2013. 8. 22

国立女性教育会館　2013(平成 25)年度男女共同参画推進フォーラム

募集ワークショップ№.17

行列のできる講座の企画と、思わず手に取るチラシの作り方
人が集まる男女共同参画講座の企画・運営で「地域力」アップを！

特別付録

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」のページに紹介している 33 の女性センター・男女共同参画センターの中から 26 館（67 講座）に対して「「講座の集客」に関するアンケート」を行い、18 館から 53 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。

なお、今回ご紹介した講座のチラシのほとんどは、原寸大のカラー版を「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」のページから見ることができます。

平成24年度 男女共同参画週間記念事業　ひょうごフォーラム

女性の活用

女性の活用が日本経済を活性化する

少子高齢化が進行し、生産年齢人口が減少する中、社会経済活動の発展には女性の力が欠かせないと言われています。

社会のニーズも多様化しており、経済社会を活性化していくため、なぜ女性の活用が必要かを考えます。

【講　師】
竹信 三恵子氏
（ジャーナリスト・和光大学教授）

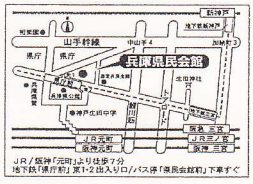
東京生まれ。１９７６年、朝日新聞社に入社。水戸支局、東京本社経済部、シンガポール特派員、学芸部次長、編集委員兼論説委員（労働担当）などを経て２０１１年から和光大学現代人間学部教授。

非正規労働の激増による貧困の広がりや、女性労働や家族をめぐる経済について幅広く取材・調査を続けてきた。

著書に『日本株式会社の女たち』（朝日新聞社）、「ワークシェアリングの実像」（岩波書店）、「ルポ雇用劣化不況」（岩波新書　日本労働ペンクラブ賞）、「女性を活用する国、しない国」（岩波ブックレット）、「ミポージン日記」（岩波書店）など。新著として２０１２年４月に「ルポ貧金差別」（ちくま新書）。

２００９年貧困ジャーナリズム大賞受賞。

【日　時】7月19日（木）13:30～15:30
【会　場】兵庫県民会館けんみんホール（右図参照）
（神戸市中央区下山手通 4-16-3）
【対　象】兵庫県内在住・在勤・在学の方
【定　員】２００名（先着順）
【参加費】無料
【一時保育】あり（無料・要予約）
※原則１歳半から就学前まで
【申込方法】次の方法で、裏面記載の申込先へお申し込みください。
(1)ＦＡＸ、郵送の場合、裏面申込書に必要事項を記入してお送りください。
(2)電話の場合、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤一時保育希望の有無（希望する場合はお子さんの名前・年齢・性別）をお知らせください。



＜主催＞　兵庫県・神戸市・ひょうご男女共同参画推進連携会議
＜後援＞　兵庫労働局・財団法人２１世紀職業財団関西事務所

私、このままでいいのかな？

パートからのステップアップのコツは？

自分を変えたいけど、何をどうしたらいいかわからない…

私の人生、うまくいかないままなのかな？

憧れの女性のキラキラの秘訣を知りたい！

出産も仕事も、全部を実現するのはムリなの？

1/14(金・月)
13:00~16:00

アピオあおもりで

工藤倫子さんと一緒に

自分を知る！
なりたい私を見つける☆

ロールモデルカフェ

工藤倫子さんのご講演と事前に活用させて頂いている地元の先輩のリアルが聞ける。

ゲスト：
石田あゆみさん
「100キャリアーアドバイザー」
（株）
浅野友香さん
「ウェブコンサルタント」
青森県若者サポートステーション勤務

キラキラ☆みらいカフェ

「キラリ発見☆
私の強みをなりたい私」
仕事しみフーク。なりたい自分を見つけ、ワクワクしながら将来をイメージしましょう。

同日開催

「カッサ・ヘッドトリートメント」
JR小研修室1
ハンドトリートメントとヘッドトリートメントを組み合わせ、疲れを癒します。

カラーセラピー

「図柱」って必要？

迷職って何？

独立・起業考えてます

私の強？探し出したい

「突然リーダーに…」

就職したんだって？

全国で大人気！青森出身
工藤倫子さん（CDA・キャリアカウンセラー）

仕事、結婚、出産、介護等、人生の節目に向き合う、働く女子たちへ

悩みスパイラルから抜け出し、
なりたい私をあきらめたくないあなたに
おススメのカフェタイム

◆日時　平成 25 年 1 月 14 日（月）13 時～16 時
◆会場　アピオあおもり　2 階　大研修室 1（青森市中央 3 丁目 17-1）
◆対象　働いている・働きたい 20 代～40 代の女性
◆定員　30 名（先着順）
◆託児　あり（1 歳～就学前）無料・1 月 7 日（月）までお申込みください。
◆カフェ代　300 円（当日お支払いください）
◆申込方法　裏面を参照のうえ、電話・FAX・郵送・持参・E メールにて「青森県男女共同参画センター」までお申込みください。（申込用紙は青森県男女共同参画センターＨＰからダウンロードできます）

青森県受託事業　平成24年度カジダン・イクメン養成講座及び女性のキャリアセミナー等開催事業
主催／青森県男女共同参画センター指定管理者 ASTAC・G
協力／SONAKA の会・カッチャートパーティ

平成２４年度ソーレ事業

毎年大好評

参加費無料

すくすく子育て塾 Part5

プレママパパも大歓迎！

～目からウロコの子育てのツボ～

子どもの笑顔(*^_^*)はママパパの笑顔(*^_^*)から生まれます。笑顔は元気なココロから生まれます！子どもを見守るわたしたちが、是非知っておきたい「子どものココロ育て」のコツがいっぱいつまった講座です！
子育て中のパパ・ママの不安なココロをホッとあたたかくして元気にしてくれるお話です❤

日　時：9月9日（日）、23日（日）【2回連続講座】
13：00～16：00

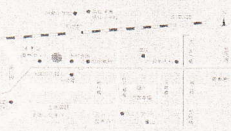
講　師：金　香百合（きむ　かゆり）
（ホリスティック教育実践研究所　所長）

対　象・定　員：県民男女・30人

場　所：こうち男女共同参画センター「ソーレ」
高知市旭町3－115　旭町3丁目電停から東へ100m

申込み：8月10日（金）9：00～受付開始！
TEL：088－873－9100

託児あり
1歳から就学前児童
（1歳未満のお子様は親子ブースが使用できます。）
要予約・無料



申込みの際にお伺いする氏名、住所、ＴＥＬ等の個人情報は、受講者名簿の作成、キャンセル待ちの登録簿の作成、必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。

たたかす日やかな子子育てする方法

スター・ペアレンティング

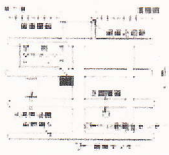
「なんでこんなかんしたん!!」もう　卒ぐ！　ぐ

[illegible]

[illegible]

	日時・内容
第1回	2月20日(水)　10時～12時 スター・ペアレンティング概論 5つのポイント 問題を考える
第2回	2月27日(水)　10時～12時 5つのポイント 良いところをみつける 感情を認める
第3回	3月6日(水)　10時～12時 5つのポイント 限度を設ける 新しいスキルを身にする

◆対　象
子育て中の保護者
子どもに関わる仕事をする　40人
◆受講料　3,000円（3日間）
◆託　児　1歳～就学前まで
要予約
◆場　所　土佐市女性センター・トレピエ



[illegible]

講　師：NPO法人
女性と子どものエンパワメント関西スタッフ

主催・申込先
[illegible]
電話・[illegible]
TEL [illegible]　FAX [illegible]
E-mail [illegible]
場所　土佐市女性センター・トレピエ

この事業は県民税の使途により運営しています

平成23年度　越前市男女共同参画センター主催事業

親塾 あんだんてセミナー

子どもがいくつになっても、尽きない子育ての悩みや後悔。
子育てのイライラやストレスで、ついつい子どもに強くあたったり
あたった後で、自己嫌悪や罪悪感に苦しみ落ち込むこともしばしば。

実は子育てに悩み、もがき苦しんでいるときこそ
親として自分を成長させてくれる大きなチャンスのとき。
子育てで経験する「悩み・迷い・つまづき」の中には
自分成長のヒントがたくさん隠されています。

「子育てをさせてもらって、ありがとう！」と、いつか言える日のために
今回のセミナーで、「自分育て」を始めてみませんか？

2/4（土）13:30～15:30
親も子も幸せ力で生き抜く！
～現代の子育てに必要な三つの力～
「良い親」になろうとして疲れはててませんか？「良い」から「幸せ」に視点を変えると子育てもぐ～んと楽になります。親子が共に幸せになる親子関係の築き方を、理論と実践を通じて学びませんか？
金　香百合 さん
（ホリスティック教育実践研究所所長）

2/11（土）13:30～15:30
子育て世代のマネープラン
収入が右肩上がりの時代も終りを迎え、家や車のローン、子どもの教育、結婚資金、病気や老後の備えとお金の悩みは尽きません。限られた収入で"賢い"家庭経営をする方法を学びませんか？
寺田　公成 さん
（1級ファイナンシャル・プランニング技能士）

2/18（土）13:30～15:30
忙しいパパママの食育のススメ
体にとって良いモノより、子どもや自分が食べたいモノを食べていませんか？
私たちの体は自分が食べたものでできています。健康のために、まずは自分たちの食生活から見直してみませんか？
中村　照子 さん
（管理栄養士）

■会　場　越前市男女共同参画センター「あんだんて」
（JR武生駅前　アル・プラザ平和堂武生店4階）
■対　象　子育て中の方、これから親になろうとする方30名
■受講料　無料
■申込み　電話、FAX（裏面参照）、Eメールでお申込下さい。

越前市男女共同参画センター「あんだんて」
TEL&FAX：0778－24－4446
E-mail：witt@angel.ocn.ne.jp

■その他　託児あり（無料、要予約）、駐車場あり（受講者無料）
■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	小野谷機工株式会社
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

……受講の際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願い致します。……

アルザにいがた　平成24年度 女性の生き方（子育て）講座

あげる わたし時間

～母×妻×わたしのバランス軸～

保育あり
参加無料

子どもは日々成長し、夫はガンガン仕事……
なのにわたしはどこかで止まっている感じ……

子どもやパートナーとの上手な繋がり方を知って
講座終了後には　<わたし時間>　Full チャージ!!

1　*5/10(木)*
はじめの一歩
心理セラピスト
眞島貴代子さん

2　*5/17(木)*
わたしと子ども
NPO法人子ども・人権ネット
石附幸子さん

3　*5/24(木)*
わたしとパートナー
NPO法人　全国父子家庭支援連絡会代表理事
NPO法人　ファザーリング・ジャパン　アドヴァイザリー・ボード
片山知行さん

4　*5/31(木)*
育むために必要なこと
フリースクール『寺子屋ありがとう』主宰
岸本達也さん

5　*6/7(木)*
今日、わたしの種を蒔く
～わたしのキモチを見える化！～
アルザにいがた企画委員

■日　時　5月10日～6月7日
毎週木曜　全5回（10:00～12:00）
■会　場　アルザにいがた 307・308 研修室
■対　象　子育て中の女性　先着30名
■申　込　電話または「かんたん申込み」
（裏面をご覧ください）で
「アルザにいがた」へ
■保　育　先着15人
生後6カ月から就学前まで
＊保育協力費：お子さん1人1回200円

<保育締切　4/26(木)>

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　FAX 025-246-8080
http://alza.city.niigata.jp/

◆新潟駅から徒歩5分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

小野市男女共同参画センター　女性講座　全2回講座

育児を楽しむためのよ♪

ココロとカラダ ゆる～り講座

親子で

育児も仕事も私らしく…
ママ自身が輝き、ステキな毎日を送れば、子どもたちも
安心してのびのびと育ちます。
後回しになっているカラダのストレスや子育ての悩みを
見つめなおしてみませんか？
ココロとカラダをリフレッシュして、子育てLifeをもっと楽しみましょう。

日時		テーマ	講師	会場
7月10日	いずれも 火曜日 10:00～12:00	女性のカラダ 癒しのストレッチ	ら ふうら 主宰 三輪 よし子さん	エクラ 1階 スタジオA
7月17日		親子でのびのび ～私らしい子育て～	小野市民病院 看護次長 中井 英子さん	エクラ 2階 中会議室

●場　所　小野市うるおい交流館 エクラ
●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送)
●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　6月30日（土）

〒675－1366
小野市中島町72番地
小野市男女共同参画センター
ココロとカラダゆる～り講座係
TEL：0794－62－6765
FAX：0794－62－2400
Eメール：danjo@ksks-arche.jp

(FAXでお申込みの方はお知らせ返信してください)

氏名	年齢	TEL FAX
住所　〒		託児希望　〔 有 ・ 無 〕 名前 年齢　　歳　　ヶ月〔 男 ・ 女 〕

※　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。

幸せなママになる Lesson

第1子プレママ限定

3/9 13:30~15:30　Lesson1
カンタン呼吸法でリラックス

講師：北村年子さん(自己尊重トレーニングトレーナー)
会場：4階 研修室
内容：初めての妊娠はうれしい反面、カラダの変化や環境の変化に戸惑うことも多く、不安がいっぱい。
両親教室では教えてくれない
こころが落ち着くカンタン「呼吸法」
など楽しく学びます。
第1子のプレママ同士、友だちになれちゃうかも!!

3/9 13:30~15:30
パパが知っておきたい大切なこと

講師：近藤亜美さん(助産師)
会場：4階 41集会室
対象：第1子を妊娠中の女性の夫・パートナー
プレママの家族(いとこ、ばあば、兄弟姉妹など)の参加も歓迎します。
内容：赤ちゃんが誕生すると授乳でゆっくり眠れなかったり、初めてのことばかりで不安なママ。そんなママを支え、夫婦や家族で産後を乗り越えるコツを学びます。

3/16 13:30~15:30　Lesson2
ワタシの気持ちを伝えるアサーティブ

講師：北村年子さん(自己尊重トレーニングトレーナー)
会場：4階 研修室
内容：赤ちゃんが生まれると、生活が大きく変化し、今まで通りにいかないこともいっぱい。自分の気持ちを周囲に伝えながら、助けてもらうことが大切です。
自分の気持ちをアサーティブに伝える方法を学び、コミュニケーション力をUPしましょう。

場所　静岡市女性会館(アイセル21) 4階 研修室、41集会室
対象　第1子を妊娠中の女性 20人
2回参加できる人(安定期に入った人歓先)
(夫や家族で参加の方は3月9日のみ)
参加費　無料
申込み　2月28日(木)午後5時までに、電話かホームページでお申込みください。(多数抽選)
電話番号　054-248-7330
ホームページ　http://aicel21.jp

主催 静岡市女性会館

静岡市女性会館は、2007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。

はままつチャレンジ塾2012 ニャンキー　企画講座　第2弾！

ママは家事
育児をひと休み
ブラブラスで
リラックス♪

ママのココロが楽になる デキるパパになる120分

ちょっと家事育児に不安で疲れている「ママ」さんなママのことがいい感じの「パパ」お目に、ちょっと「ラブ」になる体験、ご用意しました。「ママ」の疲れを、少しまかすことができる機会と、「パパ」が、「ママ」の不安と疲れを、取り除いて、さらに、家庭でも職場でも、デキる男性「パパ」に変身するスキルをご提供します。

夫婦のコミュニケーションが深まり、家事育児も仕事も楽しくなる、そんな毎日になる、ヒントを見つけてみませんか。

7月6日(土) 10:00～12:30

[illegible]

平成24年度青森県委託事業カジダン・イクメン養成講座及び働く女性キャリアセミナー等開催事業

パパがつくる基本のクッキング＆家族にモテるパパになる秘訣

パパが作るお料理を基本から伝授します。冷蔵庫にあるものを使って作る「パパっとクッキング」は一度覚えるとずーっと使えてアレンジも簡単！ぜひご参加ください。

まずはクッキング
日々の食事を見直して パパが作るパパっとクッキング
講師 NPO法人日本の農業を考える会

料理の準備からお片付けまで、楽しくクッキングを体験します。
お野菜料理を覚えて家族にモテるチャンスです。
＜予定メニュー＞ご飯・味噌汁・なんでもかき揚げ・ちょこっと手巻き
葉物のマヨネーズふわふわ焼き・長いもの梅和え・りんごのほったら菓子

セミナー
パパの「リアル&モテ」！ 家族にモテるパパになるコツ？！

おとなり秋田県からゲイクメン登場
本田　正博　さん
(おさたイクメンネットワーク代表)

パパであること、夫であることを楽しむコツをお伝えします。
家族にモテるパパのリアルに迫ります！
自分でつくったランチを食べながら参加できるセミナーです。

日時 12/22(土) 10時～13時

●会場　弘前市文化センター　弘前市下白銀町19-4
●対象　子育て中の男性
●定員　先着15人
●託児　あり(1歳～未就学児)・無料　※12月17日(月)までに要予約
※託児は城東保育園で行います。詳しくはお申込み時にご説明します。
●申込　裏面参照(電話・FAX・メールのいずれか)

参加無料
託児無料

主催/青森県男女共同参画センター指定管理者 ASTAC・G(アスタクグループ)
協力/城東保育園保護者会じょうとう Dan ズ
NPO 法人日本の農業を考える会

■お申込み・お問合せ　青森県男女共同参画センター　担当　渡辺
〒030-0822　青森市中央3丁目17-1　TEL：017-732-1085　FAX：017-732-1073
E-mail　danjokouza@apio.pref.aomori.jp　HP　http://www.apio.pref.aomori.jp/gender2011/index2.html

託児デビュー

～子育てママの休み時間～

「少しだけ子どもと離れ一人になりたい」「子どもを預けたいけど少し不安」
と今まで家族以外の人に子どもを預けたことのないママたちへ・・・
勇気を出して、託児デビューしてみませんか！

日時　10月19日(水)　9時30分～12時30分

場所　明日都浜大津2階　介護予防室

〔対　象〕 初めて託児を利用する市内在住のママと子ども（6か月～3歳未満児）
〔定　員〕 先着１０組　〔参加費〕 無　料
〔申込受付期間〕 9月15日(木) AM9：00～10月12日(水)
〔保育者〕 ２１世紀職業財団　保育サポーター養成講座修了者
〔内　容〕

9 時 30 分～11 時 40 分
・保育サポーターに子どもさんを預けていただいた後、ママたちは自由にお過ごし下さい！

11 時 40 分～12 時 30 分
・保育サポーターから、保育中の子どもさんの様子をお伝えします。ママには、子どもさんと初めて離れた感想や休み時間をどう過ごされたかなどをお聞きします！

お申し込み等については、裏面をご覧下さい

子どもが楽しめれば…ではなく、
ママの皆さんが主役♪

主催：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

ママの子連れセミナー

『ママのための愛される話し方講座』

伝えたいことが伝わらなかったり、誤解を生んでしまったり、
人付き合いに疲れてしまったりしたことありませんか？

こどもやパパとの関係、ママ友とのおつきあいもHAPPYに♪

子育て中の今だからこそ身に付けておきたい
社会とつながるためのコミュニケーションのコツをお伝えします。

講師：フリーアナウンサー・保育園経営　西村　実花

日時：7月19日（金）１０:３０～１２:００（１０:２５までにお越しください）
対象：子育て中の女性（同伴のお子さんは２歳未満）
定員：各日親子１０組（申込多数の場合は先着順）
場所：兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）
申込：裏面の申込用紙に必要事項を記入し、FAXまたは郵送にて
　　お申し込みください。電話でも受け付けます。
注意：託児ではなく、お子さん同伴での参加となります。

Point
★少人数制だから、講師ともおしゃべり感覚で気軽に受講できます♪
★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、お子さんが泣いても眠ってしまっても大丈夫！
抱っこやママのお膝の上で・・・一番安心できる状態でご参加ください。

第1回　ペンギン広場

転入ママの友だちつくりたい！

6/28(木)

午前 9:30 ▶ 午前 11:00

転勤や結婚で静岡に来たママに贈る講座です。
ママ友をつくって静岡での子育てを楽しみましょう!

静岡に転入して来た親子サークル「なでしこママ」「カンガルーママ」「転入ママ」の代表がファシリテーターを務めます。先輩ママの静岡お役立ち情報もお伝えします。

ペンギン広場って？！
女性会館＋育成団体 or 協力団体とコラボして親子で一緒に楽しめるイベントを企画開催します。

対　　象：昨年４月以降、静岡に転入した未就園児とその母親２０組
会　　場：アイセル２１　３階　３５集会室
申 し 込 み：６月１３日（水）午後５時までに、電話または、ホームページでからお申込みください。
（多数抽選）電話：０５４－２４８－７３３０ ホームページ：　http://aicel21.jp
参　加　費：無料

問合せ先：静岡市女性会館
〒420-0865 静岡市葵区東草深町３番１８号 TEL054-248-7330 http://aicel21.jp

シングルマザーのためのセミナー

「先輩ママのHAPPY知恵袋」

日時：６月８日（土）１３時半～１６時半
場所：クリエート浜松　第５４会議室

シングルマザーの生活に すぐに役立つ内容です。
講演会のあとは　こどもや仕事　これからのことなど
心配事や悩みをいっしょに話してみませんか？

NHK ドラマ「シングルマザーズ」（2012年放送）に協力！

①「講演会」13時半～15時
講師：赤石千衣子さん（NPO法人しんぐるまざーず・ふぉーらむ 理事長）

②「グループ相談会（お茶・お菓子付）」15時10分～16時半
※ 相談会は参加者のみです

対　　象：シングルマザーのかた
会　　場：クリエート浜松　第５４会議室
定　　員：２０名（応募者多数の場合は抽選）
費　　用：資料代１００円（グループ相談会参加者は２００円）
託　　児：１歳から小学校３年生までのお子さんを預かります（定員５名）無料
申し込み：６月２日（水）午後５時締切
　　電話・FAX・メールにて受け付けます
　　講演会・グループ相談会参加者・電話番号・託児の有無を
　　兵庫県女性家族センター　までお知らせください。
　　〒 [illegible] TEL [illegible] FAX [illegible] mail: [illegible]

女性のための

起業塾

受講無料 初心者向き

「起業したい」「趣味や特技を活かして仕事をしたい」女性が起業を目指す上での不安や疑問を解消し、夢の実現を目指して確かな一歩を踏み出しましょう！

「起業」は、自分の能力を発揮でき、仕事と生活を両立し柔軟に働き続けられる働き方として注目されています。具体的に起業を計画されている方はもちろん、起業について全く初心者の方のご参加もお待ちしております。

第1回 6/22(土) いざ起業！その前に
起業の心構え・起業のメリットとデメリット・講師の起業体験談

第2回 6/29(土) ビジネスプランを立てよう
ビジネスプランはなぜ必要か・成功するビジネスプランのコツ

第3回 7/13(土) 知っておきたい！手軽にはじめるテクニック
無理なく起業を始めるコツや広報の方法など・交流会

※内容は、「平成24年度女性のための起業塾」(平成25年2月16日、3月9日・16日開催)と同一のものとなります。

時　間
10:00～12:00

場　所
あかし男女共同参画センター会議室
(アスピア明石北館７階)

対象者
起業を目指す女性（業種・業態を問いません）
起業に興味・関心がある方も歓迎
趣味や特技を活かした仕事を目指す女性
※全ての回にご参加いただける方（定員30名）

一時保育
１歳半～就学前児童を対象に実施
(保険料としてお子さん一人１回100円・要予約)

講師プロフィール　有限会社ネオナレッジ 代表取締役　中谷（なかや） 恭子（きょうこ）さん

アパレルメーカー㈱ワールドを経て、2003年コンサルタントとして独立、同年3月有限会社ネオナレッジを設立。「女性視点＆視温生義」のきめ細やかなコンサルティングにて、全国の悩める小売店を多数改善、実績を上げている。現在、ショップ診断・VMD(視覚的商品計画)指導・接客指導・販促支援・創業支援・セミナー・研修を主な業務として活躍中。「自分で出来る！今日から出来る！」がコンセプトのセミナーや研修は毎回大好評で、各商工会議所でも満足度№1の人気講師。

お申込み・お問合わせ

◎裏面申込書に記入の上、明石市男女共同参画課あて FAX、郵送または窓口にて受付。※窓口受付時間：午前9時～午後5時
◎申込締切：**5月31日(金) 必着**
◎応募者多数の場合は抽選。抽選結果についてはハガキにてご連絡いたします。（6月4日発送予定）

明石市コミュニティ推進部 男女共同参画課
〒673-0886　明石市東仲ノ町 6-1　アスピア明石北館７階
FAX **(078)918-5617**
TEL (078) 918-5611　　E-mail　danjyo@city.akashi.lg.jp
休館日　月曜日（祝日と重なる場合はその翌日）、年末年始

※申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません

◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
◎お車でお越しの際は、アスピア明石駐車場(有料)等をご利用ください

女性起業芽でる塾 in 盛岡

～夢をかたちにする仕事づくり～

対象定員　起業に興味がある女性 25名

受講料無料　託児付

なんとなく起業って面白そう！　起業って何からはじめたらいいの？
いつかは自分のお店をもってみたいなぁ…　そんな起業に興味がある女性のための講座です。

講演「 フリーで仕事を始めたよ 」

５人のお子さんを育てながら、在宅でお仕事をしていらっしゃるフリーイラストレーター時々フリーライターの石川みそたろうさんにお家で仕事を始めるきっかけや大変なこと、よかったことなどご自身の経験をお話しいただきます。

グループワーク

今日からできる、わたしのはじめの一歩　～気持ちの整理と経験の棚卸し～

開催日時：平成25年7月6日（土）13：30～15：30
会　　場：もりおか女性センター別館
〒020-0878　盛岡市肴町２－８
（1階「とりょう保育園」。栃内病院裏手、盛岡市立杜陵小学校そば）

お問い合わせ・お申し込み

電話、ＦＡＸまたはＥメールでお申し込みください。（定員に達し次第締切）
６月１８日（火）１０時から受付開始
※FAX、Ｅメールからお申し込みの方は、お名前、電話番号、託児希望の有無をご記入の上お送りください。

託児
1歳から未就学児まで
定員５人
有料（1人1回 500 円）
事前に予約が必要です

お問い合わせ・お申し込みは、
もりおか女性センター別館　起業事業担当へ
〒020-0878　盛岡市肴町２－８
電話・FAX　019－624－3583
Eメール　mederunet@sankaku-npo.jp

＜主催＞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
＜協力＞国際協力 NGO　オックスファム・ジャパン

Oxfam

奈良県女性センター

受講料無料　託児あり

女性の起業支援講座

～先輩女性起業家から学ぶ！夢の実現・継続への道～

情報の輪サービス株式会社　代表取締役 佐々木妙月さん

①5/19(土)　14:00～16:00　ガイダンス、心構え、起業形態
②5/26(土)　14:00～16:00　事業計画書の作成方法
③6/ 2(土)　14:00～16:00　資金計画、開業後の資金繰り、収支計画
④6/ 9(土)　14:00～16:00　販売戦略、マーケティング
⑤6/16(土)　13:30～16:30　プランの発表、講評、振り返り

●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：全日程受講可能で起業を検討している女性25名
●受 講 料：無料
●託　　児：原則、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 5月8日(火)必着　　＊申し込み多数の場合は抽選
●お申込&：〒630-8216 奈良市東向南町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
＊記入不備の場合、受付できないこともあります。　＊受講の可否は、ハガキで通知

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。ﾊｶﾞｷ・ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでもお申込いただけます。

申込用紙　申込先 FAX：0742－22－6729「女性の起業支援講座」

① ご住所　（〒　－　）
② お名前（ふりがな）　③ 年代（　代）④ 電話番号（　－　－　）
⑤ 託児希望の場合はお子様のお名前、生年月日を記入　＊原則、1歳6ヶ月以上就学前のお子さんが対象です
お子さんのお名前（ふりがな）（　）生年月日（H　・　・　）お名前（ふりがな）（　）（H　・　・　）
⑥ 託児希望日：□ 5/19 □ 5/26 □ 6/2 □ 6/9 □ 6/16　⑦ このチラシをご覧になった場所（　　）
⑧ 検討している事業やアイデア

＊ 講座申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にのみに使いたします。

はままつチャレンジ塾2012卒業生　企画講座　第1弾！

再チャレンジ支援講座

プチ起業で成功する人しない人

～あなたの魅力をＵＰする③つのstep～

〈カラー〉

〈Web〉

〈ボディワーク〉

日時：平成25年7月3日（水）9：30～12：30
会場：アイミティ浜松　（地図裏面、無料駐車場完備）

託児無料

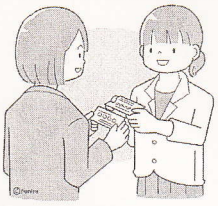
子育て中の母親のための 再就職支援セミナー

参加費無料　託児無料

働きたい！その意欲を全面バックアップ！

- 就職活動をスムーズに進めるための実践的内容
- 職場で必要なマナーや社会・経済常識
- パソコンの基本操作からワード・エクセルを使ったビジネス文書まで

あなたが自信を持って社会に出て行けるよう応援します。



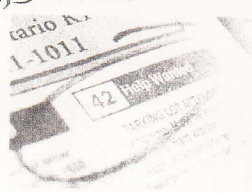
10/23（火）～ 12/11（火） 9:30～12:30（全10回）

第１回目 10/23、第１０回目 12/11 のみ終了時間は１３：００予定です。

講座期間　平成２４年１０月２３日(火)～１２月１１日（火）詳細は裏面をご覧ください。
対　　象　２０代～４０代の就職を目指す母親
（シングルマザーの方を優先します）
募集人数　３０名

座学６回は全員受講。パソコン講座（４回）のみAｺｰｽ・Bｺｰｽの２班に分かれます。
Aｺｰｽ　①11/19（月）②11/21（水）③11/26（月）④11/29（木）
Bｺｰｽ　①11/20（火）②11/22（木）③11/27（火）④11/30（金）
※応募者多数の場合は抽選。受講の可否については、１０月９日以降発送致します。

場　　所　アピオあおもり（青森市中央３丁目 17-1）
参 加 費　無料
託　　児　無料　※１才から就学前まで（事前申込必要）
申込方法　申込書にご記入の上、郵送・FAX・メールのいずれかでお申込み下さい。
申込期間　９月１日（土）～１０月９日（火）必着（応募者多数の場合は抽選となります）
申込み/お問合せ先　アピオあおもり　青森県男女共同参画センター
〒030-0822 青森市中央３-17-1
ＴＥＬ　017-732-1085　　ＦＡＸ　017-732-1073
メール　plansuishin@apio.pref.aomori.jp
（件名に「母親講座申込」とご記入ください）
主催　青森県男女共同参画センター（指定管理者　ASTAC・G　アスタクグループ）



セカンドキャリア
～もういちど働くために～

結婚や出産で退職したけれどそろそろ自分の働き方を考えたい。
「仕事を持つ」ことへの不安もある。　…でも働きたい…。
今、準備できることは何？
チャンスはいつかやって来る？
まずは声に出して言ってみましょう！
ワタシもういちど働きたい！

Step1

3月5日（火） キャリアアップ自己分析　午前 10:00～12:00
セカンドチャンスのつかみ方
産業カウンセラー・キャリアコンサルタント
Toyonaga teruko
豊永　輝子さん
- 働くためにココロの準備を整えよう！
- 自分を分析しよう！
- 自分がキャリアプランのどの段階にいるのかを知ろう！
- 「職務経歴書」作成の準備をしよう！

3月7日（木） ソーシャルメディアを使って！　午前 10:00～12:00
ワタシ発信力のすすめ
フリーアナウンサー
Matsui hiroe
松井　弘恵さん
- ソーシャルメディア活用の体験談！
- 起業だって夢じゃない！

Step2

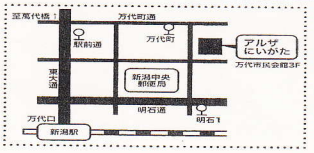
グループカウンセリング
①3月5日(火)13:30～15:00
②3月6日(水)10:00～11:30
③3月6日(水)13:30～15:00
④3月7日(木)13:30～15:00
◆各回先着6人　90分◆
<Step1 の参加者に限りお一人１回のみ。>
- 働くことへの不安や悩みを解消！

2/4(月) am9:00　申込開始
<Step1・Step2ともに>
連続講座　グループカウンセリング　参加無料　保育あり
- 会場　アルザにいがた
- 対象　女性 先着３０人
- 申込　アルザにいがた　TEL025-246-7713
- 保育　先着１５人
<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１回 200 円
<Step1・Step2 で３回　600 円前納>

◆保育しめきり　2/15(金)◆

問い合わせ
アルザにいがた
新潟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(万代市民会館3F)
TEL 025-246-7713
http://alza.city.niigata.jp/



◆新潟駅から徒歩５分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

再就職のための 話し方スキルUP 講座

連続２回

託児つき

面接や職場で必要なマナーやコミュニケーションスキルを身につけ、自信を持って就活にチャレンジしてみましょう。
再就職をめざすあなたへのお役立ち講座です。
爽やかなコミュニケーション能力は、日常生活でも大切なスキル。あなたの魅力もパワーUP します！

日　時		テーマ	講　師
2/5	いずれも 火曜日 10：00～12：00	面接でキラリ☆と光る マナーと話し方	言の葉 OFFICE かのん 代表 川邊 暁美さん
2/12		仕事でキラリ☆と光る コミュニケーションスキル	

- 場　　所：小野市うるおい交流館エクラ　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送）
- 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：１月 25 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
「話し方スキル UP 講座」係
TEL:0794－62－6765
FAX:0794－62－2400
Eメール：danjo@ksks-arche.jp

（FAX でお申込みの際は切り取らず送信してください）

平成 24 年度　再就職チャレンジ講座「話し方スキル UP 講座」申込書

氏名（ふりがな）	年齢	TEL FAX
住所 〒		託児希望〔 有 ・ 無 〕 名前（ふりがな） 年齢　　歳　　ヶ月

※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。

再就職に向けた、自分力再発見 ～わたし流キャリアのつくり方～

2月3日（日）

ジャーナリスト・（財）女性労働協会専務理事
昭和女子大学特命教授
講師　福沢恵子さん

13：00～16：00

会場：プラザおでって5F もりおか女性センター生活アトリエ

自分らしく働きたいワーキングウーマンの味方！！
さまざまな女性の働き方をサポートしてきた福沢さんが、これからの女性のキャリアの作り方をアドバイスします。
「もう１度、社会に出て働きたい」女性必見です。

●プロフィール
早稲田大学政治経済学部卒。朝日新聞記者を経て 2003 年より東京家政大学人間文化研究所助教授。2007 年より日本女子大学客員教授、2011 年より財団法人女性労働協会専務理事、2012 年より昭和女子大学特命教授。専門領域は女性の就業支援を中心にキャリア開発論、労働法、メディアリテラシー。

- ◆対象・定員：再就職を考えている・悩んでいる女性　20 人
- ◆受 講 料：無料
- ◆託　　児：対象は６ヶ月から未就学の子ども、先着５人まで。
託児料は有料（子ども１人につき 500 円）、電話にて先着順に受付。
- ◆申し込み：**平成 25 年１月 22 日（火）10 時から、☎（090-4889-6688）にて先着順に受付**
- ◆そ の 他：専用の駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

実施主体：特定非営利活動法人全国シェルターネット（独立行政法人福祉医療機構助成事業）
運営主体：特定非営利活動法人参画プランニング・いわて　　後援：盛岡市、もりおか女性センター

＊＊＊＊＊ 申し込み・問い合わせ ＊＊＊＊＊
特定非営利活動法人参画プランニング・いわて　☎090-4889-6688
〒020-0124 岩手県盛岡市厨川４丁目8-13
（もりおか女性センター指定管理者：http://mjc.sankaku-npo.jp）

働く女子のための

わたしプロデュース

5年後の自分、見えていますか？

全３回

やりたいことが見えてこない。

仕事、恋愛、結婚、出産。

なんとなくぼんやりしている…

自信を持ちたい。

「わたし」らしい生き方を見つけたい！

仕事、恋愛、結婚、出産…。何となく考えてはいるけれど、明確なプランが見えずにモヤモヤしている人も多いのでは？

この講座では、将来のことを多角的に考え、５年後の自分を描く機会を提供します。「わたし」らしい生き方を「わたし」自身がプロデュースしていくための講座です。

自信を持ちたい女子、自分らしく生きたい女子、必見です！

日　時　2月5日（火）2月12日（火）2月19日（火）19:00～21:00　＜全３回＞
会　場　アイセル21　4階　研修室
対　象　正社員以外（派遣社員・契約社員・アルバイトなど）で働く1980年以降に生まれた女性　20名
講　師　第1，3回 福沢恵子さん（ジャーナリスト）　第2回 萩原美栄子さん（キャリアカウンセラー）
参　加　参加費無料。全３回すべて参加できる方優先。
申込方法　12月20日（木）～1月24日（木）17:00まで受付　ホームページか電話でお申込みください。
申込先　静岡市女性会館　HP http://aicel21.jp　TEL　054-248-7330

※今回の募集で収集した個人情報は、本講座管理業務及び講座案内のためにのみ使わせていただきます。　主催：静岡市女性会館

平成25年度キャリアアップセミナー
姫路市男女共同参画推進センター
あいめっせ

働くアラサー女子のためのプチ☆ゼミナール

～昨日までよりデキる（信頼される）ワタシになろう～

最近の「ワタシ」。
後輩ができ、仕事にも慣れてきた。
けれど、なんだかいつも「それなり」で、「このままでいいのかな…」とふと考える。
仕事における視野が広がることはもちろんのこと、これからの人生設計を考える上で必要な知識です。
これからは自分の裁量で仕事を進めやすくなる一方、積極的な意見やマニュアル以外の応用力が必要とされる。スキルや知識が思わぬ場面で役立つことも多いらしい。
少しでも学んで、できることを増やしていこう。できることが増えると仕事の幅が広がる。

「学び」で見つかるのは、新しい知識やスキルだけではありません。
これまで未知だった「新しいワタシ」の可能性に気づくはず！
昨日までより、ちょっとデキる（信頼される）ワタシになるための第一歩を踏み出そう。

プログラム

6月15日（土）	AM	**最新経済ニュースで楽しく学ぶ！知っておきたい「経済」講座** これからの自己責任時代に柔軟に対応するためには、経済や金融の知識は必要不可欠です。 仕事における視野が広がることはもちろんのこと、これからの人生設計を考える上で必要な知識です。 最新のニュース解説や用語解説を交えながら、経済や金融の基本的なしくみや知識が楽しくやさしく学べます。 ■講師■　CFP／金融知力普及協会認定インストラクター／FP＊YourChoice 代表　上之園　尚子さん
	PM	**仕事に効く！心を届ける☆大人の手紙講座　★実際に手紙を書く体験型セミナーです** デジタル時代だからこそ、手書きの力が見直されています。手紙、カード、一筆箋など、直筆には書き手の素直な思いが文字や行間に込められ、プライベートだけでなく、仕事場においても、営業や取引先、上司・同僚達との信頼関係を築く素敵なコミュニケーションツールとなります。 女性起業家でもある講師の話と、実際に手紙を書く作業を通して、書き方・マナーなどの「センス」だけでなく「心」が磨かれます。 ■講師■　有限会社プロシード（ひまわりサービス）創業者／心を届ける手紙のセミナー主催　村山　順子さん
6月29日（土）	AM	**最新時事ニュースで分かりやすく学ぶ！「政治」と「新聞」の読み方講座** 仕事先でも話題に困らない知識を仕入れたい！　ニュースによく出る言葉って、わかっているようでわからない…。 刻々と変化する現代社会。今求められるのは、正しい情報を得て、変化に柔軟に対応する力です。 理解しにくい政治問題を元新聞記者である講師が分かりやすく解説するとともに、参議院選挙を前にどういう視点をもってニュースや新聞を見ていけばよいかを学びます。 ■講師■　ジャーナリスト　細見　三英子さん
	PM	**上手な仕事の頼み方・断り方　～ちょっとしたコツで仕事も人間関係もスムーズに！～** 相手に言いたいことが言えない…、上手く仕事を頼めない・断われない…。 仕事の中で、そんな思いをしたことはありませんか？　自分の思ったことや感じたことを素直に言えていますか？ この講座では、職場の人間関係にも配慮した、自他尊重的な自己表現のポイントや、上手な仕事の頼み方、断り方といった「伝え方」の基本を実践的に学びます。 ■講師■　こころの相談室 Woman 主宰／女性問題専門心理カウンセラー　安田　香珠子さん

■対　　象　20代後半～30代の働く女性
■定　　員　各日30名（申込多数の場合は抽選）
■受 講 料　1日600円　※1日ごとの申込み可
■一時保育　1歳半～就学前の幼児（1人1日600円）※要予約
■申込方法　ハガキ、ファクスまたはあいめっせホームページの応募フォームで、参加希望日、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、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。

■場　所　イーグレひめじ４階　セミナー室Ａ
■時　間　AM:10時～正午、PM：13時～15時
■申込締切　平成25年6月5日（水）必着

お申し込み・お問い合わせは…
姫路市男女共同参画推進センター　“あいめっせ”　「キャリアアップセミナー」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
ホームページ　http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/
携帯電話からのお申し込み↓
裏面に会場地図有り

平成２４年度ソーレ主催事業

持っている力を3倍活かす方法

～自分を主人公にするチカラ～

講師　中川　和子

（NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会所属・FC堺代表）

毎日の生活の中で、あなたは周囲のことばで気持ちが揺れたり、自分を見失いそうになることはありませんか。自分の気持ちに気づき、それを過不足なく伝える方法を学び、あなたらしく生きる“人生の主人公”になりましょう。

※講座の詳しい内容はチラシ裏面をご覧ください。

日　時　平成２４年**7月14日(土)・21日(土)・28日(土)・29日(日)**
10:00～16:00
場　所　**こうち男女共同参画センターソーレ　5階視聴覚室**
参加料　２，０００円（初回にお支払いください。）
対象・定員　女性　３０名
託　児　あり（対象：１歳から就学前児童・無料・予約制）
申込方法　平成２４年６月８日（金）午前９時から電話で受付します。

お問合せ・お申込先
こうち男女共同参画センター「ソーレ」
〒780-0935　高知市旭町３-１１５
088-873-9100
（受付時間9:00～17:15）
ホームページ www.sole-kochi.or.jp
休館日　第２水曜日・祝日・年末年始

★ご来館の際にはできるだけ公共交通機関をご利用ください。

★【個人情報について】この事業に関して知り得た個人情報は、事業の運営やソーレからのお知らせに使用させていただく場合があります。

自分の思ったこと・感じたこと 素直 に言えていますか？

女性のための　さわやか

自己表現講座

受講無料

家庭や地域などさまざまな場面で「相手に言いたいことが言えない」「自分に自信がない」「つい攻撃的な言い方をしてしまう」など感じたことはありませんか?
この講座では、自分の気持ちを大切にしながら、相手の立場も同様に尊重するコミュニケーション法について学びます。自分の気持ちを素直に表現して、さわやかに暮らしたいあなたにオスメします。

5月30日(木)　コミュニケーションのパターンを知ろう　―第1回―

6月6日(木)　自己表現を妨げるものについて知ろう　―第2回―

6月13日(木)　よりよいコミュニケーションのコツを知ろう　―第3回―

時間
午後２時～4時

場所
あかし男女共同参画センター会議室１・２（アスピア明石北館７階）

対象者
女性（先着順・定員３０名）

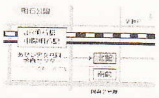
申込方法
5月5日(日)9:00～ 男女共同参画課にて
TEL・FAX・E-mail・窓口で受付

講師
NPO法人フェミニストカウンセリング神戸
執行（しぎょう）　照子（てるこ）さん

一時保育をご利用いただけます
１歳半～就学前児童を対象に実施
（保育料としてお子さん一人１００円・要予約）

☎ お申込み・お問合わせ

明石市コミュニティ推進部 男女共同参画課
〒673-0886　明石市東仲ノ町6-1 アスピア明石北館７階
TEL　(078)918-5611
FAX (078) 918-5617　E-mail danjyo@city.akashi.lg.jp
休館日　月曜日（祝日と重なる場合はその翌日）、年末年始



※申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません

◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
◎お車でお越しの際は、アスピア明石駐車場(有料)等をご利用ください

託児あり

納得解決のコミュニケーション
～意見の対立をプラスに変える！～

本講座では、相手との良好な関係を維持しながら、意見の対立をポジティブかつ合理的に解決し、適切にコミュニケーションをとる方法を講義やワークを通して学びます。

日　時	内　容	講　師
9月　8日（土） 14:00～16:00	意見の対立を創造的に解決する	コミュニケーションサポーター 横山　由紀子
9月15日（土） 14:00～16:00	自分も相手も大切にする	

※２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　両日受講可能な女性　30名（先着順）
■ 受 講 料　無料
■ 託　　児　有（原則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　2012年８月24日（金）　先着順で定員になり次第締切
■ 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　奈良市東向南町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。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：納得解決のコミュニケーション

①住所　（〒　　－　　）
②氏名（ふりがな）　③年代（　　代）
④電話番号（　　－　　－　　）　⑤就労の有無　□あり　□なし
⑥託児希望日　□9月8日　□9月15日　⑦このチラシをご覧になった場所
（ご希望の場合はお子様のお名前、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は、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。

働く女性の充実度アップ講座

ワークもライフも充実させながら、気持ちよく働き続けたい！
時間管理の方法、コミュニケーションスキルやモチベーション向上のために必要なことを講義やワークをとおして学びます。

	開催日時	内　容	講　師
【1】	1／19（土） 14:00～16:00	忙しい女性のための 毎日できる時間管理術	槙本千里さん ワーク・ライフバランス コンサルタント
【2】	1／26（土） 14:00～16:00	笑顔を導く コミュニケーション術	吉田真知子さん 人材育成コンサルタント ソーシャルスキル・プログラム代表
【3】	2／2（土） 14:00～16:00	仕事のやる気アップ術	

■ 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　就業中か就業予定の女性【1】25名（抽選）【2】【3】各30名（抽選）
■ 受 講 料　無料
■ 託　　児　有（原則1歳6ヶ月以上就学前まで 1人1回につき500円）
■ 申 込 締 切　2013年1月5日（土）必着　＊申し込み多数の場合は抽選
■ 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　奈良市東向南町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
＊記入不備の場合は受付けできないこともあります。＊受講の可否はハガキで通知します。

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。

ファックス送付先：FAX　0742－22－6729
講座名：働く女性応援講座

①住所　（〒　　－　　）
②氏名（ふりがな）　③年代（　　代）④ □就業中　□就業予定
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 □1/19 □1/26 □2/2　⑧託児希望日 □1/19 □1/26 □2/2
託児希望の場合はお子様のお名前、生年月日を記入（　　／H　・　・　）（　　／H　・　・　）
⑨受講動機

＊講座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のみに使用致します。

～河内長野市男女共同参画推進講座～

“なりたい自分”に近づく！
～自分自身をナビゲート～

一度話みに行こう！

講師　フェミニストコーチング大阪
代表　守屋　朋子さん

平成25年1月17日（木）
午前10時～12時
～わかっていますか？自分のこと。～
意外と知らない自分のクセ。
エネルギーを消耗する考え方のクセや習慣を見直し、これまでの失敗を乗り越えましょう！

平成25年1月24日（木）
午前10時～12時
～コーチングでパワーアップ～
自分と向き合い、心を整理することで、決断力、行動力を身につける！
わたしの持説を作り出し、なりたい自分を実現させましょう！

・場　所　河内長野市立市民交流センター
　中会議室
・定　員　女性　30人
・受講料　無料（ただし、駐車場は有料）
・一時保育　10人（1歳～未就学児、先着順）
・申込方法　12月10日（月）から電話で下記までお申し込みください（先着順）
≪住所・氏名・年齢・電話番号・保育希望の有無をお知らせください。≫

コーチングを学ぶチャンスです。

公共交通機関をご利用下さい

★問合わせ・申込み先★
〒586-8501　河内長野市原町一丁目1－1
市民生活部　人権推進室
TEL　0721－54－0003（男女共同参画センター）

主催：河内長野市

～河内長野市男女共同参画推進講座～

なりたい自分に近づく！
～時間を有効に使おう～

日時：平成25年7月4日(木)&11日(木)　午前10時～12時
場所：市民交流センター　中会議室

Hello!!

講師
NPO法人　一般社団法人
ハウスキーピング協会
整理収納アドバイザー
魚林　佐起子さん

１回目は
★暮らしを豊かに（整理収納）
物を整理し、快適に暮らす方法を学びます。

２回目は　★家事時短
効率よく家事をすることで、時間を有効に使うことを学びます。

公共交通機関をご利用下さい

- 定　員　30人　※2回とも参加可能な方
- 受講料　無料（ただし、駐車場は有料）
- 一時保育　10人（1歳～未就学児、先着順）
- 申込方法　6月7日（金）から電話で下記までお申し込みください（先着順）

≪住所・氏名・年齢・電話番号・保育希望の有無をお知らせください。≫

男性もご参加ください！

★問合わせ・申込み先★
〒586-8501　河内長野市原町一丁目1－1
市民生活部　人権推進室
TEL　0721－54－0003（男女共同参画センター）

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

疲れた心と身体をときほぐす 自分でできるストレス・ケア

年度が替わり、そろそろ新しい環境になじんできた頃・・・
頑張りすぎて心身ともに少し疲れを感じていませんか？
これからも元気で働き続けるために、ワークや簡単なストレッチ体操をしながら、自分に合ったストレス・ケアの方法を身につけましょう。

日　時	内　容	講　師
6月15日(土) 14:00～16:00	自分のストレスを知る ～ストレスとの上手なつきあい方～	ウィメンズセンター大阪 スタッフ
6月22日(土) 14:00～16:00	ストレスと身体の関係 ～ストレスを癒やすからだほぐし～	高見 陽子さん 野村 宏子さん

※２回連続講座

2日とも動きやすい服装でお越しください

■ 場　　所　奈良県女性センター4階多目的スタジオ（近鉄奈良駅徒歩5分 東向商店街内）
■ 対象・定員　両日受講可能な女性　25名（抽選）
■ 受 講 料　無料
■ 託　　児　有（原則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　2013 年 5 月 31 日（金）必着　申込多数の場合は抽選
■ 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 奈良市東向南町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/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。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：疲れた心と身体をときほぐす 自分でできるストレス・ケア

①住所　（〒　－　）
②氏名（ふりがな）　③年代（　代）
④電話番号（　－　－　）　⑤就労の有無　□あり　□なし
⑥託児希望日　□6月15日　□6月22日　⑦このチラシをご覧になった場所
（ご希望の場合はお子様のお名前、生年月日を記入）（　／H・・）（　／H・・）
⑧受講動機

＊講座申込の際にお知らせいただく個人情報は、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。

ライフスタイル応援講座

５０歳からをイキイキ生きる ～自分らしいエンディングのために～

内　容　①ドキュメンタリー映画「わたしの葬送日記」上映会&トーク
②心も身体も健康維持の音楽りょう法
③楽しく生きるための生前準備～エンディングノート～
④法律講座～誰に何をどのように残すか～
日　時　①6月23日（水）13:30～16:00
②6月6日（水）③6月20日（水）④6月27日（水）13:30～15:30
講　師　①松原惇子（作家／NPO法人SSSネットワーク代表）
②森岡由紀（日本音楽療法学会認定音楽療法士）
③井上治代（東洋大学ライフデザイン学部）
④西森やよい（弁護士）
参加費　①②③④各500円
定　員　①80名、②③④各50名（先着順）
申　込　4月18日（水）午前9時から電話にて
※②飲み物持参、動きやすい（軽）服装でお越しください

私だけのOFFを楽しむ講座

気になるカラダのゆがみ解消エクササイズ★ ～だれにでもできるピラティス～

「健康的にスリムになりたい」という方にピッタリのエクササイズです。骨盤のゆがみが改善され、姿勢の悪さや肩こり解消にも効果あり！続けるとカラダの中心に"芯"が1本通ったような本キレイな骨格を維持できるようになります。

毎日のおシゴトや家事疲れでお疲れモードのあなたにオススメ！

日　時　10月3日（水）19:00～21:00
講　師　安岡如洋（BODY PRO 代表）
参加費　500円
対象・定員　女性16名（先着順）
申　込　9月8日（土）午前9時から電話にて
※持ってくるもの…タオル、あれば日ガマット
※動きやすい服装でお越しください。

私のためのリフレッシュタイム

無料

時間に追われる毎日。ちょっとひと休みして、お茶を飲みながら映画鑑賞。がんばっている自分へのささやかなごほうび「自分のための時間」を楽しんでみませんか。

6ヶ月からのお子さまの託児も無料になりました！

【託児について】※私のためのリフレッシュタイムのみ
対象・料金　6ヶ月～就学前児童、無料（小学低学年、有料500円（要相談））
定　員　10名（予約制）
申込・問合せ　電話にて：チャイルドファーム保育園まで（090－1323－1105）
受付時間　10:00～17:00

上映作品　4月「サッド・ムービー」（制作2005年／主演・チョン・ウソン）
6月「ウィニング・パス」（制作2003年／主演・松山ケンイチ）
8月「海女のリャンさん」（制作2004年／ドキュメンタリー）
日　時　4月17日（火）、6月19日（火）10:00～12:00
8月19日（日）13:30～15:30
（上映映画により終了時刻に若干の変更あり。）
参加費　無料（但し、ソーレ図書カードの提示が必要。身分証明書持参で当日作成可。）

日曜日は1つ10年後からです♪

ご応募お待ちしています!!

男女共同参画社会の実現に向けて、広く県民対象に実施する企画を募集します。

県民からの企画提案事業

応募対象者　県内で活動する団体、グループ、個人
対象事業　講演または講座等
テーマ・委託金額
①女性を対象に、就業や仕事の継続または起業や独立を支援することを目的とした講座等の開催（10万円以内）
②男性を対象に、男女共同参画への理解を深めることを目的とした講座等の開催（10万円以内）
③男女共同参画又は女性問題を主たるテーマとした講座等の開催（高知市内の場合10万円以内、高知市外の場合15万円以内）

ソーレえいど事業

応募対象者　県内で活動する団体、グループ
対象事業　講演会または講座、調査研究等
助成金額　1団体30万円を上限に、対象経費の8割

●募集期間：5月1日（火）～6月30日（土）17:00必着
●事業実施期間：8月1日（水）～平成25年2月28日（木）
●県内を拠点として活動している、政治・宗教を主たる目的としていない非営利の団体が対象です。
※詳細は、ソーレまでお問い合わせください。募集要項はソーレ1階受付にてお渡しします。郵送を希望の方は80円切手を同封し、送り先を明記のうえお送りください。ソーレ ホームページからもダウンロードできます。

参加対象！

ワークライフバランスセミナー

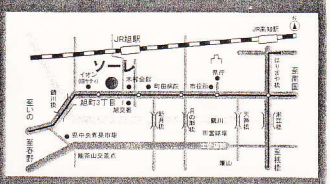
少子高齢化、大介護時代…限られたマンパワーで元気な組織をつくるために、いま企業も社員も変化を求められています。効率的でメリハリのある働き方が企業の生産性を高め、私生活の充実が社員のやる気をアップさせる。そんな働き方・生き方について考えてみませんか。

※内容は実施先の要望をお聞きする「オーダーメイド講座」です。
お気軽にお問い合わせください。

対　象　参加者が20名以上見込まれる高知県内の企業、連合会など
事業実施　平成25年2月28日（木）まで
※講師謝金・旅費交通費はソーレが負担します。

講座・イベント・企画募集へのお申し込みはコチラ

こうち男女共同参画センター「ソーレ」
〒780-0935　高知市旭町3-115
TEL　088－873－9100
FAX　088－873－9292
ホームページ　http://www.sole-kochi.or.jp/


JR旭駅
ソーレ
旭町1丁目
旭川
高知市役所
市役所
高知城
追手門
県庁
高知大学
高知医科大学
高知工業高等専門学校
高知県立美術館
高知県立歴史民俗資料館
高知県立文学館
高知県立牧野植物園
高知県立青少年センター
高知県立図書館
高知県立県民文化ホール
高知県立県民体育館
高知県立県民プール
高知県立県民スポーツセンター
高知県立県民総合運動場

男の魅力向上術

仕事も
パートナー
関係も
ハッピーに

家庭や会社の人間関係で、「なんかうまくいかないなあ…」と思うことはありませんか。
そんなとき、ちょっと自分の心のなかを見てみてください。当たり前と思っていることや、当然相手がこうしてくれるはずだと思っていることが、自分を窮屈にしているかもしれません。
パートナー、同僚といい関係をつくり、自分も気負わず生きていける。そんな「男の魅力」を考えてみませんか。

講師
坊 隆史 さん
『男』悩みのホットライン 共同代表

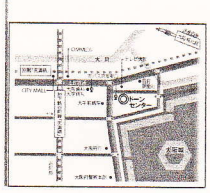
参加費
無料

定員
50名 先着順

申込締切
平成24年 11/21 水

とき
平成24年11月28日 水
19時～21時

ところ
ドーンセンター
大会議室1
大阪府立男女共同参画・青少年センター



■会場案内
●京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅 1番出口から東へ 350M
●JR 東西線「大阪城北詰」駅 2号出入口から西へ 550M
●市バス「京阪東口」からすぐ
◎立体駐車場あり（有料）

主催：大阪府　　企画・運営：一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団

男のジレンマ
～オレと仕事と家族～

子どもと遊びたい！
家族と一緒にいたい！！
でも，オレには仕事が・・・
自分なりの両立方法を考えてみませんか？

【第1回】7/1（日）10:00～12:00
男のLockを外せ！
講師：福井正樹さん（NPO法人KiRALi代表理事、鳥取県男女共同参画センター運営協議会会長）
年間全国150回講演の元祖「イクメン」

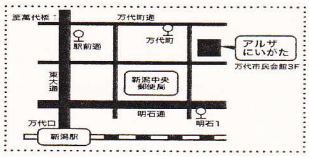
【第2回】7/8（日）14:00～16:00
家族がいるから，頑張れるんだ！
講師：片山知行さん（NPO法人全国父子家庭支援連絡会代表理事）
新潟日報連載コラムでおなじみ

■会　場：アルザにいがた（万代市民会館3階）
■対　象：子育て中の父親先着30人
■参加費：無料
■保　育：先着14人（6カ月～就学前まで）
保育協力費お子さん一人1回200円
■申込み：電話（アルザにいがた 246-7713）か「かんたん申込み」（詳しくは裏面）

保育あり(要申込み) 先着14人

懇親会あります！
同じ悩みを持つパパ同士、子育てを語り合える仲間を作りませんか？
とき：7月8日（日）講座終了後
会費：当日徴収

問い合わせ
アルザにいがた
新潟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（万代市民会館3F）
TEL 025-246-7713　FAX 025-246-8080
http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/



兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

第4回男女共同参画セミナー　参加無料

変わる男性の生き方
～男性の子育て・介護・夫婦関係～

働きながら子育てや介護もできるよう、いかに時間を有効活用し、どのように仕組みや環境づくりをすればよいか？ 男性が、ワークライフバランスに取り組む意義について、ともに考えます。

【講師】
㈱東レ経営研究所ダイバーシティ＆ワークライフバランス研究部長・厚生労働省政策評価委員
渥美　由喜　氏

日時　2012年8月2日（木）　13:30～16:00
場所　県立男女共同参画センター　セミナー室（JR神戸駅すぐ）
定員　40名（先着順）
一時保育　1歳半から就学前まで8名（無料・要予約、先着順）
希望者はお子さんの名前・年齢・性別も併せて明記のこと
申込方法　裏面の申込書に必要事項を記入し、FAXまたは郵送にて下記までお送りください。
申込期限：平成24年7月26日（木）

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
http://www.hyogo-even.jp/

男のセルフマネジメント講座
～これからの男性に必要な生きる術を身につける～

あいめっせ 姫路市男女共同参画推進センター
平成25年度男性セミナー2（兼ワーク・ライフ・バランスセミナー）

希望回のみの受講OK！

仕事、職場、家庭、人間関係、性格、体…。
日々、不安や不満、ストレス、悩みを抱えながら頑張っている男性たち。
そんな「生きづらさ」をひとりで抱え込んでいませんか？ どうしようもないと思っていませんか？
うまくいかないことも、自分ではどうしようもないと思っていることも、ほんの少し肩の力を抜いて、ほんの少し考え方を変えるだけで、今よりずっと楽になり、自身の魅力もアップします。
自身の心の状態や思考のクセに気づき、これからの男性に必要な「生きる術」を身につけませんか。

日時		テーマと講師	申込締切
講座	第1回 6月9日(日) 10:00～12:00	職場・家庭・地域で役立つ 語る力と聴く力 ～向きあうための臨床心理学～ 講師：濱田 智崇さん（京都橘大学健康科学部心理学科助教／カウンセリングオフィス天満松 代表）	5／30（木）
講座	第2回 6月27日(木) 18:50～20:50	明日から実践！仕事の時間効率術 ～サクサク仕事で自分時間をつくろう～【公開講座】 講師：槙本 千里さん（ワーク・ライフバランスコンサルタント／オフィス hint link 代表）	6／16（日）
講座	第3回 7月6日(土) 10:00～12:00	男もつらいよ！男性相談現場からの報告 ～仕事・家庭・生き方・性～ 講師：坊 隆史さん（臨床心理士／『男』悩みのホットライン 共同代表）	6／26（水）
相談	7月6日(土) 13:00～15:20	男性による男性のための一日相談室 （13:00～／13:50～／14:40～）の3コマ 相談員：坊 隆史さん（臨床心理士／『男』悩みのホットライン 共同代表） ※無料。1人1回40分	6／26（水）

■対　象　テーマに関心のある男性（第2回は女性の参加歓迎。但し、応募多数の場合は男性優先）
■定　員　講座：各回30名
相談：3名　（いずれも応募多数の場合は抽選。但し、相談は講座受講者優先）
■受講料　1回300円（相談は無料）
■場　所　イーグレひめじ4階　セミナー室A
■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　各申込締切日までに、ハガキ、FAXまたはあいめっせホームページの応募フォームで、希望する回（相談は希望時間帯も）・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）を記入の上、下記までお申し込みください。
※講座を複数回まとめてお申し込みされた方はまとめて受講決定いたします。

携帯電話からのお申し込みはこちら

FAX参加申込書（FAX番号:079－287－0805）

住所 〒	希望する回（○をおつけください） 講座（ 第1回　第2回　第3回 ） 相談（13:00～　13:50～　14:40～）
ふりがな 氏名 （　歳）	電話番号
一時保育（○をおつけください） 希望する　・　希望しない	お子さんの名前・年齢 歳　ヶ月

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。開催日の5日前までに連絡がない場合はご一報ください。
なお、申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

河内長野市男女共同参画推進講座

退職後をすてきに
～これからの人生の楽しみ方～

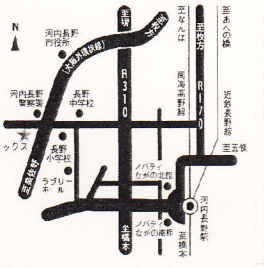
人生後半に向けて、パートナーとの関係、地域での居場所、自分の楽しみ‥‥考えたことがありますか？
これからの人生に役立つ情報を楽しくお伝えします。
退職された方、退職されていない方、どなたでも参加いただけます。お気軽にお越しください。

■ **日時：平成25年2月14日（木）**
午後1時半から4時

■ 講師：吉田清彦さん（調理師・ライフプランナー）
【プロフィール】 さまざまな市民活動にかかわる一方で、男女共同参画センターや公民館などが主催する講座で、情報・メディア、さらには男性講座や男性料理教室の講師を務める。ここ数年は、団塊の世代の男性を対象にした講座の企画・立案にかかわることが多く、最近は、講座企画やチラシ作成の講師としても全国で活躍中。

くろまろ塾認定講座

■ 場　所：市民交流センター（キックス）
3階　中会議室
■ 定　員：24人
■ 受講料：無料（ただし、駐車場は有料）
■ 一時保育：3人（1歳～未就学児、先着順）
■ 申込方法：1月8日（火）から電話で下記まで
≪住所・氏名・年齢・電話番号・保育希望の有無をお知らせください≫（先着順）



問合わせ・申込み先
〒586-8501
河内長野市原町1丁目1-1
河内長野市 市民生活部 人権推進室
TEL 0721-54-0003（男女共同参画センター）

主催 河内長野市

平成25年度ソーレ主催　ライフスタイル応援講座

人生後半を生きる知恵
定年の先を楽しく豊かに生きるヒント

長寿社会の今、働いてきた総時間数とほぼ同じぐらいといわれる定年後の10万時間。
いつか来るその時のために準備をしておきたい方、
漠然と不安を感じている方、
これでいいのか迷っている方・・・
自分に合った生き方を考えてみませんか？

無料 託児つき 1歳～就学前

8/25（日）13:30～16:30　定員：30名（先着順）　参加費：500円

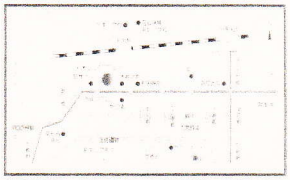
「ひとりで生きる！みんなで活きる！」
講師：安田 香珠子（「こころの相談室Woman」主宰・女性問題専門心理カウンセラー）
女友だち7人、同じマンション、別々の部屋で暮らす「個個セブン」のメンバーの一人安田さん。「老後を安心して過ごすために、楽しく助け合って暮らそう」と始まったもたれ合わない心地よい距離感の近居生活、おひとりさまの新しい老後とは・・・

9/8（日）13:30～16:30　定員：30名（先着順）　参加費：500円

「ゆっくり生きる、小さく生きる」
講師：小柳 晴生（元香川大学教育学部教授・保健管理センター所長・放送大学客員教授）
40歳半ばを過ぎた頃から、自分を省みる余裕さえない生活に疑問を感じるようになり、55歳で香川大学を退職、瀬戸内海が眺められる山中で「半隠居生活」に挑戦中の小柳さん。社会から少し距離を置いて、「自分と付き合う時間」を味わう生活とは・・・

7月21日（日）午前9時より電話にて受付開始！

【会場・申込・問い合わせ】
こうち男女共同参画センター「ソーレ」
高知市旭町3丁目115番地
TEL 088－873－9100（9:00～17:00）
（第2水曜日・祝日休館）
ソーレ　検索



※駐車場が狭いため、なるべく公共機関をご利用ください。

個人情報の取扱について
講座申込時にお伺いした個人情報は、この講座の運営並びにソーレからのお知らせ等に使用させていただく場合がございます。

アルザにいがた

平成24年度 男性の生き方（定年期）講座

参加費無料

新・「男の流儀」
～知っ得 納得 新たな生き方～

定年後を楽しく生きるために
介護や生きがいについて一緒に考えてみませんか？

1/26（土）14時～16時　介護
Xデーは突然に
～"共倒れ"しないために知って得する介護の話
敬和学園大学准教授
社会福祉法人からし種の家代表
山崎ハコネさん

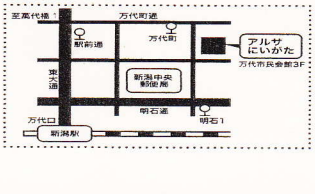
2/2（土）14時～16時　介護予防
今より健幸に
～介護されないために知って得する自己防御力の話
新潟医療福祉大学教授
小林量作さん

2/9（土）14時～16時　社会参加
さあ！あなたの出番です
～イキイキ輝くために知って得するセカンドライフの話
スローフード・にいがた **岩田桂さん**
温泉ソムリエ **島田幸廣さん**

会　場　新潟市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3階）
対　象　定年前後の男性先着30人
申　込　電話か「かんたん申し込み」で　※詳しくは裏面をご覧ください
保　育　あり（定員5名、6カ月～未就学児まで）保育締め切り1月17日（木）
※保育協力費：お子さん1人1回200円（3回分前納）

最終回終了後懇親会あり
仲間づくりのチャンス！

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　FAX 025-246-8080
http://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/



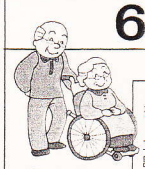
◆新潟駅から徒歩5分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

孤立していませんか？

姫路市男女共同参画推進センター あいめっせ 平成25年度男性セミナー1

男性の介護を考える
セミナー＆交流会
～語ろう、つながろう。男性介護者（ケアメン）の輪～

6月1日（土）場所：イーグレひめじ4階　セミナー室A



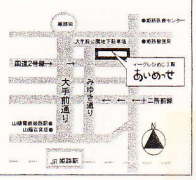
急速に進む少子高齢化の中、夫や息子といった男性介護者は現在100万人を超え、今や介護者の3人に1人が男性です。
男性介護者は弱音を吐いたり、助けを求めたりできず、一人で抱え込み、孤立しがちであると言われています。また、介護離職者も年々増加し、仕事と介護の両立も大きな社会問題となってきています。
そういった男性介護者が抱える問題を研究し、支援に携わっている講師をお迎えし、お話しいただきます。
男性介護者のみなさん、少しだけご自分のために時間を使ってみませんか？
将来の介護に不安や関心のある男性のみなさん、今のうちにちょっと学んでみませんか？　どうぞお気軽にご参加ください！！

時間	内容	受講料	講師
第1部：講演 13時30分～15時	オトコの介護を考える　公開講座 ～男性介護者100万人時代の実態と支援～	300円	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 津止 正敏さん
第2部：交流会 15時～16時	男性介護者交流会　～語ろう、つながろう～ ※講師を囲んで（希望者のみ）	無料	

■対　象　男性介護者、または男性介護者予備軍（将来の介護に対して不安や悩みを持つ男性）
※第1部は介護支援者や介護者の家族、女性の参加も可。（但し、上記対象者が優先）
■定　員　30名（申込多数の場合は抽選）
■一時保育　1歳半～就学前の幼児（1人300円）※要予約
■申込締切　平成25年5月22日（水）必着
■申込方法　ハガキ、ファクスまたはあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、区分（介護者・介護者予備軍・介護支援者・その他）、交流会参加希望の有無、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。

お申し込み・お問い合わせは…
姫路市男女共同参画推進センター "あいめっせ"
「男性介護セミナー」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
ホームページ　http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/

携帯電話からのお申し込み↓



男性のためのブラッシュアップセミナー参加者募集

第1回 映画『エンディングノート』

～人生の再スタートについて考えよう～

参加費無料
※要申し込み
裏面をご覧下さい

『そして父になる』で第66回カンヌ国際映画祭コンペティション部門
審査員賞を受賞した是枝裕和監督による製作・プロデュース作品

©2011「エンディングノート」製作委員会

映画上映のみ女性の方もご参加いただけます！
ご来場お待ちしています!!

日　時：7月18日(木)13:00～16:00

会　場：悠邑ふるさと会館マルチホール

内　容： 映画を観た後、男性同士で気軽にこれからの人生について おしゃべりしながら、考えてみましょう。

定　員：20名（映画上映60名）

【お問い合わせ】川本町役場　総務財政課　電話 72-0631

シニアのための

人生整理術

～元気なうちにやっておきたいこと～

人の死は突然やってきます。
体力気力のあるうちに、自分でしっかりと判断ができるうちに、今までの暮らしや物をきちんと整理し、いざという時に備えることで、充実した老後を過ごすことができるのです。
どう見極めて物を手放し人生のその時を迎えるのか・・・
老後をどこで過ごし、老後・死後を誰に託すのか・・・
家族間トラブルをおこさないためにも、今からやっておくべき人生の整理術のノウハウを専門家に学びます。ぜひご参加ください。

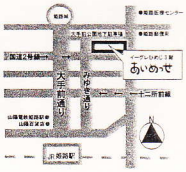
2013年

日　時	テーマ　・　講　師
2月27日（水） 13時30分～15時30分	**元気なうちの "モノの整理"** ～生活用品・思い出の品　遺品になる前にどうする！？～ 梶野（かじの）　智絵（ちえ）さん（整理収納アドバイザー1級／遺品整理士(地区統括会長)）
3月　6日（水） 13時30分～15時30分	**元気なうちの "住まい"** ～高齢者が暮らしやすい住まいとは～ 中村（なかむら）　佳恵（よしえ）さん（日本プランニング一級建築士事務所／福祉住環境コーディネーター）
3月13日（水） 13時30分～15時30分	**元気なうちの "生前契約"** ～自分で考える！決める！任意後見制度や財産管理など～ 久保下（くぼした）　多美子（たみこ）さん（NPO法人ほっとサポート　理事長）

- 場　所　イーグレひめじ4階 セミナー室A
- 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
- 申込締切　平成25年2月15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、ファクスまたはあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの形態（マンション・戸建て・その他）、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"
「人生整理術講座」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/

携帯電話からの申請はこちら↓



■尼崎市女性センター・トレピエ　平成25年度男女共同参画週間事業

「人生の店じまい」を考えよう！

女性の視点で エンディングを準備する

誰にでも必ずやってくる「人生の店じまい（閉店SALE）」
女性はとりわけ平均寿命が男性より長く、未婚・既婚に関わらず、
おひとりさまの老後とエンディングを迎える可能性があります。
エンディングノート、葬送方法、お墓についてなど、
元気なうちに、自分のエンディングを準備しましょう！

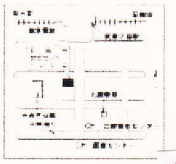
7月7日(日)14:00～16:00

■講師　金　香百合（キム　カユリ）
HEALホリスティック教育実践研究所所長

【プロフィール】
大阪生まれ。育ちは在日朝鮮人。家族はみんな年下の夫と、高校一年の娘の母子家庭。
[illegible]
20代の「生き方を考える講座」に感動し、会社員の介護で12年付き添いながら、自分自身の人生の終わりについてもあれこれと思い巡らせる日々。

■会　場　尼崎市女性センター・トレピエ
■対　象　テーマに関心のある方
■定　員　50人
■受講料　無料
■一時保育　あり・無料　1歳以上未就学児　12人・要予約
■申込み受付
6月7日（金）午前9時から電話または来館で
女性センターまで TEL 06-6436-6331

■お問い合せ　尼崎市女性センター・トレピエ
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1
TEL 06-6436-6331　FAX 06-6436-5757
●阪急電車「武庫之荘駅」南出口から南へ200m 交差点「女性センター前」の角
●JR「立花」43,43-2,47,47-2,49番「北図書館前」から北へ80m

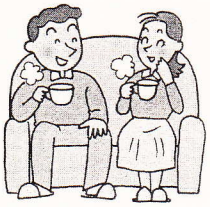


・駐車場はありません
・女性センターは、全館禁煙です

平成24年度 越前市男女共同参画センター主催講座

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！おひとりさまの法律 ～もしやのときに備えて～	黛　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・プラザ平和堂武生店4階）
■対象者　どなたでもご参加いただけます。定員100人
■受講料　無料
■申込み　電話、FAX、Eメールで、お申込み下さい。（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@angel.ocn.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	小野谷機工株式会社
いんべ歯科	株式会社 タマヤ
合唱団「武生」	(有)ワープロセンターHOPE
社会福祉法人 淑花保育園	(有)北陸ビット

申込書　裏面へ →

デキル じぃじ&ばぁばになるための お役立ち講座

「老後は、妻に任せておけば大丈夫！」なんて思っていませんか？
誰もが気になる老後に備え、知っておきたい介護保険のことや、今どきの子育て・孫育てを学び、**夫婦で生き生きと過ごすためのシニア力UP**を目指しましょう。
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
10月2日（火） 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	小野市うるおい交流館エクラ 大会議室
10月9日（火） 14：00～16：00	あなたの出番 ☆〃 ～孫育て～	小野市民病院 看護次長 中井　英子さん	

- 募集定員　25名（応募者多数の場合は抽選。いずれの場合も結果発送）
- 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　9月20日（木）

お問合せ先
〒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
「デキルじぃじ&ばぁばになるためのお役立ち講座」係
TEL：0794-62-6765　FAX：0794-62-2400
Eメール：danjo@ksks-arche.jp

（FAXの場合は切り取らずに送信してください）

シニア講座申込書

氏　名			TEL		
氏　名			TEL	同上の場合は不要	
住　所	〒				
住　所	〒　同上の場合は不要				
託児希望	名前（ふりがな）	（　　）	年齢	歳　ヶ月	男・女
		（　　）		歳　ヶ月	男・女

※　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。

子育て応援隊！
イクジイ入門講座

- 主　催：盛岡市、もりおか女性センター
- 会　場：**もりおか女性センター別館**
- 対　象：お孫さんのいる男性
  または、育児に関心のある男性
- 定　員：15人
- 参加費：無　料（第３回のみ材料費500円）
- 申込み方法　11月20日（火）10時～
  電話にて先着順受付　☎ 019-624-3583

おじいちゃん出番ですよ～！

全3回

まだまだ、家庭で、地域で、なにかをやりたいおじいちゃん、孫と楽しく過ごしたいおじいちゃんたち・・・ご参加をお待ちしています。

第１回
12／2（日）10時～12時
イクジイ、出番ですよ～！
「孫と楽しい過ごし方入門」
講師：男性保育士連
チーム・ファンタジスタ

第２回
12／6（木）10時～12時
～読み聞かせ入門～
「絵本読み聞かせのコツ！」
講師：滿田（みつた）　広重（ひろしげ）さん
（読み聞かせグループ
おどっつぁん'S）

第３回
12／13（木）10時～13時
イクジイクッキング！
「クリスマスに向けて
～孫に贈るジイジからの
手づくりおやつ～」
講師：小原（おはら）　薫（かおる）さん
（シニア野菜ソムリエ）

【問合せ・申込み先】
もりおか女性センター別館　（Tel）019-624-3583
〒020-0878 盛岡市肴町2-8
もりおか女性センター指定管理者：参画プランニング・いわて
http://mjc.sankaku-npo.jp

＊専用の駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

平成24年度 静岡市女性会館 協働講座

清水ネット発！市民フォーラム

居場所が大切
女も男も生き生きと外に飛び出そう！

― 自覚して行動する市民になるレシピ ―

清水ネットが民設民営のNPOセンターを開設して2年半、
大人の居場所としての機能が増してきました。
定年後のゆるやかに流れる時間、
過ごし方はさまざまです。
その中で、地域のために活動することが、
定年後の男性や女性にとってどのような意味があるのか、
社会に発信する力を持つことができるのか、
自由に語り合いましょう。

日　　時：平成24年9月15日(土) 17:00～19:00(開場16:30)
場　　所：NPO法人清水ネットオープンスペース ※裏面地図参照
対　　象：どなたでも 25人
コーディネーター：大澤由紀子(楽しいくらしクリエイター)
発 言 者：稲葉 穣(NPO法人自然公園づくりの会)、伏見洋次郎(清水郷土史研究会)
渡辺光江(日本年金者組合清水支部)、吉川直宏(NPO法人清水ネット)
参 加 費：無料
申込方法：8月28日(火)10時より、電話でお申込みください。(申込順)
問合せ先：静岡市女性会館
〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18　TEL 054-248-7330

主催：特定非営利活動法人 清水ネット/静岡市女性会館

●第１０回明石男性生活大学・公開講座②●

男性対象

地域活動っておもしろい！
地域活動の魅力とはじめ方

これまでに培った社会経験や得意分野を地域活動の場で活かしてみませんか？
ＮＰＯ法人ファザーリング・ジャパンが展開する中高年男性による孫育て事業「イクジイ・プロジェクト」を例に、地域活動の魅力とはじめ方について学びましょう。

講師：小崎（こざき）　恭弘（やすひろ）　さん
神戸常盤大学短期大学部准教授/ＮＰＯ法人ファザーリング・ジャパン理事
西宮市の公立保育所の男性保育士第１号として、１２年間保育所に勤務。その間、育児休暇を３回取得。現在は、それらの体験に基づき、男性の育児・男女共同参画社会・教育問題・ワークライフバランス等をキーワードに幅広く講演活動を行い、「子育ては女の仕事」と考えられている日本の社会に対して提言を行う。

■日　　時：**10**月**27**日（土）10:00～12:00
■場　　所：あかし男女共同参画センター　会議室１・２
■対　　象：テーマに興味のある男性　　■定　　員：１５人
■一時保育：１歳半以上～就学前児童を対象に実施（保険料としてお子さん一人１００円・要予約）
■申込方法：9月20日（木）より男女共同参画課にて電話・FAX・メールにて受付（先着順）

≪お申込み・お問合せ≫
〒673－0886
明石市東仲ノ町6－1　アスピア明石北館7Ｆ
明石市コミュニティ推進部男女共同参画課
Tel　（078）918－5611
Fax　（078）918－5617
E-mail　danjyo@city.akashi.lg.jp
休館日　月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）
※月曜日が祝（休）日と重なるときは開館し、その翌日が休館日となります。

＊申込みにあたってお預かりする個人情報は、当企画以外の目的で使用することはありません。

小野市男女共同参画センター　防災講演会

51

「他人ごとではない自然災害！地域の防災・減災を考える」

日本各地で相次ぐ自然災害。もはや他人ごとではありません。
今回、盛岡から講師をお招きし、東日本大震災から１年が過ぎ新たにみえてきた課題や、アドバイスなどを伺います。
いざという時のために、普段からの備えが大切です。
あらためて防災・減災についてみんなで考えてみませんか。
地域の自主消防団、防災担当の方々もぜひご参加ください。

2012 8.10（金）14:30～16:30
（受付開始 14:00～）

小野市うるおい交流館エクラ 大会議室

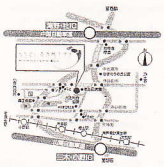
田端　八重子さん（もりおか女性センター長）

プロフィール
奈良県生まれ。
1993年フェミニストカウンセリング研究連絡会（現NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会）の設立にかかわり、運営委員及び理事として参画。現在に至る。
1995年北京会議及び2000年国連女性会議（ニューヨーク）参加。DV法制定及び第１次・第２次改正にかかわる。もりおか女性センター建設にかかわる。
NPO法人参画プランニング・いわて設立にかかわり、もりおか女性センター指定管理を受託。現在に至る。

現職：NPO法人参画プランニング・いわて副理事長兼事務局長
　　もりおか女性センター　センター長
著書：『おんな　板橋に生きて　－生活史－』共著　シャリオ
　　『女たちが女性センターの運営に乗り出した！』共著　NPO法人ユック舎

- 募集定員：150名（先着順）
- 参加料：無料
- 託　児：無料（要予約・定員10名・1歳以上小学3年生まで）
- 締切日：7月30日（月）
- 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。

※団体でお申込の場合、団体名・代表者名・住所・電話番号・参加人数を添えてご連絡ください。



お問合せ先
〒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「防災講演会」係
TEL：0794-62-6765
FAX：0794-62-2400
Eメール：danjo@ksks-arche.jp

（ＦＡＸの場合は切り取らずに送信してください）

防災講演会申込書

氏　名		年齢		TEL	
				FAX	
住所　〒				託児希望【有・無】 名前　　男・女 年齢　　歳　ヶ月	

※いただいた個人情報は講演会事務連絡以外では使用いたしません。

52

平成２４年度　ソーレ防災啓発講座

地域・人・防災

東日本に学び、南海地震に備える

防災への意識が高まるなかで、自分はどんな準備したらいいのか
地域の中での人とのつながりはどうなっているのか、
地域で取り残されているような不安感があるけれど、どうしたらいいのか
今さら、聞けない地震対策、不安ばかりが先行しているけれど
何から始めていいのかわからない。
そこで、この機会に
「自分の身を守るため」の防災　について
一緒に考えてみましょう。

日時　平成２５年２月１６日（土）
１３：３０～１５：００

場所　こうち男女共同参画センター　ソーレ　５Ｆ視聴覚室

講師　難波　隆志　玉野市消防本部予防課長
玉野市男女共同参画推進本部幹事

申込日時　平成２５年１月１５日（火）９：００より、電話で
定員　３０名（先着順）
参加費　無料

お問い合わせ・申込　**こうち男女共同参画センター　ソーレ**
高知市旭町３－１１５　電話　０８８－８７３－９１００

託児　１歳～無料
事前の予約が必要となります。

お申し込み時にお伺した個人情報は、この講座の運営並びにソーレからのお知らせに使用させていただく場合があります。

駐車場が少ないため、お越しの際はなるべく公共交通機関をお使い下さい。

51　52

彩の国埼玉県

女性の働き方講座
スペシャル企画

自分に合った働き方を見つけよう♪

3月6日(水)　：30～15：30

ゲストから皆さまへ・・・

私らしく働くことについて悩み、
私らしく生きたい気持ちを諦めきれずに常に葛藤している（！）私たちと、今のこと、ちょっと先のことを語りましょう。　がんばる必要はありません。
あなたに響く、そんなヒントを見つけに来ませんか。

内容
①思考の「くせ」に気付く → ②グループワーク → ③さまざまな「働き方」の情報提供

ゲスト
中邨　登美枝さん　（有）E-スタヂオ　取締役社長
守田　珠実さん　GRAPH　就職モチベーションカウンセラー

♥対　象♥　生きづらさ、働きづらさに悩んでいて自立・就職をめざす女性
その保護者または支援者
※保育サービスあり（１才以上の未就学児　１人実費３００円）
♥場　所♥　埼玉県男女共同参画推進センター（WithYouさいたま）
♥定　員♥　４０名（先着順）
♥費　用♥　無料
♥申　込♥　開催日前日まで　保育ご希望の方は2月28日（木）まで
申込み方法は裏面をご覧ください。

主　催　：　埼玉県男女共同参画推進センター（With Youさいたま）

■今回、アンケートに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、もりおか女性センター、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、河内長野市男女共同参画センター、兵庫県男女共同参画センター、尼崎市女性センター、あかし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、島根県立男女共同参画センター、こうち男女共同参画センター

© 講座企画塾
吉田清彦 official ホームページ
http://ptokei.net/