



セミナーのご案内

男性向け介護講座入門編 [全3回]

— 初めの一步 —

高齢化が進む日本で、これまで女性が多くを担ってきた介護を、夫や息子である男性が行うことも増えています。そんな男性におすすめの介護入門コースです。



第1回

日 時：9月6日(土) 午前10時～11時半
テーマ：要介護の申請方法や介護サービスの内容など、介護保険制度の基礎知識を学ぼう！
講 師：市役所長寿介護課職員

第2回

日 時：9月13日(土) 午前10時～正午
テーマ：体に負担の少ない実践的介護法を学ぼう！
講 師：豊橋市社会福祉協議会介護福祉士

第3回

日 時：9月20日(土) 午前10時～正午
テーマ：介護する側も、される側も、介護生活をいきいきとするためのヒ・ソ・トについて学ぼう！／高齢者の栄養と食べやすさの工夫について学ぼう！

講 師：豊橋市社会福祉協議会保健師／管理栄養士

- 対象：介護に関心のある男性(夫婦での参加も可)
- 定員：30人(抽選)
- 受講料：無料
- 会場：男女共同参画センター「パルモ」
- 託児：6か月児～小学3年生までの託児あり(予約制。1人1回350円必要※9月6日のみ200円)
- 申込み：8月22日(金)までに男女共同参画センター(0532-33-2822)へ

男女共同参画

出前講座のご案内

市民や事業所の皆さんのもとへ、講師を派遣する出前講座を実施しています。男女共同参画に配慮したまちづくりや事業所づくりに、ぜひお役立てください。

○ まちづくり出前講座

「女性も男性もイキイキと！」

- ・内容 女性も男性もイキイキと輝くため、子育て、老後など身近な生活をテーマに、自分らしい生き方、時代の変化に合った新しい生き方について考えます。
- ・対象 市内に在住・在勤・在学している人で、概ね10人以上のグループ
- ・日時 祝・休日と年末年始(12月27日～1月4日)を除く午前10時～午後9時の間の約2時間
- ・講師 市職員
- ・費用 無料
- ・問合せ 企画部広報広聴課
0532-51-2166

○ 事業所向け男女共同参画出前講座

- ・内容 事業所が主催する研修に専門家を派遣し、女性の積極的な登用、セクハラ、ワーク・ライフ・バランスに関する情報などを提供します。社内研修などにご活用ください。
- ・対象 概ね20人以上の参加が見込める市内の事業所
- ・募集 2事業所(申込順)
- ・時間 午前10時～午後4時の間の約2時間
- ・講師 外部講師
- ・費用 無料
- ・問合せ 文化市民部市民協働推進課
0532-51-2188

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	『女性ホームレスとして生きる—貧困と排除の社会学』 丸山 里美【著】 女性ホームレスの世界に分け入り、個々の生活史や福祉制度の歴史から、女性が社会的に排除される過程を浮き彫りに!
	『ジェンダー論をつかむ』 千田 有紀/中西 祐子/青山 薫【著】 「ジェンダー」にかかわる事柄について、あなたの常識に思わぬところから問いを投げかける。
	『“おんな”の思想—私たちは、あなたを忘れない』 上野 千鶴子【著】 過激だけれど知的興奮がいっぱい。古今東西の「知」の名著を上野千鶴子が読みなおす。
社会	『君に友だちはいない』 瀧本 哲史【著】 今のビジネス社会で個人が生き残るためには、「友だち」より強い絆で結ばれた「仲間」を集め、武器とせよと説く。
	『ゼロ—なにもない自分に小さなイチを足していく』 堀江 貴文【著】 収監され、会社も信用を失い、ゼロ地点に立った彼にとっての「働く意味」とは?そこから生まれる「希望」とは?
	『仕事で数字を使うって、こういうことです。—数学女子智香が教える』 深沢 真太郎【著】 経験や直感で意志決定していませんか?毎日目にする仕事の数字を読み解き、使いこなすためのコツ教えます!
	『LEAN IN(リーン・イン)—女性、仕事、リーダーへの意欲』サンドバーグ, シェリル【著】/村井 章子【訳】 米フェイスブック最高執行責任者が書いた全米ベストセラーの話題作。働く女性へのエールが詰まっています。
	『「時間がない」から、なんでもできる!—時間密度を上げる33の考え方』 吉田 穂波【著】 仕事・家事・育児の「制約」を逆手にとり、3人の子連れでアメリカ留学!1分の価値を高め、困難も味方につける方法とは?
	『田舎のパン屋が見つけた「腐る経済」』 渡邊 格【著】 人生どん底の著者を導いたのは天然菌とマルス!次の時代の生き方を探る全ての人へ、不思議なパン職人からのメッセージ。
	『あなたの親を支えるための介護準備ブック』 小室 淑恵/ワーク・ライフバランス【著】 親が65歳を過ぎたら、知っておくべきこと、やっておくべきこと、話し合っておくべきこと。
	『はじめて出会う中国』 園田 茂人【著】 様々なイメージをもたれる中国を客観的に理解するために必要な、政治・社会に関する基礎知識を魅力的に解説。
	『人はなぜ「いじめ」するのか—その病理とケアを考える』 山折 哲雄/柳美里【著】 日常の外来で「いじめ」の問題に直面している3人の医師が聞き手となり、そのテーマで他領域の識者とディスカッション。
	『自殺のない社会へ—経済学・政治学からのエビデンスに基づくアプローチ』 澤田 康幸/上田路子/松林 哲也【著】 日経図書文化賞受賞!実態把握からその社会的・経済的背景を明らかにし、深刻な社会問題としての自殺に挑む!
文化	『金継ぎをたのしむ—陶磁器・漆器 大切なうつわの直しかた』 黒田 雪子【監修】 いま、幅広い世代から熱い注目を集める金継ぎ。天然素材の漆を用いた、本格的な金繕いブック。
歴史	『「青鞥」の冒険—女が集まって雑誌をつくるということ』 森 まゆみ【著】 女性による女性の為の雑誌「青鞥」の歩みを、伊藤野枝らの生き方とともに、同じく地域雑誌を運営した著者が描く。
生活	『共働き夫婦のための「お金の教科書」—やらないと絶対ツラをする「貯め方」「使い方」』 深田 晶恵【著】 共働きなのになぜか貯金が増えない、余裕がない。そんなカップルが読むべきマネー入門書。
	『主婦が幸せになる53の方法』 若松 美穂【著】 平凡な日々こそ、愛おしい。カリスマ主婦ブロガーが綴る家族を愛し、自分を愛するための53のヒント。
	『女の子の幸福論—もっと輝く、明日からの生き方』 大崎 麻子【著】 国連にて、開発途上国の女性支援の最前線で活躍してきた、今話題のジェンダー専門家による女性の幸福が本。
	『パパ1年生—生まれてきてくれてありがとう!』 安藤 哲也/ファザーリング・ジャパン【編著】 妊娠・出産・子育てをママと楽しくやっていくためにパパが知っておきたいこと。
	『築地「魚河岸三代目 千秋」店主・小川 貢一のおさかな食堂』 小川 貢一【著】 著者の「お魚レビ」は、お洒落で、簡単で、美味しくてヘルシー!と女性に大人気。これ一冊あれば、魚料理は怖くない!
	『名店レシピの巡礼修業—作ってわかった、あの味のヒミツ』 中村 孝則【著】 名店の厨房へおしかけ修業。門外不出の看板料理の秘密に自ら挑戦。読んで愉しく作って美味しい痛快レビ&エッセイ。
『佐伯チズ、美の流儀—肌、人生、仕事についての129のレッスン』 佐伯 チズ【著】 カリスマ美肌師・佐伯チズが発信した、名言、苦言、美の知恵を129本収録。読んだその瞬間からあなたが変わる!	

生活	『老けない人はやめている』 ハーゲスハイマー, オーガスト【著】 どこからみても30代にしか見えない”驚異の50歳”。アンチエイジングのカリスマが老けない秘訣を公開。
健康	『脳が冴える快眠法』 茂木 健一郎【著】 本書では、睡眠のメカニズムをはじめ、今日からすぐに実践できる快眠法や効率の良い仮眠法などを解説。
	『長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい』 槇 孝子【著】/鬼木 豊【監修】 血液の70%が集まる下半身の血流を上げれば病気になる！揉むだけで、体が温まって免疫力がアップ。
	『カウンセラーが語るモラルハラスメント』 谷本 恵美【著】 精神的DV/心の暴力=モラルハラスメント被害者の心のケアのための、経験豊富な専門心理カウンセラーによる読むカウンセリング本。
	『一歩ずつの山歩き入門 - 山に憧れるすべての女性へ』 四角友里【著】 “山スカート”の発案者である著者が、山歩きデビューから2泊3日の山小屋泊トレッキングまでを応援します！
	『教える力 - 私はなぜ中国チームのコーチになったのか』 井村 雅代【著】/松井 久子【聞き手】 「裏切者」と言われながら単身中国へ渡った著者が、1年半でシカゴ後進国にメダルを取らせた、結果を出す指導法。
	『お灸で冷えとり—“温熱効果”で体質がみるみる変わる』 高橋 みどり【著】 “体の巡り”がアップし、手足のガソコな冷えが解消！肩こり・腰痛、生理痛、肌荒れ。こんな不調にも驚きの効果が—
	『赤ちゃんにもママにも本当に大切な産前産後7週間の過ごし方』 つのゆりこ【著】/西川 眞知子【監修】 今話題の“産後養生”について、わかりやすく、手に取りやすい実用書の形式でコンパクトにまとめた本です。
『気にしなければ、ラクになる。』 吉村 昇洋【著】 今、仏教界で最も影響力のある人気Webサイト「彼岸寺」のお坊さんがあなたのとらわれを解きほぐします。	
文学	『調律師』 熊谷 達也【著】 ピアノの音を聴くと「香り」を感じるという「共感覚」を獲得した調律師、成瀬の喪失と再生を描く連作短編。
	『ロスジェネの逆襲』 池井戸 潤【著】 第1・2作(テレビ放映済)に続く、大人気の「半沢直樹」シリーズ第3弾!頭取から出向を命ぜられた半沢は…
	『S先生のこと』 尾崎 俊介【著】 アメリカ文学者、須山静夫との間に流れた師弟の静かな時間。重奏しながら遡る、喪失の記憶。31の連作エッセイ。
	『さようなら、オレンジ』 岩城 けい【著】 2014年本屋大賞第4位 第29回太宰治賞受賞作。各所から絶賛の嵐!「心を揺さぶられ、こみあげるものがあつた」—三浦しをん
	『昨夜のカレー、明日のパン』 木皿 泉【著】 2014年本屋大賞第2位 7年前、25歳で死んだ一樹。遺された嫁と一緒に暮らし続ける義父の何気ない日々にもめられた言葉が心を打つ。
	『彼女失格—恋してるだとか、ガンだとか』 松 さや香【著】 三十路手前、プロポーズ直前、まさかの乳ガン。だからって恋も仕事も手加減してくれない。爆笑・号泣の女格闘記。
	『お母さんは命がけであなたを産みました—16歳のための、いのちの教科書』 内田 美智子【著】 命の現場にいる助産師だからこそわかる、私たちが生まれた意味、ここにいる尊さを伝える一冊。
	『それでもわたしは山に登る』 田部井 淳子【著】 抗がん剤の副作用による手足の痺れに耐え登り続けた山。自らに降り掛かった最大の危機をどう乗り越えたか綴る。
	『産みたいのに産めない—卵子老化の衝撃』 NHK取材班【編著】 不妊大国”日本”。それは卵子老化が見過ごされてきたから?大反響のNHKスペシャル単行本化。
『鱗片 - ヒロシマとフクシマと』 堀場 清子【著】 14歳でヒロシマに遭い、人生の終りにフクシマに遭う。原爆と原発は繋がる。核の時代に、「命」を守る道を求めての562ページ	
児童	『としょかんねずみ』 ダニエル カーク【文・絵】わたなべ てつた【訳】 本を読むのが大好きな図書館に住むねずみサム。本を読むこと、書くことの楽しさを教えてくれるサムのお話。
	『としょかんねずみ 2』 ダニエル カーク【文・絵】わたなべ てつた【訳】 『としょかんねずみ』の続編のこの絵本では、本作りの楽しさと、友情の大切さが生き生きと描かれています。
	『としょかんねずみ 3』 ダニエル カーク【文・絵】わたなべ てつた【訳】 人気絵本シリーズ第三弾。今回サムに新たにできた友達はなんと探検好きで元気いっぱいいのねずみ、サラです。
	『いきのびる魔法—いじめられている君へ—』 西原 理恵子【著】 朝日新聞への寄稿文「いじめられている君へ」を絵本化!珠玉の名作「うつくしいのはら」も同時収録。
	『とてもおおきなサンマのひらき』 岡田 よしたか【著】 巨大なたべものたちが次々ひきおこす大騒動。奇想天外な、たのしいユーモア絵本。
女性	『堀場清子のフェミニズム - 女と戦争と』 中島 美幸【著】 敗戦の価値転換が幻想であり虚像だったと見抜く目は、男性中心に偏した社会へと向く。—堀場清子の詩を論じる。
	『女たちのサバイバル作戦 文春新書933』 上野 千鶴子【著】 女が生きやすい時代とは言えない今、女性学の権威が、「今だから」こそ持つべきサバイバルな思考を提示。
社会	『実例でよくわかる!人が集まるチラシの作り方』 坂田 静香【著】 チラシの工夫ひとつで集客力に差がでる!数々の講座を定員オーバーにしてきたカスマプランナー直伝のテクニックを大公開!
	『少子化論 - なぜまだ結婚、出産しやすい国にならないのか』 松田 茂樹【著】 少子化対策が始まって約20年経つが、依然出生率が低い日本。著者は、原因を仔細に分析し総合的に検討する。
	『商品よりも「あと味」を先に売りなさい—リピート率7割の“心づかい”の接客』 大なぎ 勝【著】 「人生の節目で着たい」日本一の高級婦人服ブランドのおもてなし。マニュアルなしで、40年以上受け継がれる64の心遣い。

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～土曜日 午前9時～午後3時
- ・TEL (0532) 33-3098

※日曜日・祝休日・第3月曜日（第3月曜日が祝日に当たるときはその翌日も）は、お休みです。

面談による相談

○女性カウンセラーによる心の相談（予約制）

相談員：心理カウンセラー

時 間：午後1時30分～3時30分
（1人約60分）

相 談 日	予約受付開始日
8月27日(水)	8月13日(水)
9月10日(水)	8月27日(水)
9月24日(水)	9月10日(水)
10月8日(水)	9月24日(水)
10月22日(水)	10月8日(水)
11月12日(水)	10月29日(水)
11月26日(水)	11月12日(水)

○女性弁護士による法律相談（予約制）

相談員：弁護士

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
9月19日(金)	9月5日(金)
11月21日(金)	11月7日(金)

■予約の受付は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時です。ただし、日曜日・祝休日・第3月曜日（第3月曜日が祝日に当たるときはその翌日も）はお休みです。

■予約の受付・お問い合わせ
男女共同参画センター事務室
TEL0532-33-2822

数字で見る男女共同参画

私たち一人一人が男女共同参画について考える契機とするため、我が国における男女共同参画の進展を考えるうえで参考となる各種統計を、「数字で見る男女共同参画」ということで随時掲載していきます。

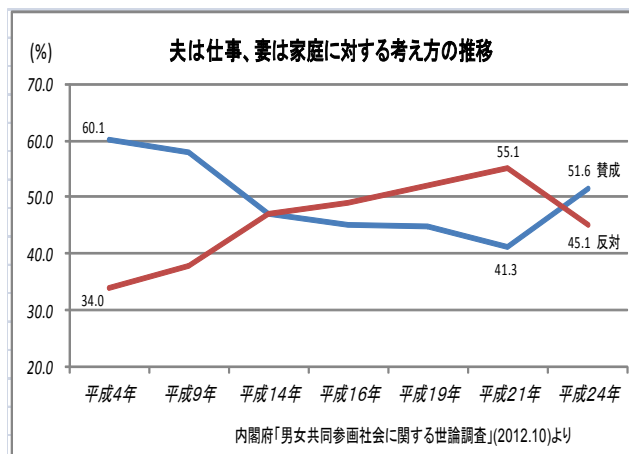
51.6

【答え】

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という性別役割分担の考え方に「賛成」と回答した割合（内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」2012年による）。

【解説】

性別では女性48.4%、男性55.1%。賛成が増加に転じたのは、初回調査（平成4年）以降今回が初めてです。20歳代の賛成が前回調査（平成21年）に比べ20ポイント近く増えていますが、若者の保守化と見るには異論もあるようです。厳しい経済状況や非正規雇用の拡大で、労働環境に期待が持てず、将来を見通すことが難しい中、若年層の不安は募っています。公的な子育て支援が手薄では仕事と生活の両立は難しく、夫と妻の役割分担で乗り切るほかないと、現実的な選択が支持されたとの見方もあります。



パルモ通信 No.10

[発行] 男女共同参画センター「パルモ」
〒441-8075
豊橋市神野ふ頭町3-22
TEL 0532 33 2800
[発行月] 2014年8月