



## セミナーのご案内

### 美しく健康に！ 女性のための健康講座

意外と知らない更年期障害の原因・症状や、女性特有のがんの傾向から検診の必要性を紹介します。また、骨盤の歪みや姿勢をチェックしながら、自宅ですることができる骨盤体操についても学びます。



#### 第1回

日 時：2月6日（土）  
午後1時30分～3時30分  
テーマ：医師に学ぶ！女性の更年期&がん検診について  
講 師：井嶋真理さん（井嶋産婦人科院長）

#### 第2回

日 時：2月13日（土）  
午後1時30分～3時  
テーマ：自分で簡単にできる！体の歪みチェックと骨盤体操  
講 師：松本みどりさん（プライベートカイロサロンきらら代表）

- 対象：女性
- 定員：25名（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。2/6は350円、2/13は200円必要）
- 申込み：1月27日（水）までに市民協働推進課（☎51-2188）へ

## ☆H27 ライフアップセミナーレポート☆

### ■男の家事塾—目指せ！スーパー主夫—

とき：平成27年11月7日（土）・14日（土）  
内容：初回は「スッキリ快適！住まいの整理・収納術」、第二回は「住まいがピッカピカ！年末ウララクお掃除術」をテーマに、年末の大掃除に向けプロから家を住みよくするコツを学びました。  
講師：河合妙子先生（整理収納アドバイザー1級）  
上田伸美先生（家事サポーター指導員）

#### 【参加された男性受講生の声】

- お掃除の基本が理解でき、明日からの生活に活用できます。
- 要らないものを溜めずに思い切って捨てる。私としては、すごく勇気のいることだと思ったけれど、やってみれば確かに部屋が片付きました。
- 教材が充実、説明がとても分かりやすいです。
- 聞いていて、家に帰ったら選別し、要らないものは捨てたくなりました。参加してよかったです。
- 頭では分っていても、行動がともなわないけれど、収納する話を分かりやすく説明してくれてよかった。
- 具体的なお話で、よい知識が得られた。
- レジメの内容、プロジェクターを使った分かりやすい説明、話が上手い。
- とても分かりやすかった。時間が限られているので今回は仕方がないが、一つ一つをもっと細かく聞きたいと思った。
- とても分かりやすいお話。一人一人に聞いてくれて、



親しみの湧く先生でした。

- 時間一杯よどみなく話していただき、話をたくさん聞けてよかった。



## 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

完成品(手を加えなくてOK)

社会	『儲かりたければ女性の力を借りなさい-中小企業のカスマ経営者の効果バツグン人材活用』 小山 昇【著】 強い会社をつくる「人材活用の極意」「女性戦力化のノウハウ」がわかります。
	『ディズニーがスタッフに最初に教えたこと』 小松田 勝【著】 東京ディズニーランドの開園時、教育を担当した著者が明かす、短期間でスタッフを即戦力に変えた教育とは？
	『会社を辞めないという選択 - 会社員として戦略的に生きていく』 奥田 浩美【著】 会社に在籍しながら自分の強みを活かして大きな仕事を成し遂げる方法を、起業千社の栄枯盛衰を見てきた起業家が説く。
	『20/30プロジェクト。〈vol. 1〉-女性が生きる成長戦略のヒント』 上野通子ほか【著】／小池 百合子【編】 女性が暮らしやすい国は皆にとってもいい国；2020年までに全リーガ-の30%を女性に！；やれば、できます。
	『毎アルツイート・マミー』 関口 祐加【著】 この母にして、この娘あり。本人ハッピー、周りもハッピー。笑える認知症ケアの秘訣がいっぱい！
	『生命誕生 - 地球史から読み解く新しい生命像 講談社現代新書』 中沢 弘基【著】 「生命はなぜ生まれ、なぜ進化し続けるのか?」。読み始めたら止まらない46億年の時空を廻る壮大なサイエンスドラマ。
文化	『『できること』のを見つけ方 - 全盲女子大生が手に入れた大切なもの』 石田 由香理/西村 幹子【著】 視覚障害を理由に将来の可能性を否定され、傷つき悩んだ10代の頃。果して彼女はどのように壁を乗り越えたのか。
	『ヘンな論文』 サンキュータツオ【著】 貴重な時間の多くを一見無駄な研究に費やしている研究者たちの珍論文を、芸人の突っ込みを入れながら解説。
歴史	『歴史を読み替えるジェンダーから見た日本史』 久留島 典子/長野 ひろ子/長 志珠絵【編】 視点を変えるとこれほど違う新たな日本が見えてくる。歴史学における“ジェンダー主流化”への一里塚。
	『イスラーム世界のジェンダー秩序 - 「アラブの春」以降の女性たちの闘い』 辻上 奈美江【著】 2011年勃発した「アラブの春」は、イスラーム世界を支配してきたジェンダー秩序にどのような変化をもたらしたのか。
生活	『本当に役立つ「終活」50問50答 - 今から備えれば家族も自分も安心』 尾上 正幸【著】 葬儀のプロが「エンディングノートはなぜ必要?」「家族葬って何?」「お墓選びのポイントは?」などの疑問にズバリ回答!
	『自分を愛する力 講談社現代新書』 乙武 洋匡【著】 なぜ僕は生まれつき手足がない自分を肯定することができたのか。「自己肯定感」とはどのように育まれるのか。
	『ポジティブの教科書』 武田 双雲【著】 性格は関係ない。スキルで前向きになれる。自分も周りの人も幸運体質になる3つの基本と11の法則。
	『コミックエッセイ 新ニッポンの父ちゃん~兼業主夫ですが、なにか?~』 杉山 錠士【作】/アベ ナオミ【絵】 「イクメン」という言葉がなかった時代、世間の風当たりが強い中で踏ん張ってきた兼業主夫・ジョーくんの奮闘記。
	『小林カツ代のお料理入門 文春新書』 小林 カツ代【著】 炊きたてご飯に一品だけで極上の食卓に! 超初心者にも簡単で美味しい、小林カツ代の残した黄金のレシピ集
	『心まで明るくなる深呼吸洗顔』 蟹瀬 令子【著】 美肌にとって大切な肌のキメと自律神経のバランスを整える、その秘訣は「深呼吸とやわらかな手」に!
健康	『右脳も左脳も鍛える! 人物思い出しトレーニング』 中高年のための脳トレ研究会【監修】 あなたは何人思い出せますか? 今人気の人から懐かしい人まで合計300人! 新感覚の脳トレブック。
	『「抗がん剤は効かない」の罪 - ミリオンセラ-近藤本への科学的反論』 勝俣 範之【著】 日本を代表するガン専門医が世を席卷する近藤理論に反論。その誤りを質し、がん医療の真実を明らかにする。
	『呪詛抜きダイエット』 田房 永子【著】 鏡を見られない人、写真撮られるのが嫌いな人、必読! 運動や食事制限の前に、すべきことがあった!

健康	『うつが治る食べ方、考え方、すごし方 - 完全復職率9割の医師が教える』 廣瀬 久益【著】 うつ病患者と向き合って35年、高い治癒率を実現した著者が見出した「うつ」の原因と治療法をやさしく解説。
	『LGBTってなんだろう？-からだの性・こころの性・好きになる性』 薬師 実芳/笹原 千奈未ほか【著】 不安に押し潰されそうになりながら生活している LGBTの子どもたち。そんな子どもの心に寄り添うための本。
	『ひとつひとつ。少しずつ。』 鈴木明子【著】 がんばっているのに成果が出ない人、生き方に迷っている人にぜひ読んでもらいた一冊です！
文学	『絶叫』 葉真中 顕【著】 社会から棄てられた女が、凶悪な犯罪に手を染め堕ちていく生き地獄、魂の叫びを描く！
	『鹿の王(上) 生き残った者』 上橋 菜穂子【著】 2015年本屋大賞受賞！ ヴァンとユナ。厳しい世界の中で未曾有の危機に立ち向かう、父と子の物語が、いまはじまる。
	『鹿の王(下) 還って行く者』 上橋 菜穂子【著】 2015年本屋大賞受賞！ ヴァンとホッサル。ふたりの男たちが愛する人々、この地に生きる人々を守るため、選んだ道は——!?
	『火花』 又吉 直樹【著】 第153回(2015年)芥川賞受賞作 人間存在の根本を見つめた真摯な筆致が感動を呼ぶ!「文学界」を史上初の大増刷に導いた話題作。
	『インドクリスタル』 篠田 節子【著】 構想10年、古き因習と最先端ビジネスの狭間でうごめく巨大国家を、綿密な取材と圧倒的筆力で描く社会派エンタメ大作。
	『閉じる幸せ 岩波新書』 残間 里江子【著】 変わりたい。でも、変わらない——。そんなとき必要なのは、「変わる」ではなく「閉じる」です。
	『日本女子大学生の世の中ウオッチ - 2011 - 2014』 是恒 香琳【著】 現役の女子大学生が、大学二年生から四年生までの三年間、学生生活と社会を、自分の言葉で捉え、綴った。
児童	『ユーマンの罪 講談社現代新書』 酒井 順子【著】 ユーマンと共に駆け抜けた1973年～バブル崩壊まで、キラキラ輝いたあの時代、女性達の意識と世の中に与えた影響を検証。
	『あなたに見せたい美しいもの』 ひがしのようこ【絵・詩】/竹下 景子【選】 画家・詩人として活躍するひがしのさんと、彼女を支援する女優の竹下さんが協力して、大人の絵本を作りました。
	『まくらのせんになんく(そのあなたの巻)』 かがくい ひろし【著】 こうなったら、『そのあなた』にたのむしかないな。そのあなたって、誰のこと?オドロキのしかけ絵本。
女性	『まくらのせんになんく(さんぽみちの巻)』 かがくい ひろし【著】 まくらのせんになんと、ふたりのおともがくりひろげる、ひとだすけのほのぼのばなし。
	『男性漂流 - 男たちは何におびえているか 講談社+α新書』 奥田 祥子【著】 黙して語らず、孤独に葛藤する中年男性たちに10年密着、女性記者がその「ホンネ」と「実態」に迫る!!
社会	『女子高生の裏社会 - 「関係性の貧困」に生きる少女たち 光文社新書』 仁藤 夢乃【著】 「うちの子には関係ない」「うちの生徒は大丈夫」—そう思っている大人にこそ、読んでほしい1冊です。
	『はじめての福島学』 開沼 博【著】 人口、農林水産、観光、復興政策、雇用、家族、避難指示区域…。福島を通して、日本が抱える「地方」問題がみえる。
	『目の見えない人は世界をどう見ているのか 光文社新書』 伊藤 亜紗【著】 視覚障害者との対話を通して、目の見えない人の「見方」に迫りながら、「見る」ことそのものを問い直します。
	『ぼくがジョブズに教えたこと-「才能」が集まる会社をつくる51条』 ノーラン・ブッシュネル、ジーン・ストーン【著】/井口【訳】 スティーブ・ジョブズが「師」と仰ぐ起業家が語る、「人材発掘・育成」と「強い組織づくり」についての珠玉のアドバイス集!
	『デービッド・アトキンソン 新・観光立国論』 デービッド アトキンソン【著】 「カンパリア宮殿」出演で話題!日本の国宝を守るバリバリ人が教える、「観光で儲ける」ために日本が採るべき戦略とは?
	『シンプルに考える』 森川 亮【著】 LINE(株)CEOを退任し、動画メディアを運営するC Channel(株)を起業した、注目の著者が明かす「仕事の流儀」!
	『日本国憲法 - 大阪おばちゃん語訳』 谷口 真由美【著】 驚くほど憲法が分かる、抱腹絶倒の”超訳”版!著者は本物の大阪のおばちゃんにして、阪大の人気の先生。
	『わたしとあなたの・けんぽうBOOK』 水野 スウ【著】 法律の専門家でもない著者が、一市民の目線で「日本国憲法」の素晴らしさをとても分かり易く伝えてくれます。
	『親の家を片づける-ある日突然膨大な老親の荷物や家の整理と処分があなたの身に!』主婦の友社【編】 今、多くの人が直面しているこの難題に挑んだ人達の実例から、何とか上手にクリアするためのヒント満載。
	『親の家を片づける土地建物相続問題 ゆうゆうBOOKS』 主婦の友社【編】 大ヒットシリーズ第3弾。処分に困る親の土地、建物の売却、活用法、相続手続きを多数の実例とともに解説。

## 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
1月20日(水)	1月6日(水)
1月27日(水)	1月13日(水)
2月10日(水)	1月27日(水)
2月24日(水)	2月10日(水)
3月9日(水)	2月24日(水)
3月23日(水)	3月9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
1月15日(金)	1月4日(月)
3月18日(金)	3月4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  
TEL 0532-33-2822

## 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。

# 104

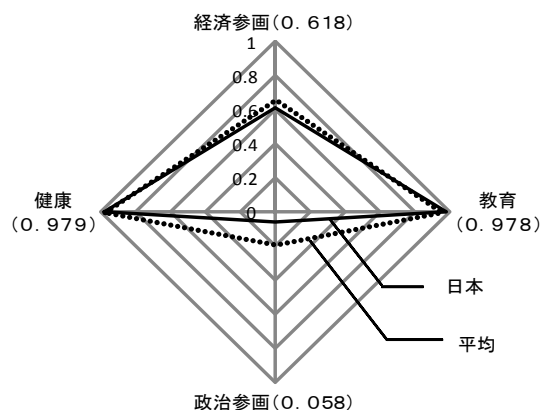
### 【答え】

世界経済フォーラムが発表した2014年ジェンダー・ギャップ指数の日本の順位（対象142カ国）。

### 【解説】

上記は経済、教育、健康、政治4分野の男女格差を総合点でランキングしたものです。算出方法は「女性の数/男性の数」で、「1」を完全平等としています。日本の総合点は0.658で、昨年の0.650からわずかに改善しました。分野別では経済102位、教育93位、健康37位、政治129位となっています。政治分野では、国会議員の男女比0.09（平均0.25）、閣僚の男女比0.13（同0.20）、過去50年の女性元首在任期間0（同0.20）と、基本データすべてが平均以下となっています。経済分野でも管理職の男女比0.12（平均0.27）と低く、これらが順位を下げる大きな要因となっています。

ジェンダー・ギャップ指数 日本と平均の比較



「The Global Gender Gap Report 2014」より作成

パルモ通信 No.14

[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 2800  
[発行月] 2015年12月