

パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター
No.16



ライフアップセミナーのご案内

— 女性も男性も、自分らしく輝くために —

男の家事塾 [全2回]

— 目指せ！スーパー主夫 —



年末は、とかくお父さんの出番の多い時期です。特に大掃除にはお父さんの協力が必要です。

住まいをより快適にするための整理・収納

とお掃除のコツをプロから学び、新年をスッキリした気持ちで迎えましょう！

■日 時

① 11月5日(土) 午前10時～正午

内容：“スッキリ快適！住まいの整理・収納術”をテーマに、家族みんなが快適に生活するための整理・収納のコツなどについて学びます！

② 12月3日(土) 10時～正午

内容：“住まいがピッカピカ！年末ラクラクお掃除術”をテーマに、大掃除の際に押さえておきたいコツや基本などについて学びます！

■対 象：男性（ご夫婦での参加も可）

■定 員：30人（抽選）

■講 師：上田伸美さん（かたづけサポーター指導員／家事サポーター指導員）

■受講料：無料

■会 場：男女共同参画センター「パルモ」（ライフポートとよはし内）

■託 児：6ヶ月～小学3年生までの託児あります（予約制。1人1回300円）

■申込み：10月21日（金）までに男女共同参画センター（☎33-2822）へ

☆男の料理教室 [全3回] ☆

— 基本をしっかり入門コース —

料理するのがまったく初めてという方、もう一度基本を見直したい方などにおすすめの全3回講座。

「魚のおろし方」「だしの取り方」「包丁の使い方」などをテーマに料理を作ります。基本なくして応用なし。楽しみながら、料理の基本を身に付けます。

■日 時

① 11月12日(土) 午前10時～午後1時

② 11月19日(土) //

③ 12月10日(土) //

■対 象：成人男性

■定 員：24人（抽選）

■講 師：鈴木良昌さん（豊橋調理製菓専門学校長）

■受講料：無料（ただし、食材費として3,000円必要）

■会 場：男女共同参画センター「パルモ」（ライフポートとよはし内）

■持ち物：エプロン、三角布（代用できるもので可）、ふきん3枚、筆記用具

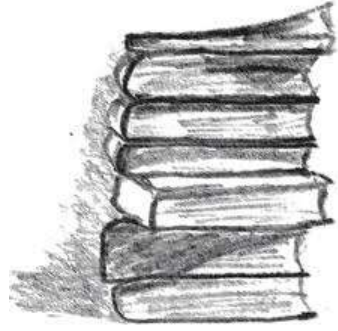


■託 児：6ヶ月～小学3年生までの託児あります（予約制。1人1回450円）

■申込み：10月28日（金）までに男女共同参画センター（☎33-2822）へ

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

生活	『主夫になってはじめてわかった主婦のこと』 中村 シュフ【著】 著者は「日本唯一の主夫芸人」。パートタイムで芸人をしてながら家事と育児をこなす毎日を軽快に書き綴ります。
	『新しい道徳 - 「いいことをすると気持ちがいい」のはなぜか』 北野武【著】 稀代の天才が現代の核心をえぐる。現代日本に一石を投じる、国民的かつ普遍的道徳論！
	『娘に「リケジョになりたい！」と言われたら - 文系の親に知ってほしい理系女子の世界』 秋田 直美【著】 学費、奨学金や就職活動の実情など、親だからこそ知っておきたい情報が分かります。
	『にっぽんのおにぎり - 写真絵本おにぎり風土記』 白央 篤司【著】 地方で愛されているおにぎりを写真で紹介するとともに、土地の歴史や風土も伝えてくれる風土記絵巻です。
	『シリコンバレー式自分を変える最強の食事』 デイヴ・アズプリー【著】／栗原 百代【訳】 あらゆる食事法をすべて検証、自らも50キロ痩せた完全無欠の食事メソッド。今全米を席卷中の驚きの「新常識」！
健康	『ぼくらの近代建築デラックス！ 文春文庫』 万城目 学／門井 慶喜【著】 大阪、京都、神戸、横浜、東京、台湾の名建築を前に、人気作家2人の壮大な想像力と蘊蓄が炸裂！！
	『健康な人はコレを選んでいる-体の不調を整える正しい生活習慣65』 長尾羊生乎【著】／齋藤博之【監修】 3000人をアルタゲ [®] の悩みから解放した著者がおくる、今すぐ実践！毎日やりたいこと、やってはいけないこと。
	『やせる生活』 島野 雄実【著】 平均10～20キロ減、成功率は90%以上！そんな奇跡ともいえる肥満治療専門外来のノウハウが本に！
文学	『感情的にならない本 - 不機嫌な人は幼稚に見える』 和田 秀樹【著】 「感情的にならない」心の技術と考え方を、精神科医の著者が、体験的に得た方法・精神医学の立場から紹介。
	『ストーナー』 ジョン・ウィリアムズ【著】／東江 一紀【訳】 半世紀前に刊行された小説が、今世界を熱狂の渦に！名翻訳家が命を賭して最期に訳した“完璧に美しい小説”。
	『颯風の王』 河崎 秋子【著】 三浦綾子文学賞受賞作 東北と北海道を舞台に、馬と係わる数奇な運命を持つ家族の、明治～平成まで6世代の歩みを描いた感動巨編。
	『下町ロケット〈2〉ガウディ計画』 池井戸 潤【著】 日本中に夢と希望と勇気をもたらした、直木賞も受賞した前作から5年。遂に待望の続編が登場！
	『流』 東山 彰良【著】 第153回直木賞受賞作 選考会は前代未聞の満票決着。「20年に一度の傑作。とんでもない商売敵を選んでしまった。」(選考委員・北方謙三氏)
	『村上さんのところ』 村上 春樹【著】／フジモト マサル【絵】 4ヶ月限定の質問・相談対決で、著者が答えた約3700問の中から、笑って泣いて考えさせられる473問答を厳選。
	『グアテマラの弟 幻冬舎文庫』 片桐 はいり【著】 俳優として、舞台、映画、テレビと幅広く活躍している著者が贈る、旅と家族をめぐる名エッセイ。
	『杏のふむふむ ちくま文庫』 杏【著】 NHK連続テレビ小説で国民的な女優となった著者が、それまでの人生を、人との出会いをテーマに描いたエッセイ集。
	『女医のお仕事 朝日文庫』 おおたわ 史絵【著】 女医から見た男性医師の笑える生態、驚くべき病院の実態、はたまた診察室での驚くべき出来事とは…。
児童	『花子とアンへの道 - 本が好き、仕事が好き、ひとが好き』 村岡 恵理【編】 NHK朝ドラ「花子とアン」で注目！激動の人生を駆け抜けた『赤毛のアン』の名翻訳者、村岡花子の世界。
	『ペレのあたらしいふく 世界傑作絵本シリーズ』 エルサ・ベスコフ【著、イラスト】／小野寺百合子【翻訳】 自分の手で物を手に入れるということ、働くということへのヒントを与えてくれる、スウェーデンの名作絵本。

女性	『「居場所」のない男、「時間」がない女』 水無田 気流【著】 気鋭の社会学者が「時空間の歪み」をキーワードに、現代の男女の抱える問題を読み解きます。
	『男がづらいよ 絶望の時代の希望の男性学』 田中 俊之【著】 男性が抱える問題や悩みを研究する「男性学」のプロが、「生き辛さ」の実態と生き易くなるためのアイデアを解説。
社会	『10分でわかる得する年金のもらい方』 田中 章二【著】 誰でも、簡単に、早く、多く、年金が貰えます。テレビ・雑誌でお馴染みの年金問題の第一人者が具体的に伝授！
	『おひとりさまの最期』 上野 千鶴子【著】 本書は「在宅ひとり死」を可能にする現実的な必要条件を多方面に取材し、研究した超高齢社会の必読書です。
	『高卒女性の12年 - 不安定な労働、ゆるやかなつながり』 杉田 真衣【著】 高校3年から30歳まで、4人の語りから浮かび上がる、ノンエリート女性たちの労働と生活の実態。
	『輝く会社のための女性活躍推進ハンドブック』 清水 レナ【著】 いよいよ「女性の活躍推進」が義務化。企業はどう変わるべきか?そのポイントを具体的に理解できる一冊です。
	『世界で一番やさしい会議の教科書』 榊巻 亮【著】 何をすれば会議が変わるのか、実際にどう変わっていくのか?物語を通して分かり易く会議改革の方法を解説。
	『同性婚 - 私たち弁護士夫婦です 祥伝社新書』 南 和行【著】 著者である弁護士が、自身の同性婚や同性愛者の葛藤と困難、法律が家族や婚姻をどう捉えているのかを語る。
	『「新国立」破綻の構図 - 当事者が語る内幕』 日経アーキテクチュア【編】 白紙撤回後の新計画に失敗の教訓を生かせるのか?建築の専門誌だけが知る水面下の暗闘。
	『下流老人 - 一億総老後崩壊の衝撃 朝日新書』 藤田 孝典【著】 Nスペ「老後破産」でも話題となった老後崩壊の衝撃を、テレビ、新聞、ネットで今最注目の著者が描く。
	『訪問看護師が見つめた人間が老いて死ぬということ』 宮子 あずさ【著】 人は死に方を選べない。でも、老い方には選択がある!現役看護師が直面した現代の老い。この現実には救いはあるか!
	『数学する身体』 森田 真生【著】 音楽や美術のように、数学も表現の行為だ。数学を通して「人間」に迫る、30歳、若き異能の躍動するデビュー作!
『慈悲深き神の食卓 - イスラムを「食」からみる Pieria Books』 八木久美子【著】 「食べる」という、人間に共通する普遍的な行為をとおして、現代イスラムのリアルな姿に迫ります。	
文化	『「今の自分」に似合う服 天然生活ブックス』 植村 美智子【著】 コーディネートがしっくりこない、着こなしに関する「もやもや」をスタイリスト歴20年の著者が、丁寧に解きほぐします。
	『キラキラネームの大研究 新潮新書』 伊東 ひとみ【著】 莓莓ちゃん、愛夜姫ちゃん…日本を席卷する「珍奇な難読名」現象を読み解いた、目からウロコの日本語論。
歴史	『生きて帰ってきた男 - ある日本兵の戦争と戦後 岩波新書』 小熊 英二【著】 とある一人のシベリア抑留者がたどった人生。そこから戦後日本の姿と戦争体験の意味が浮き彫りになる。
生活	『ごきげん力8つの育て方 - 運も縁も思うがまま』 裏地 桂子【著】 あなたの「幸せ偏差値」を上げるのは、あなたしかいない!『ごきげん力』、8の心得。
	『劣等感という妄想 - 禅が教える「競わない」生き方』 枘野 俊明【著】 毎日が穏やかで清々しくなる、禅的思考のすすめ。他人の価値観に振り回されない心のつくり方。
	『お父さんがキモい理由を説明するね - 父と娘がガチでトークしました!』 中山 順司【著】 この本は、年頃になり関係が途切れがちになった娘と会話を重ねた、三ヶ月にわたる奮闘を描いたものです。
	『赤ちゃんにきびしい国で、赤ちゃんが増えるはずがない。』 境 治【著】 子育ての新しい選択肢を与えてくれる一冊。ママもママでもない人にも、より良く生きるヒントがいっぱい。
	『食品の保存テク - もっとおいしく、ながーく安心』 徳江 千代子【監修】 野菜、果物、肉、魚介類、卵、豆腐など全200品目以上のおいしく、正しく保存する方法を網羅。
『おとなの奈良心を澄ます旅 - 奈良を愉しむ』 堀内 昭彦【写真】/堀内 みさ【文】 山、巨木、古祭等、奈良の自然・文化が育んできた清浄なるものを巡る旅。臨場感溢れる美しい写真とともに!	
健康	『老けない人は何を食べているのか 青春新書プレイブックス』 森 由香子【著】 正しい食べ方、間違った食べ方を知り、アンチエイジングについての間違った思い込みや常識を払拭。
	『患者さんに伝えたい医師の本心 新潮新書』 高本 眞一【著】 医者と患者は「パートナー」である。妻を乳がんで失い、「患者の家族」を経験した著者が考えた「理想の医療」の姿。
	『疲れた体がよみがえるリセット7秒ストレッチ』 栗田 聡/濱 栄一【著】 プロ野球のフィジカルトレーナーとして18年活躍した著者が、体の不調を取り除く究極のストレッチを直伝!

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

- 女性心理カウンセラーによる心の相談（予約制）
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
10月12日(水)	10月1日(土)
10月26日(水)	〃
11月9日(水)	11月1日(火)
12月14日(水)	12月1日(木)

- 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
11月18日(金)	11月1日(火)
1月20日(金)	1月4日(水)

- 女性キャリアカウンセラーによる再就職相談（予約制）
時 間：午前9時30分～12時30分
（1人約60分）

相 談 日	予約受付開始日
11月9日(水)	10月3日(月)
12月14日(水)	11月1日(火)
1月11日(水)	12月1日(木)

■予約の受付・問合せ

- * 「心の相談」及び「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（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。
- * 「再就職相談」は、予約受付開始日以降の執務時間内に市役所市民協働推進課（☎51-2188）まで。

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。

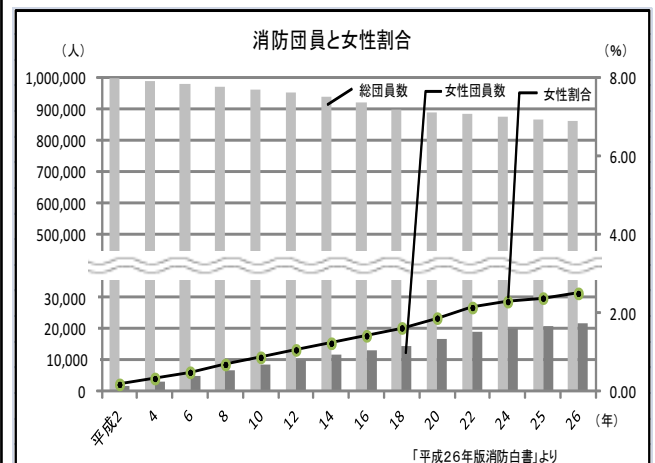
2.5%

【答え】

消防団員に占める女性の割合。

【解説】

消防団は市町村に設置義務のある消防機関です。消防署員とは異なり、普段は他に仕事等をもつ民間人がほとんどで、ボランティアで消火・救助・防災等、災害対応全般を行います。総数864,347人（女性21,684人）で消防署員総数161,244人（女性4,290人）を上回る人数となっています（平成26年版消防白書）。近年、団員数が減少する中、女性団員数・割合はともに上昇しています。東日本大震災（2011）や広島市土砂災害（2014）では、避難所で被災者に対応する女性団員の活動が注目されました。第3次男女共同参画基本計画では女性団員10万人を目標に掲げています。さまざまな人々の参加を得るため、任務を限定した「機能別消防団員制度」の導入も進んでいます。



パルモ通信 No.16

【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】 2016年10月