



## その「普通」って、ホントに「普通」?!

～身近にある無意識の思い込み～

### アンコンシャス・バイアスってなに？

“アンコンシャス・バイアス”という言葉を知っていますか？

「普通は〇〇だ」「男性／女性は、当然〇〇であるべきだ」「若者／高齢者は、〇〇な人ばかりだ」「この人は〇〇だから、こうだろう」というような、無意識の思い込みのことです。例えば、家事・育児は女性がするべきだ、高齢者は機械操作が苦手だ、血液型で相手の性格を想像するなど、さまざまなものがあります。

「無意識の思い込み」は、これまでの経験や育ってきた環境、見聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気付かないまましていると自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。

まずは、『アンコンシャス・バイアスに気付こう！』と心がけてみましょう。

### 代表的な認知バイアス

#### ステレオタイプ

ある属性に対する先入観や固定観念で、「みんなそうだ」と思い込む傾向

#### 正常性バイアス

警告のシグナルを軽んじ、「このくらい問題ない」「自分は大丈夫」と思い込む傾向

#### 確証バイアス

自分の考えを支持する情報や自分が期待する情報だけを集めたくなる傾向

#### 同調バイアス

「周りに合わせたほうがいい」など、周りの言動に合わせてたくなる傾向

### アンコンシャス・バイアスの影響は多岐にわたる

#### 社会・組織において

- 一人ひとりが生き生きと活躍できない
- ジェンダー平等が実現しない
- 人権侵害やコンプライアンス違反
- 新しい事業・技術が生まれない
- 仕事との両立への影響  
(介護や病気治療など)

#### 個人において

- キャリア開発・成長の機会を失う
- 新たな挑戦ができない
- 新しいアイデアが生まれない
- 人間関係のトラブルに繋がる
- 働き方、生き方の可能性を狭める
- QOL (クオリティ・オブ・ライフ) への影響

### 知らぬ間に周りの人を傷付けないために



#### 相手の立場に立ち、他者を尊重する

「どうして相手はそのような考え方をするのだろう」「自分の言葉で相手はどう思うだろう」と、発言・行動する前に一度立ち止まって考えてみては…。



#### 自分にある「思い込み」に気付く

あなたの発言や行動に、相手はどのような反応を示したか日頃から気にかけてみましょう。反応がいつもと違うなど感じたら、それはあなたの思い込みによって相手が発したサインかも…。

## 図書室のご案内

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 貸出方法 利用者登録をしていただきます。  
身分の証明できるものをご持参ください。
- 貸出期間 一人3冊まで、2週間貸出します。  
4週間まで延長もできます。
- 受取 豊橋市役所の市民協働推進課でもできます。（要予約）
- 返却 豊橋市役所東館1階の「じょうほうひろば」でもできます。



## 新着本

女性 問題	<p>『フェミニスト・シティ』 レスリー・カーン 男性基準で計画された都市で、女性たちはどう生き延びてきたか。これまでと違うやり方で「街を作り、街を生きる」ためのフェミニズムの建築的展開。</p>
	<p>『ジェンダーのとびらを開こう』 村田晶子 他 セクシュアリティ、家族、恋愛、ファッション、カルチャー、学校、キャリアetc. さまざまな視点からジェンダーを考える。</p>
	<p>『やわらかいフェミニズム』 河野貴代美 私たちはみな違っている。何が違っているか、表面的にわからなければ話し合ってみる。Yes or No ではなく、想像力を働かせ違いの中から支えあえる関係を築いていきたい。</p>
	<p>『女性兵士という難問—ジェンダーから問う戦争・軍隊の社会学』 佐藤文香 戦争や軍隊は、どのような男性や女性によって担われ、いかなる加害／被害関係を生起させているのか。既存のジェンダー秩序を自明のものとするのではなく、批判的に検証する。</p>
	<p>『新しい労働世界とジェンダー平等』 浅倉むつ子 ポスト・コロナの労働世界で実現を。生活時間を取り戻す。同一「価値」労働に同一賃金を。エッセンシャル・ワーカーの人権保障。日本のジェンダー平等を国際基準に。</p>
	<p>『風刺漫画で説く女を待つバリア』 西田淑子 「少年老い易く学成り難し」笑ってる場合じゃないよ、これは。</p>
	<p>『ホホワイト・フェミニズムを解体する』 カイラ・シュラー 白人女性の利益のためにマイノリティを抑圧し、差別構造を利用してきたホホワイト・フェミニズムと、そてに対抗し、黒人、先住民、クィア、トランスジェンダーなどのマイノリティ女性たちが実践してきたインターセクシュアル・フェミニズムの歴史を活写する。</p>
	<p>『スポーツとLGBTQ+』 岡田桂 他 スポーツという文化領域におけるジェンダー・セクシュアリティの問題に焦点を当てる。</p>
	<p>『クリエイティブであれ—新しい文化産業とジェンダー』 アンジェラ・マクロビー クリエイティブ経済の絶頂期を、フェミニズムの視座から批判的に捉える。</p>
	<p>『ピンクとブルー分けない育児』 カイル・マイヤーズ ジェンダーをなくすのではなく、ジェンダーに基づく差別をなくしたい。</p>
	<p>『ノンバイナリーがわかる本』 ヤリス・ヤング 自分がLGBTQのどこにあてはまるのか、ずっと悩んでいたけれど。男女二元論にとらわれないジェンダー・アイデンティティ「ノンバイナリー」を知るための一冊。</p>
	<p>『男性育休の教科書』 日経xwoman 男性育休取得率を上げるにはどうすればよいのか？先進企業事例や体験談を交えながら解説。</p>
	<p>『生きにくさを生きる』 山村淑子 なぜ、平和と基本的人権を謳う憲法をもつ日本で、人権や平和が脅かされているのだろうか。</p>
	<p>『第三の性「X」への道』 ジョマ・ヒッキー 2019年、性別「X」のパスポートで日本に初めて入国したカナダのLGBTQ活動家、ジェマ・ヒッキー。その激動の半生の記録。</p>
	<p>『地域からみる女性のライフ・キャリア』 小倉祥子 主体的に働き方・生き方を選択できる社会の実現のために。</p>
<p>『デジタル化時代のジェンダー平等』 佐野敦子 実生活にデジタル技術が浸透するなか、いかにそれを活用すべきか。</p>	
<p>『女性の視点でつくるジェンダー平等教育』 國分麻里 社会科学を中心とした授業実践。女性であることに伴う葛藤の産物。</p>	
<p>『「地方」と性的マイノリティ』 杉浦郁子、前川直哉 いままでのセクシュアリティ研究で見過ごされてきた「地方」の実態を当事者・団体スタッフの豊富な語りから考察し、性的マイノリティをめぐる政治と地域性についての新たな見取り図を提示する。</p>	

女性 問題	『男性育休の社会学』 中里英樹 ワーク・ライフ・バランスとジェンダー平等の鍵は男性育休にあり。
	『焼き芋とドーナツ』 湯澤規子 その甘みは、女性労働者のソウルフードだった。間食から紐解く人間交流史。
	『教室から編みだすフェミニズム』 虎岩明加 無意識の性差別の再生産を止めるために、教育にこそフェミニズムが必要だ！新しいフェミニズム教育論！
	『妻に稼がれる夫のジレンマ』 小西一禎 令和の新潮流、駐在員の夫と主夫12人の本音と葛藤
	『「AKK女性シェルター」から「DV防止法」制定へ』 波田あい子、内藤和美、亀田温子 DV被害女性の支援活動を「次世代に継承するために。」
社会	『職場問題グレーゾーンのトリセツ』 村井真子 何はセーフ？何がアウト？今日も明日も明後日も、安心して働きたい。ちょっと聞きにくい75のモヤモヤ疑問をすっきり解決！
	『さらば、男性政治』 三浦まり ジェンダーギャップ指数116位（2022）、女性の衆議院議員9.7%（2021）、日本の政治をアップデートする。
	『選択的夫婦別姓は、なぜ実現しないのか？』 ジェンダー法政策研究所 他 日々の生活から政治のことまで、「選択的夫婦別姓制度」を横断的に考える。研究者・経営者・アクティビストの各界からオピニオンリーダーが結集。
	『私たちが声を上げるとき—アメリカを変えた10の問い』 和泉真澄 他 軽んじられ、遮られ、虐げられた者たちが立ち上がったとき、社会の何が変わり、歴史はどう動いたのか。
	『孤独と居場所の社会学』 阿比留久美 能力主義と自己責任、家族の多様化、ジェンダー不平等、承認欲求とアイデンティティ……。現代の閉塞感に風穴をあけ「誰もが息のしやすい社会」を構想する希望の論考。
	『1年で億り人になる』 戸塚真由子 貯金ゼロから1億円の資産をつくるシンプルな考え。圧勝できる投資を知りたくないか。
	『ジェンダーで学ぶメディア論』 林香里、田中東子 ジェンダー概念が切り開く、これからのメディア論。
	『言葉を手がかりに』 永井愛、上西充子 劇作家と国会ウォッチャーが語り合う、いま、この国で起きていること。問題を「見える化」する。
	『年金不安の正体』 海老原嗣生 「100年安心」「マクロ経済スライド」「積立金の運用損」「少子高齢化」「世代間不平等」「2000万円問題」……問題の本質は何か？
	『生涯学習と地域づくりのハーモニー』 田中雅文 他 生涯学習を捉えるさまざまな切り口から、人々の学びあいが織りなすハーモニーとは何かを考える。
	『60歳から絶対やるべき防犯の基本』 京師美佳 犯罪や詐欺に遭いやすい60代以上に向け防犯アドバイザーが簡単で、すぐできて、しかも安い防犯術を指南。
	『親を見送る喪のしごと』 横森理香 その日は、突然訪れる。喪にまつわるエッセイ。
	『図解気象学入門改訂版』 古川武彦、大木勇人 知りたかった天気のコモモヤ、一挙に解消！
	『わたし×IT＝最強説』 NPO法人Waffle 好きなこと×ITで誰もが輝ける時代だから。性別も文理も関係なく、ITを好きなように学べば、進路の幅が広がる！
	『「母になること」の社会学』 村田泰子 女性は子どもを産んだら、子ども中心に生きる存在になるの？子育てのはじまりはフェミニズムの終わりか。
	『障害があり女性であること』 土屋葉 障害のある女性48名の生活史から、生きづらさをうみだす社会構造を描出する。
	『派遣労働は自由な働き方なのか』 大槻奈巳 ジョブ型雇用の代表格である派遣労働者は、どのような思いで働き、自身のキャリアと向き合っているのか。
	『フェミニスト経済学』 長田華子 他 フェミニズムの視点から、すべての人のウェルビーイングの実現をめざす。日本ではじめてのフェミニスト経済学のテキスト！
	『「助けて」と言える社会へ—性暴力と男女不平等社会』 大沢真知子 アンケート一人一人の声で「私はここにいる」と語りかける。
	文化
『動物たちは何をしゃべっているのか？』 山極寿一、鈴木俊貴 シジュウカラの文法を解明した気鋭の動物言語学者と、京大前総長にしてゴリラ学の権威による対談！	
生活	『家族は他人、じゃあどうする？』 竹端寛 42歳で父になった福祉社会学者、ままたらない育児にジタバタの日々。娘と妻との対話から「ケアとは何か」を考えるエッセイ。
	『育休夫婦の幸せシフト育児』 芳田みかん パパ・ママはひとつのチーム！赤ちゃんのお世話は、24時間夫婦ローテーションで臨む！

生活	<p>『ケアと家族愛を問う』 宮坂靖子 女性労働力率が高いという共通点をもつデンマーク・中国と日本とをインタビューやアンケートをもとに分析して比較する。</p>
	<p>『この一冊だけで英会話は必ずしゃべれるようになる！』 百瀬武夫 英会話で最も大事な「短いフレーズ」と「英語の語順のルール」の習得を中心にした、最速で学べる本格的な英会話教本。</p>
	<p>『13歳から考える住まいの権利』 葛西リサ 住む場所があればそれでいい？生活に欠かせない住居について、空き家活用、仮設住宅、グループホーム、住宅政策、団地再生、シェアハウス、居住支援などの視点で読み解く。</p>
	<p>『東南アジア式「まあいっか」で楽に生きる本』 野本響子 イヤなら転校が当たり前、子育てはテキトーでいい。ほとんどのことの正解はひとつじゃない！</p>
	<p>『ふがいないきょうだいに困っている』 吉田潮 親の老後や自身の将来ですら不安なのに、「ふがいないきょうだい」の問題がのしかかってきたらー。著者自身を含む13の事例と専門家への取材をもとに、ヒントをひねり出す。</p>
	<p>『「父の支配」を乗り越えた時』 沖藤典子 強烈な家父長意識の父のもと、家族の重荷を背負った前半生。</p>
	<p>『家庭料理は郷土料理から始まります。』 松田美智子 松田美智子が伝えたい日本の四季の味。私と料理。これまで、これから。</p>
	<p>『71歳、年金月5万円、あるもので工夫する楽しい節約生活』 紫苑 子どもたちが独立してから小さな中古住宅を買う。年金はわずか月5万円！でも今が一番幸せー。</p>
	<p>『ほどよく忘れて生きていく』 藤井英子 心はカラッと、人づきあいはサラッと、人生はさっぱりと。89歳で開院、現役医師の心と暮らしを身軽にするコツ。</p>
	<p>『シンプルライフのはじめ方』 日経ウーマン別冊 持たなくていいモノを少しずつ手放していくと、部屋がスッキリするだけでなく、心と時間に余裕が生まれ、お金が貯まりやすくなるというメリットも。</p>
	<p>『さだまさしが聞きたかった「人生の達人」タキ姐のすべて』 さだまさし、加藤タキ タキ姐の言葉は、いつも僕らに勇気を与えてくれる。加藤タキが伝える、とらわれず自由に生きるヒント。</p>
	<p>『子どもの「強み」の育て方』 メアリー・レックマイヤー スピルバーグの母親はわが子の埋もれた力をどのように伸ばしたのか？自分の得意なやり方で、子どもと接してみよう。</p>
	<p>『食いしん坊のお悩み相談』 稲田俊輔 食べる・飲む・作る人たちの面白く奥深いQ&amp;A64連発。</p>
	<p>『マンガでわかる親の家の片づけ』 浅田アーサー 「親の家の片づけ」＝「親家片」の困難を乗り越えた体験者たちの知恵と工夫が凝縮された6つのエピソード。</p>
<p>『再出発整理 心地よい居場所とお金のつくり方』 山崎美津江 住まいも、お金も、立て直しが大切。今、手にできる場所と広さで。今、受け取っているお金で。どう暮らしますか？</p>	
<p>『あたらしい家中華』 酒徒 鶏ガラ、オイスターソース、豆板醤、すべていりません。</p>	
健康	<p>『こう見えて失語症です』 米谷瑞恵 オットは復職し、ツマは言語聴覚士になっちゃいました。失語症でもだいじょうぶ！失語症のオットとツマが笑って過ごした10年間。</p>
	<p>『生理の話』 池田亜希子 悩みのない人なんていない！男の人にも知ってほしい、女性特有の体の働きでもある「整理（月経）」。みんなの悩みや経験を共有して、もっと快適に自分らしく健康になろう！</p>
	<p>『長生きは小さな習慣の積み重ね』 川嶋みどり 健康とは肉体ではなく、日々の暮らしが健やかであるということ。</p>
文学	<p>『50歳からの性教育』 村瀬幸浩 他 人生の中盤で性を学び直す。ジェンダー平等、性的同意。価値観をアップデートせよ。</p>
	<p>『老人ホテル』 原田ひ香 極貧人生から抜け出したい！節約、投資、女の誇り。老女が授けてくれたのは、独りでも生きていける希望。秘密を抱えた二人の「投資版マイフェアレディ」！</p>
	<p>『ここが終の住処かもね』 久田恵 70代のシングルマザー、都会から移住した「サ高住」で気ままに暮らしていたが…。面白くて、おかしくて、ちょっぴりせない物語。</p>
	<p>『さえざり図書館のワルツさん 1・2』 紅玉いづき 「本は死にません。だって、みんな、本を愛していらっしやるでしょう？」近未来の図書館を舞台に贈る、本と人の奇跡の物語。</p>
	<p>『たりる生活』 群ようこ いくら捨てても、どうして次から次へと物が出てくるのか。〈就活〉の第一歩、身軽な生活を手にするための引越エッセイ。</p>
<p>『ポンコツ家』 にしおかすみこ どんな状況だって、病気だって、「ポンコツ」な人はいない。でも、愛をもって私は家族を「ポンコツ」と呼ぶ。</p>	

	<p><b>『裸で泳ぐ』 伊藤詩織</b> 私は海にいるとき、自分がただの生物なのだと思う。被害者、ジャーナリスト、女、人間、どれも水の中では関係ないのだと。</p>
	<p><b>『失くした「言葉」を取り戻すため』 清水ちなみ</b> テープに残されていた手術前後の家族との会話や、自ら取材した関係者の証言を織り込んで、一文字一文字綴った渾身のノンフィクション。</p>
	<p><b>『父ではありませんが』 武田砂鉄</b> 子どものいないあなたにはわからないと言われるけれど、「ではない」立場から見えてきたこと。</p>
	<p><b>『ある行旅死亡人の物語』 武田惇志、伊藤亜衣</b> 現金3400万円を残して孤独死した身元不明の女性、あなたは一体誰ですか？「行旅死亡人」が本当の名前と半生を取り戻すまでを描いたノンフィクション。</p>
	<p><b>『コロナと女性の貧困 2020-2022』 樋田敦子</b> 新型コロナウイルスに翻弄される女性たち。現場を訪ね歩き、彼女たちの声を聞いた。不寛容な社会で、必死に生きる姿を感じとってもらいたい。</p>
	<p><b>『女の子がいる場所は』 やまじえびね</b> サウジアラビア、モロッコ、インド、アフガニスタン、そして日本。国も宗教も文化も違う10歳の少女たちの物語。</p>
	<p><b>『ハンチバック』 市川沙央</b> 第169回芥川賞受賞作 私の身体は生きるための壊れてきた。</p>
	<p><b>『極楽征夷大將軍』 垣根涼介</b> 第169回直木賞受賞作 やる気なし、使命感なし、執着なし。なぜこんな人間が天下を獲ってしまったのか？室町幕府の祖、足利尊氏の数奇な運命。</p>
	<p><b>『木挽町のあだ討ち』 永井紗耶子</b> 第169回直木賞、山本周五郎賞W受賞作 このあだ討ちの「真実」を、見破れますか？ミステリーの驚きと、人間ドラマの感動！</p>
	<p><b>『パーマネント・ブルー』 橘ケンチ</b> 観客の吐息、あの女性の視線—10代から20代にかけて、仲間とともに胸を焦がし続けた日々の記憶が紡がせた、狂おしいほどに熱い日々の物語。</p>
	<p><b>『恋とそれとあと全部』 住野よる</b> どの瞬間も、恋だ。恋という気持ちが存在する、この世界に生まれてきてしまった全てのあなたへ。</p>
文学	<p><b>『くもをさがす』 西加奈子</b> カナダでがんになった。あなたに、これを読んでほしいと思った。</p>
	<p><b>『球審は永野さん』 大園康志</b> 野球はもっとおもしろくなる！土佐高から慶大、住友金属工業と野球を続け、甲子園で30年間審判を務めた永野元玄が初めて語る。</p>
	<p><b>『クロスロードの記憶』 後藤正治</b> 猛き魂が激突し、数奇な運命が交錯する。ノンフィクションの泰斗が忘れられぬ人物たちの交差路の数々を描く。</p>
	<p><b>『八月の御所グラウンド』 万城目学</b> 第170回直木賞受賞作。京都で起きる、幻のような出会いが生んだ感動の傑作2篇。</p>
	<p><b>『藍色時刻の君たちは』 前川ほまれ</b> ヤングケアラーたちの青春と成長を通し、人間の救済と再生を描く渾身の傑作！</p>
	<p><b>『リスペクト』 プレディみかこ</b> ”あたしはもう黙らない。”誰だろうと、私たちの尊厳を踏みつけることは許されない。</p>
	<p><b>『いい子のあくび』 高瀬隼子</b> 不合理な偏りだらけの世の中に生きる女性たちの、静かな心の叫びを描く、全三話。</p>
	<p><b>『じい散歩』 藤野千夜</b> ながいながい下り坂。みんな迷子になりながら、どこかに行く。じいちゃんの走馬灯はわりかし元気に上映中。</p>
	<p><b>『じい散歩 妻の反乱』 藤野千夜</b> お金のこと、子供のこと、お墓のこと……。悩んでも仕方ない。明石家の気になるその後。</p>
	<p><b>『マリエ』 千早茜</b> おとなの女の幸せをめぐる冒険。離婚って失敗なの？恋愛と結婚は別？</p>
	<p><b>『すごい言い訳！漱石の冷や汗、太宰のウソ』 中川越</b> 文豪たちにかかれれば浅ましい言い訳も味わい深いものになる。</p>
	<p><b>『東京都同情塔』 九段理江</b> 第170回芥川賞受賞作。あなたは、犯罪者に同情できますか？生成AI時代の預言の書！</p>
	<p><b>『ともぐい』 河崎秋子</b> 第170回直木賞受賞作。新たな熊文学の誕生!!各所で話題沸騰！身体のコをえぐられるような死闘の連続！</p>
	<p><b>『窓ぎわのトットちゃん』 黒柳徹子</b> 世界中が涙した、一人の少女〈黒柳徹子〉の真実の物語。</p>
	<p><b>『続窓ぎわのトットちゃん』 黒柳徹子</b> 一人ぼっちのトットを乗せて夜行列車は走り始めた。国民的ベストセラー待望の続編！みんなが会いたかった「その後」のトットちゃん。</p>

文学	『今日も寄席に行きたくなくて』 南沢奈央 ここに流れる時間が、全部好きだ。すべてを忘れて心の底から笑わせてくれる場所。
	『私の生活改善運動』 安達茉莉子 「これでいいや」で選ばないこと。「実は好きじゃない」を放置しないこと。
	『もうあかんわ日記』 岸田奈美 まるまるぜんぶ嘘だったとしたら天才ですが、ほとんどすべてが本当なので大物です。
	『BLANK PAGE(ブランクページ)』 内田也哉子 人生の核心的登場人物を失い空っぽになった私は、人と出会いたい、と切望した。
	『私の「結婚」について勝手に語らないでください』 クァク・ミンジ 「結婚＝幸せ」だなんてファンタジーじゃない？自分で選んで決めればいい。
	『明治のナイチンゲール 大関和物語』 田中ひかる 看病婦が「賤業」とされていた時代、女性の経済的自立を目指し、職業看護婦の道を切り拓いた女性たちがいた。
資料	『市川房枝、そこから続く「長い列」』 野村浩子 ジェンダー平等後進国といわれる日本で、100年前から女性の地位向上を訴えていた人がいた。
	『野鳥と木の実ハンドブック増補改訂版』 叶内拓哉 木の実をヒントに鳥を楽しむ本。

## 女性のための 相談室のご案内

### 電話による相談

- 女性のための悩みごと電話相談  
ちょっとした不安や切実な悩みごとなど、お気軽にお電話ください。
- ・毎週月～木曜日 午前9時～午後3時
  - 金曜日 午前9時～午後5時
  - ・TEL (0532) 33-3098

※日曜日・祝休日・第3月曜日は、お休みです。

### 面談による相談

- 女性のための悩みごと面接相談（予約制）  
時間：午後1時30分～、午後2時40分～  
(1人約60分)

相談日	予約受付開始日
1月10日(金)・24日(金)	1月4日(土)
2月14日(金)・28日(金)	2月1日(土)
3月14日(金)・28日(金)	3月1日(土)

- 女性弁護士による法律相談（予約制）  
時間：午後1時30分～午後3時30分  
(1人約30分)

相談日	予約受付開始日
1月17日(金)	1月4日(土)
3月21日(金)	3月1日(土)

### ■予約の受付・問合せ

- ・「面接相談」は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時の間に ☎ 33-3098まで
- ・「法律相談」は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後5時15分の間に ☎ 33-2822まで

※日曜日・祝休日・第3月曜日は、お休みです。

※相談日程は、変更することがあります。該当月の「広報とよはし」でご確認ください。

パルモ通信 No.35  
 [発行] 男女共同参画センター「パルモ」  
 〒441-8075  
 豊橋市神野心頭町3-22  
 TEL (0532) 33-2822  
 [発行月] 2025年1月

## 施設利用料金

区分	午前	午後	夜間	全日
	9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~21:00	9:00~21:00
第1研修室	770円	1,010円	770円	2,550円
	1,540円	2,020円	1,540円	5,100円
第2研修室	770円	1,010円	770円	2,550円
	1,540円	2,020円	1,540円	5,100円
第3研修室	770円	1,010円	770円	2,550円
	1,540円	2,020円	1,540円	5,100円
会議室	700円	940円	700円	2,340円
	1,400円	1,880円	1,400円	4,680円
美術工芸室	1,190円	1,560円	1,190円	3,940円
	2,380円	3,120円	2,380円	7,880円
調理実習室	1,980円	2,620円	1,980円	6,580円
	3,960円	5,240円	3,960円	13,160円
和室1	550円	700円	550円	1,800円
	1,100円	1,400円	1,100円	3,600円
和室2	150円	220円	150円	520円
	300円	450円	300円	1,050円
フィットネスルーム	1,980円	2,620円	1,980円	6,580円
	3,960円	5,240円	3,960円	13,160円
	個人利用 (女性のみ)	普通利用券(1回) 100円		
		回数利用券(11枚つづり) 1,000円		

○収益を目的として入場料、会費の類を徴収する場合、又は企業活動に利用する場合の利用料金は、利用料金(下段の額)の3倍の額となります。

○“パルモ”は男女共同参画推進のための拠点施設です。様々な学習や活動、交流、情報収集を支える施設として、皆様のご来館、ご利用をお待ちしています。

○ロビー、図書室、ギャラリーで無料Wi-Fiがご利用いただけます。テレワーク、Web会議等にご活用ください。(ご利用の際は、事務室までどうぞ。)

### ■利用できる方

- 男女共同参画に関する研修又は活動等を行う団体・グループ(料金表上段の額)
- 一般の方(料金表下段の額)

### ■施設の概要

- 第1研修室・第2研修室・第3研修室(各定員30人、各室を仕切るパーティションを外せば定員100人)
- 会議室(定員25人) / 集会や研修の場として利用できます。
- 美術工芸室(定員40人) / イーゼル、大工道具等を備えています。
- 調理実習室(定員40人) / 調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室(①30畳、②10畳) / 茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム(定員40人) / エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。個人利用(女性のみ)もできます。
- その他 / 団体連絡室(男女共同参画を推進する団体の交流・情報交換の場)、講師控室、託児室、図書室があります。

### ■利用申請期間

- 男女共同参画に関する研修又は活動等を行う団体・グループ / 利用する日の属する月の2か月前~利用日5日前
- その他一般の方 / 利用する日の属する月の1か月前~利用日5日前

■設備 / 液晶プロジェクター、オーバヘッドプロジェクターなどを備えています。(有料)

詳細はお問い合わせください。

- 開館時間 / 午前9時~午後9時
- 休館日 / 毎月第3月曜日(第3月曜日が国民の祝日に当たる時は、その翌日が休館日となります。)

