



ライフアップセミナーを開催しました（その1）

■男の料理教室 - おとう飯デラックス -

とき：令和4年10月～11月の土曜日【全3回】

内容：新型コロナウイルス感染症のためしばらく中止をしていた教室を4年ぶりに開催しました。「魚のおろし方」「だしの取り方」など料理の基本を生き生きと楽しく勉強しました。

講師：鈴木良昌先生（豊橋調理製菓専門学校校長）

【参加された生徒さんの声】

この講座の内容・講師について感想を聞いたところ、ほとんどの方が「大変満足」あるいは「満足」と回答され、内容の濃いセミナーとなりました。

- 料理の基本のみならず、歴史文化についてもうかがえた。
- とても親切で丁寧。
- 皆の質問にもとても丁寧に答えられました。
- 毎回料理が変化し充実していた。
- 説明が詳しく、実演がわかりやすかった。
- 基本となりそうなことが多かった。
- 魚のさばき方がわかりやすい。
- プロの知識が滲み出ている。



■みんなの家事塾

とき：令和4年11月～12月の土曜日【全2回】

内容：年末の大掃除の時期を迎えるなか、第1回目は、整理・収納術を、2回目は清掃術を学びました。タイムリーな内容でしたので、皆さん真剣に学んでいただきました。

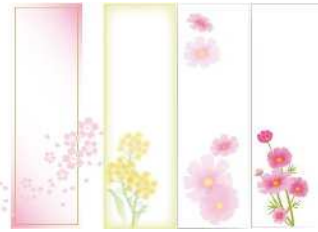
講師：上田伸美先生（かたづけサポーター指導員／家事サポーター指導員）



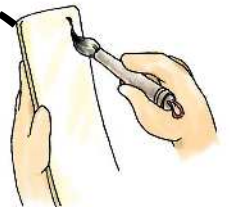
【参加された生徒さんの声】

この講座の内容・講師について感想を聞いたところ、ほとんどの方が「大変満足」あるいは「満足」と回答され、年末の大掃除に向けて参考になるセミナーでした。

- 無理なく実行できる事を教えてもらった。
- 親しみやすい雰囲気、説明がわかりやすく、2時間があったという間でした。
- 「1日5分1ヶ所」「8割」など片付けの意欲を促されました。
- やる気をださせていただく魔法みたい、聞かせていただきありがとうございました。
- 今までの悩みが少しずつ解決の方向へ向かった。
- 内容がわかりやすい。具体例があり、実行しやすい。



令和4年度 男女共同参画月間啓発イベント 「標語・川柳」コンクール 入賞作品を紹介します。



毎年10月は愛知県の定める男女共同参画月間です。

本市ではこの月間にあわせて、男女共同参画の啓発を図ることを目的に、標語と川柳の募集を行いました。今年度は、一般の部に269点、中学生の部に127点、合計で396点の作品が集まりました。

この中から、厳正なる審査の結果、一般の部から最優秀1点、優秀3点、入選5点、中学生の部から最優秀1点、優秀3点、入選10点を選出しました。

今号では、紙面スペースの関係から、最優秀作品と優秀作品を紹介させていただきます。

【選考委員全体講評】

今年度は世代を問わず、「性別にかかわらず、個性を大事にしよう。」というメッセージが込められた作品が多い印象でした。

みんなが家事・育児を主体的に取り組んでいくことを表現したものが多く、これまで以上に男女共同参画を身近にとらえている印象があり、男女共同参画に対する意識が社会全体で高まっていると感じました。すべての人が性に関わりなく、仕事や家庭などにおいて、自分らしく活躍し、個性を認め合える豊橋市を目指していきたいです。

ご覧になられた皆様が受賞作品からさまざまな視点や共感を得ることで、男女共同参画意識がより一層広がっていくことを期待いたします。

中学生の部



見つけよう わたしらしさが 咲く未来
(加子 颯祐 さん／青陵中)

個性を認め合える 豊かな未来へ
(伊藤 美結 さん／青陵中)

「自分らしい」が最先端
(芳賀 光龍 さん／青陵中)

みんな同じじゃつまらない
「自分らしい」が最先端
(宮本 玲 さん／青陵中)

認めよう いろんな個性 多様性

一般の部



子育てを 地域・社会で 支え合う
(平松 敏雄 さん)

多様性 みんなで認める 良い社会
(石橋 美香 さん)

その意見 自分とは違う でも良いじゃん
(和田 健人 さん)

家事育児 協力するのが パートナー
(前田 悠 さん)

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持参してください。
- 貸出期間等 一人3冊まで、2週間貸出します。
返却は豊橋市役所1階の「じょうほうひろば」でもできます。



新着本

女性	『#Me Too の政治学』 鄭喜鎮 「革命」と言えるほどの大きな盛り上がりを見せた、韓国の#MeToo運動。運動をめぐる実践と理論を多角的に分析し、フェミニズムの「全身」に向けて、さらなる課題を提示する。
	『フランスに学ぶジェンダー平等の推進と日本のこれから』 富士谷あつ子、新川達郎 「女性のいない民主主義」からの脱却を！いまこそ「男女均等参画」日仏の交流から考え、行動を！
	『労働組合の「ジェンダー平等」への挑戦』 後藤嘉代 労働組合におけるジェンダー平等の指標の1つである、女性組合役員の選出はなぜ進まないのか。
	『女性の生きづらさとジェンダー』 心理科学研究会ジェンダー一部会編 フェミニズムにあらためて注目があつまるなか、心理学の研究者や実践家たちは何を考え、どのように問題を提起するのか？
	『失敗しないためのジェンダー表現ガイドブック』 新聞労連 「悪気はなかった」ではもう済まされない時代です。無意識の差別&偏見を自覚することから始めませんか？
	『パパは女子高生だった』 前田良 「性別変更した夫を父親として認める」という画期的な決定を最高裁で手にした家族の物語。
	『女性の覚悟』 坂東眞理子 50歳からの人生が不安で迷うあなたへ。後半生を強く、楽観的に生きぬくバイブル誕生！
	『声なき女性たちの訴え』 堂本暁子 元報道記者、元参議院議員、元千葉県知事……いつの時代も弱者の味方だった著者が、女子受刑者たちの声に耳を傾ける。
	『おっさんの掟』 谷口真由美 「大阪のおばちゃん」が見た日本ラグビー協会「失敗の本質」
『中絶がわかる本』 ロビン・スティーブソン 女性の権利の視点から中絶を考える、ティーンエイジャー向けの性教育と人権の本。	
社会	『笑える革命』 小国士朗 「どれだけ大切なことだったとしても、伝わらなければ、存在しないのと同じ。」伝えることに向き合い続けた著者が考える、これからの”規格のあり方”。
	『異なる人と「対話」する本気のダイバーシティ経営』 野村浩子 「わからない」を「わかりたい」に変えるには？「多様性」に挑む人たちの実録・風土改革！
	『アダム・スミスの夕食を作ったのは誰か？』 カトリーン・マルサル 女性は常に国家の富に貢献しているが、経済学者はその価値を貶めつづけてきた。今こそ、新しい経済の話が必要だ。
	『シニア六法』 住田裕子 実は知らないいざというとき便利な法律。
	『一般論はもういいので、私の老後のお金「答え」をください！増補改訂版』 井戸美枝 老後資金の積み立て実例も公開！
	『老いの正体 認知症と友だち』 森村誠一 89歳、うつを克服。認知症を楽しむ。
	『〈弱いロボット〉の思考』 岡田美智男 ひとりでは何もできないロボットとともに、コミュニケーションについてかんがえてみた。
	『故郷の味は海をこえて』 安田菜津紀 なぜ、国を離れなくてはならなかったのか。どうやって日本にたどりついたのか。思い出の詰まった故郷の料理からひもとく、「難民」のたどってきた道のり。
	『映画を早送りで観る人たち』 稲田豊史 なぜこんな習慣が身につくのかを解き明かす。現代社会のパンドラの箱を開ける！

	『スッキリ暮らす100の方法』 日経ウーマン別冊 スッキリと快適に暮らすための最新事例とノウハウが満載！
	『50歳を過ぎたら高田純次のように生きよう』 高田純次 東京タワーの展望台で、トイレの順番をゆずったら、本が出せました。
	『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』 高尾美穂 女性たちの気持ちに寄り添う人気絶大の産婦人科医が贈る、心とからだのお守り本。
	『そのままの私で幸せになれる習慣』 前野マド 私は、私の幸せのために生きる。忙しい日々疲れ切った人へ、なにもない日に幸せを見つける小さな習慣。
	『どうしたらいいかわからない君のための人生の歩きかた図鑑』 石井光太 だいじょうぶ、人生はきつとうまくいく。子どもの問題と向き合ってきた著者が、教育や児童福祉などの現場で働く人に取材してまとめた、10代のための人生ガイド。
	『生き残る技術』 野村克也 失敗と書いて、成長と読む。失敗の原因を探り対策を練ることで、私は成長、進化を遂げてきた。生き残るための最大の鍵は、失敗の中にあり。
	『良かれと思ってやったのに』 清田隆之 女は「わかる！」男は「マジで？」”すれ違い”の背景がわかる、衝撃のレポート。
生活	『体、知能がグングン育つ離乳食』 宗田哲男 他 5人の専門医が教える、絶対に知っておくべき、子どもの発達と栄養の基本。
	『食べて元気になる55歳からのoneチンおかず』 武蔵裕子 料理が億劫になってきたと感じたときこそ、レンチン1回の超簡単&美味なおかずで健康を守りましょう！
	『茶呑みめし』 大原千鶴 忙しくても、暮らしを段取りよくまわせたなら、ええやん！わたしの幸せは、このキッチンから始まる。
	『家事しない主婦と三世代の食卓』 桜沢エリカ パパは主夫で、ママは漫画家。桜沢家の献立満載コミックエッセイ！
	『家仕事ごよみ』 天然生活の本 保存食づくりは、ひと手間を楽しむ季節仕事。手づくりの喜びを味わう84品を紹介します。
	『焚火の教科書』 伊澤直人 焚火のプロが教える火を自在に操る技術。心と体を癒す焚火の楽しみ。
	『はじめてのゼンタングル』 さとういづみ ゼンタングルは、簡単なパターンを繰り返し描くだけ。意識を集中することで、リラックス効果も期待できます。
	『人生はどこでもドア』 稲垣えみ子 私は私であればいいのである。そのことだけで、世界とつながっていけるのだ。
健康	『人生相談を哲学する』 森岡正博 生きる意味とは何か？人間関係の悩み、将来の不安、コンプレックス……哲学者が体験と知識を総動員し、燃えつきる寸前まで思索した哲学エッセイ。
	『なぜ私は凍りついたのか』 花丘ちぐさ 恐ろしい出来事に直面したとき、生きのびるために起こる「凍りつき」。トラウマ・性暴力に神経生理学の画期的理論からアプローチする希望の書！
	『その生きづらさ、発達性トラウマ？』 花丘ちぐさ 一生つきまとう「不適切養育」の呪縛。神経システムを通して、身体に刻まれたトラウマの記憶に向き合う。
文学	『ボタニカ』 朝井まかて ただひたすら植物を愛し、研究に没頭。莫大な借金、学界との軋轢も、なんのその。すべては「なんとかなるろう！」日本植物学の父、牧野富三郎の波乱の障害！
	『Yuming Tribute Stories』 小野眞理子 他 ユーミンの名曲のタイトルから6人の女性作家が新たに奏でる小説のハーモニー。
	『夜に星を放つ』 窪美澄 第167回直木賞受賞作。心の揺らぎが輝きを放つ傑作。
	『おいしいごはんが食べられますように』 高瀬隼子 第167回芥川賞受賞作。心のざわつきが止まらない。最高に不穏な傑作職場小説！
	『アルツ村』 南杏子 高齢者だけが身を寄せ合って暮らす山間の村。そこは楽園か、遺棄の地か。
	『たとえば、葡萄』 大島真寿美 新しい人生の始まりは、ちょっとした勇気とひよんな出会いから…。あなたの心に、ゆる〜く寄り添い、光をくれる一冊。直木賞作家が描く、あなたの「今」と「これから」の物語。
	『ギフトッド』 鈴木涼美 歓楽街でホステスをしている「私」に残る過去の傷跡。若くして命を絶った風俗嬢の友人-。生と死の境界線をつなぐわたりする女たちを描いた、新世代の日本文学誕生！

文学	『見つけたいの、光』 飛鳥井千砂 私たち、何を、どこに向かって、頑張ればいいのか？自分だけの光が見つかる、心震える物語。
	『水を縫う』 寺地はるな 普通の人なんていない。普通の家族なんてない。感動と共感の声が集まり、続々重版！世の中の〈普通〉を踏み越えていく、6人の家族の物語。
	『青空 そよかぜ 深呼吸 気持ちのいい人生の歩き方』 引田かおり 東京・吉祥寺でギャラリーとパン屋を営み、その暮らし方・生き方が幅広い世代から支持を受ける著者のエッセイ集。
	『仰天・俳句噺』 夢枕獏 俳句の話から、縄文、仏教、あの人との逸話まで一縦横無尽に綴った仰天エッセイ！
	『飛びたつ季節 旅のつばくろ』 沢木耕太郎 いつだって旅はある。そう、夢の場所がある限りは—35編を収録した、国内旅エッセイ集。
	『犬から聞いた素敵な話 涙あふれる⑩の物語』 山口花 犬から人へ、人から犬へ。ずっと、いつまでも。
	『嫌われた監督 落合博満は中日をどう変えたのか』 鈴木忠平 中日ドラゴンズを日本一に導いた異端の将の8年間の闘いを描ききった、「週刊文春」で大反響の傑作ノンフィクション。
	『東海高校・中学校カヅラカタ歌劇団の奇跡』 鈴木隆祐 宝塚という見果てぬ夢を追い続ける男子たち。今、奇跡は伝統になる……名門進学校の美しき男子中高生が魅せる華麗なるミュージカルの祝祭！
	『脱・東京芸人』 本坊元児 テレビ密着で話題！東京で売れなかった芸人が見つけた、もう一つの人生！
	『音楽家である前に、人間であれ！』 石田泰尚 ヴァイオリニスト石田泰尚の硬派なイメージ。その言葉の一途さが、やわらかな音楽を生む。
	『終止符のない人生』 反田恭平 脚光を浴びる若き天才は次代の革命家でもあった。世界が注目する音楽家の軌跡と未来。
	『破れ星、流れた』 倉本聰 防空壕の闇の中、家族で賛美歌を唄った。明日も未来もなかったのに、人生で一番、倅せな時間だった。
『弟の夫①～④』 田亀源五郎 第19回文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞。弟の結婚相手はカナダ人、そして男だった。	

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 ・TEL (0532) 33-3098
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～土曜日 午前9時～午後3時
・夜間相談（試行）第2、第4金曜日 午後5時～午後8時（令和5年3月まで）
※日曜日・祝休日・年末年始・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：午前10時・午後1時30分
（1人約60分）

相 談 日	予約受付開始日
1月13日(金)、27日(金)	1月4日(水)
2月10日(金)、24日(金)	2月1日(水)
3月10日(金)、24日(金)	3月1日(水)

■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時の間に女性相談室（☎33-3098）まで。ただし、日曜日・祝休日・第3月曜日はお休みです。

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

相 談 日	予約受付開始日
1月20日(金)	1月4日(水)
3月17日(金)	3月1日(水)

■予約の受付・問合せ
法律相談は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時の間に男女共同参画センター（☎33-2822）まで。ただし、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.33

【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】 2022年12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)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、オーバーヘッドプロジェクター等を備えています。(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。)