談担当主任、元兵庫県立女性センターカウンセラー)
正井 礼子 (NPO法人女性と子ども支援センターウィメンズネットこうべ代表理事)
コーディネーター: 清原 桂子 (兵庫県理事)

震災当時、兵庫県立女性センター所長、その後生活復興局長、復興総括部長等を歴任、現職。

定員 100名(先着順)

主催 兵庫県立男女共同参画センター
ひょうご男女共同参画推進連携会議

後援 NHK神戸放送局 ラジオ関西 神戸新聞社 朝日新聞神戸総局 産経新聞神戸総局
毎日新聞神戸支局 読売新聞神戸総局 滋賀県立男女共同参画センター
京都府男女共同参画センター なら京都 大阪府立男女共同参画・青少年センター
和歌山県男女共同参画センター 鳥取県男女共同参画センター
徳島県立男女共同参画交流センター

申込方法 参加希望者は電話・FAXまたはハガキで①フォーラム名②住所③氏名④電話番号を下記へ

お申込み・お問い合わせ

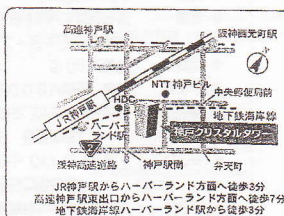
兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-1-3

神戸クリスタルタワー7階

TEL: 078-360-8550

FAX: 078-360-8558



45 46

2012年度連続学習講座「ヒロシマを語りつくす」第1回

アメリカ生まれの日本護詩人がさががしています

ヒロシマとフクシマを
貫いているもの

東日本大震災から1年が経ちました。
安心して暮らせることの大切さを世界に、
そして、次世代に広島から発信しましょう。
今、私たちができることから具体的に考えます。

日時: 2012年4月27日(金)

18:30～20:30

場所: ゆいぽーと5階

(広島市男女共同参画推進センター)

講師: アーサー・ビナードさん

詳細は裏面をご覧ください



【主催・問合せ】ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター)

所在地: 〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号

TEL 082-248-3320 FAX 082-248-4476

休 館 日: 月曜日、祝日法に規定する休日(ただし、月曜日の場合は直後の休日でない日)、

8月6日、12月29日～1月3日

開館時間: 9時～21時 受付時間: 9時～20時

http://www.yui-port.city.hiroshima.jp/

思いを力に変える、 女性のためのエンパワーメント塾

連続講座

「エンパワーメント」って、なに？・・・人生のさまざまな選択において自己決定をし、自分らしい人生を生きる力を獲得することです。講座を受けての「気づき」や「ふり返り」など、みなさんとの学び合いの中から育てていきたいと思います。

～あなたの一歩ふみ出す気持ちを応援します～

女性への暴力や人権など、女性を取り巻くさまざまな問題について気づき考える講座です。女性たちの持っている思いを力に変えて、実践活動につなげるための講義とワークを中心に学習します。学び合いの中から、さらなる一歩をふみ出すきっかけにしてみませんか？

● 女性のためのエンパワーメント塾

- * 女性の問題や課題を学びたい方、さらに学びを深めたい方
- * 出会いや仲間作りを考えている方
- * これから一歩をふみ出し、活動を始めたいと考えている方
- * さまざまな情報を得たい方 など

【日 程】平成 23 年 6 月 4 日(土)～平成 23 年 12 月 15 日(木)まで【全 8 回】
【時 間】13:30～16:30 (第 1 回のみ 10:30～16:30)
【場 所】プラザおでって 3F 大会議室 および 3F おでってホール他
【対象・定員】女性 20 人(原則として、全回参加できる方)
【受講料】無料
【託 児】託児料は有料(子ども 1 人につき 1 回 500 円、但し第 1 回のみ 800 円)
対象は 6 か月から未就学の子ども、先着 5 人まで
託児の申込みは 5 月 27 日(金)17 時締め切り
【申し込み】5 月 20 日(金)10 時より、☎(604-3303)にて先着順に受付

受講されるみなさんへ
今年度のもりおか女性センターの事業テーマは「女性のためのエンパワーメント塾」です。この講座は、女性たちが持っている思いを力に変えて、実践活動につなげるための講義とワークを中心に学習します。学び合いの中から、さらなる一歩をふみ出すきっかけにしてみませんか？

● 問い合わせ・申し込み先 ●
もりおか女性センター本館 電話 019-604-3303

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって 5F <http://mjs.sankaku-npo.jp>
もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人参画プランニング・いわて

*専用の駐車場はありませんので、おでって地下駐車場および近隣の有料駐車場をご利用ください。
(詳しくは裏面をご覧ください)

本気で働きたい あなたのための ～再就職応援講座～



あなたのつよみが何ですか？

あなたの思い込んでいる強みが、実は強みだったり・・・
あなたのつよみを探り出し、自分らしさを職務経歴書に活かして、いざ！再就職へ！
本気で働きたいあなたへ贈る あなたのための～再就職難関突破応援講座～です！

全回
10時
～15時

① 9月6日(火) ◆再就職に向けて ワーキングアッ！ ◆パソコン基礎講習 *パソコン講習は希望者のみ	② 9月8日(木) ◆自分のつよみを見つめよう！	③ 9月9日(金) ◆自分のつよみを伝えよう！	④ 9月13日(火) ◆パソコン実習 職務経歴書をつくらう！
---	-----------------------------	----------------------------	--------------------------------------

講 師

●小澤 佳代子さん・・・有限会社 モアフレnds代表取締役
ワークライフバランスキャリア開発コンサルタント



大学時代のレコード店員に始まり、法律事務所、トンカツ屋、専業主婦など多岐多様な職を経験。卒業後は、持ち前のキャリアアップ精神で国家公務員としてIT・ITワークに再就職。在職 25 年の後半は管理職に就き、ユニークな発想でプロジェクトをいくつも成功させた持ち主である。退職後の 2001 年 6 月(南)モアフレnds を設立し、キャリア相談室をオープン。現在はキャリア開発コンサルタントとして多くの他業の人たちの相談に当たっている。
私生活では、3 歳の結婚歴あり(現在再婚継続中)、子連れライター、ロックバンドのボーカリストなど多様な趣味を持ち、同世代にして早くからワークライフバランスに目星し、現在も実践過程にある。
*著書「私だって働きたい!」他 *南モアフレnds キャリア相談室: <http://www.morefriends.com/>

●平賀 圭子・・・NPO 法人 参画プランニングいわて 理事長



小学校教員退職後、地域活動に入り「女性の学習情報をつなぐ会」結成に参加。「テキスト現代女性活本(三省堂)」出版。その後、東京都豊島区男女平等推進センター・エポック 10 相談員・学習指導員、埼玉県男女共同参画推進センター、埼玉県男女共同参画推進センター「With You さいたま」事業コーディネーターを経て、2006 年盛岡にカムイック。
2006 年 NPO 法人 参画プランニング・いわての理事長に就任。同年 NPO 法人は盛岡市から「もりおか女性センター」の指定管理者となりセンター一員に就任。2011 年 3 月センター長を辞任、現在はもりおか女性センターのアドバイザー、NPO 法人理事長として男女共同参画社会実現に向けて奮闘中である。

会 場：もりおか女性センター別館 3F 起業応援ルーム 芽でネット

対象・定員：再就職したい 40 代～50 代の女性(※全日程出席可能方) / 12 人

託 児：6 か月～就学前のお子さん(※要事前申込) / 5 人、有料(1 人 1 回につき 800 円)

*母子家庭、非課税世帯に託児料の免除あり。詳しくは、お申込み前にお問い合わせ下さい。

【申し込み・問い合わせ先】

もりおか女性センター別館 起業応援ルーム芽でネット
〒020-0878 盛岡市南町 2-8
☎ 019 (624) 3583

申し込み方法は裏面へ

♥ がんばっているあなたのための ♥

「女性のこころとからだを考える講座」

— 全 3 回 —

女性が抱えるさまざまな心と体の健康について一緒に考えてみましょう。
また、自分の体を知り、健やかな生活を送るために自分のできる簡単な体のケアにもトライ!

【日時】2012. 1/24・31・2/7(火曜日)

13 時 30 分～15 時 30 分

第 1・2 回

1/24・31(火)

会場：プラザおでって
3 階 大会議室

「年齢に応じて変化する女性のこころとからだ」①・②

講師：佐々木 由佳さん
(岩手県立中央病院 精神科長)

第 3 回

2/7(火)

会場：プラザおでって
4 階 リハーサル室

「自分の体を知って、うまく付き合おう！」

講師：竹森 茂子さん
(「女性のからだ自立教室」主宰)

*軽いストレッチ体操を行いますので、運動のできる服装でご参加ください

対 象 概ね 30 代後半～50 代の女性 (原則、全回参加できる方)
定 員 20 人
参加費 受講料無料
申込方法 12 月 20 日(火) 10 時から、電話(604-3303)にて先着順に受付

● 申込み・問い合わせ先

もりおか女性センター(本館) 電話 019-604-3303

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって 5 階 <http://mjs.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：NPO 法人 参画プランニング・いわて

*専用の駐車場はありません。プラザおでって地下駐車場および近隣の有料駐車場をご利用ください。

主催：盛岡市、もりおか女性センター

男性応援講座

男の生活力UP塾

いそいそ、はつらつ!

●健康と食を通じた生活の楽しみ方♪ (全2回)

生活力アップ! 5つのキーワード

日時：2011.12/2(金)・12/6(火)

18:30～20:00

会場：もりおか女性センター生活アトリエ

(プラザおでって 5 階)

1 12/2(金)
～ストレスとうまく
おつきあいしましょう!～

講師：盛岡市立病院診療部精神科
主任作業療法士 佐々木 昇さん

ストレスとはどういうものか、そのおつきあいの仕方を知りやすくお話しします。あわせて、心と体のリラックス方法を実技を交えてお話しします。

2 12/6(火)
～簡単! ピックリ! おにぎり作りと
おしゃべりタイム♪～

講師：平成 21 年度男性応援講座「弁当男子」修了生
自主グループ「COO (<-) 会」のみなさん

簡単にできて美味しい!

20 代～60 代の男性グループで、月 1 回活動中です。楽しく、気ばらず、新しいことから始めてみましょう。

対 象 概ね 40 代～60 代の男性
定 員 15 人
参加費 受講料は無料。(但し、第 2 回のみ材料費自己負担 200 円)
申込方法 11 月 22 日(火) 10 時から、
電話(604-3303)にて先着順に受付
(※開館時間：平日 9 時～21 時 30 分、土日祝日 9 時～17 時)

● 申込み・問い合わせ先

もりおか女性センター(本館) 電話 019-604-3303

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって 5 階 <http://mjs.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：NPO 法人 参画プランニング・いわて

*専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場、近隣の有料駐車場をご利用ください。

