

# パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター  
No.3



## 男女共同参画推進セミナー

なりたい自分を  
探しているあなたへ



## 今を生きる女性のための生き方講座

1 2/1 (水)  
男女共同参画時代の生き方  
講師：中島 美幸 さん  
(愛知淑徳大学講師)

2 2/8 (水)  
女性がイキイキと輝く社会へ  
～日本を変えた女性たち～  
講師：石河 敦子 さん  
(愛知淑徳大学ジェンダー・  
女性学研究所職員)

3 2/22 (水)  
自分らしく生きるための  
自己尊重ワークショップ  
講師：具 ゆり さん  
(フェミニストカウンセラー・  
名古屋 YWCA 講師)

4 2/29 (水)  
あなたもチャレンジ！  
まちづくりに女性の力を  
講師：今里 佳奈子 さん  
(愛知大学地域政策学部教授)

5 3/7 (水)  
おひとりさまの暮らし方  
いつかくる老後のために  
講師：中島 美幸 さん  
(愛知淑徳大学講師)



- 時間 AM10:00～11:30
- 受講料 無料
- 託児 有料(要予約 一人1日100円)
- 会場 男女共同参画センター「パルモ」
- 申込み 1月18日までに市民協働推進課  
(0532-51-2188)へ

## ウィルあいちサテライトセミナー

生涯にわたり、健康なからだでイキイキと！



意外に多い身近な女性の病気  
膀胱炎、尿もれ、骨盤臓器脱

～疑問解消。始めよう！セルフケア～

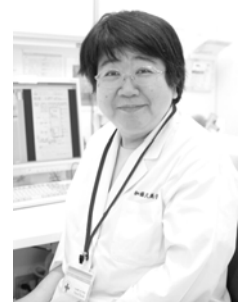
日時 平成24年2月11日(土)  
AM10:00～11:30

会場 豊橋市男女共同参画センター「パルモ」

## 講師

名古屋第一赤十字病院  
女性泌尿器科部長

加藤 久美子 先生



編著：別冊NHKきょうの健康 女性の尿トラブル (NHK出版)

- 受講料 無料
- 託児 有料(要予約 一人100円)
- 申込み 1月27日までに市民協働推進課  
(0532-51-2188)へ

豊橋市男女共同参画センター「パルモ」では、女性も男性もイキイキと、自分らしく輝くためのセミナーを開催しています。ぜひ、気軽にご参加ください。

## セミナー参加者の声

### 子育てママのための 女性の品格 親の品格 講座

講師 瀧崎優佳先生（マナー講師）  
東珠美先生（椋山女学園大学教授）  
具ゆり先生（名古屋YWCA講師）

- ・それぞれの先生に特色があって、メリハリのある講座でした。
- ・な…と実感。男女共同参画って何？という疑問が解消されました。
- ・普段考えていないこと（何気なくすぎていること）を真剣に考えられたことが良かったです。
- ・家族関係を見直す良いきっかけになりました。
- ・自己肯定感が増した。少人数で話したのが良かった。
- ・子どもを預けて勉強するのは良いことだと改めて思った。



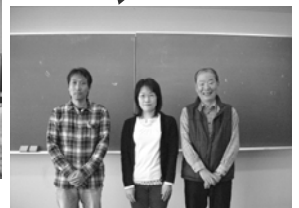
### 二人で考えよう！ぴかぴか片付け ニコニコ絆

講師 河合妙子先生（整理収納アドバイザー1級）  
武井美智子先生（コミュニケーション・インストラクター）

- Q. 講義を聞いて、これから夫婦で協力してやってみようと思うこと、又は自分がこれからしてみようと思うこと。
- ・物をすてよう！
  - ・家の整理片付け
  - ・10年後、20年後の生活イメージ、相談
  - ・子どもが成長したら、年に一度は旅行に行く。
  - ・子どもを預けて勉強するのは良いことだと改めて思った。
- Q. 講義を聞いて「夫婦の絆」が深まったと感じましたか？その理由は？  
（深まったと思う理由）
- ・会話を大切にしたい！
  - ・相手の思いも聞き、話すことができた。
  - ・一緒にいろいろな夫婦の話が聞けた。何よりこの講座に参加してくれた。



私たちが企画  
しました



### 女性のプチ起業塾

講師 上岡実弥子先生（中小企業診断士）

- Q. 「女性のプチ起業塾」は、あなたの現在又は今後の起業に役立ちましたか？
- ・起業に関する知識、知恵を得られ、刺激を受けた。起業されている方、起業を考えている方、いろいろな方とお話しさせていただき、情報交換が出来て良かったです。
  - ・（講義中本格的な開業の前にお試し期間を設けると良いというアドバイスを聞いて）お試しという発想が無かったので、参考になりました。
  - ・夢を現実としてとらえることが出来ました。夢ではなく目標として考えていきたいです。
  - ・夢は大きな起業ですが、自分の勉強不足などわかり、これからの道が開けてきました。

### 金子みずゞの世界

講師 中島美幸先生（愛知淑徳大学講師）

- ・詩、時代、みずゞの生涯が初めて私なりに結びつけることができました。「こたまでしょうか」について、私が思いつきもしない捉え方があり、考えさせられました。
- ・女性の立場が時代によって違うということについて考えさせられた。

積極的で前向きな皆さんの思いが、この社会を明るく元気にする力になっていく・・・セミナーを通じてそんな感想を持ちました。

今年度はまだいくつかのセミナーを企画実施していきます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。♡♡

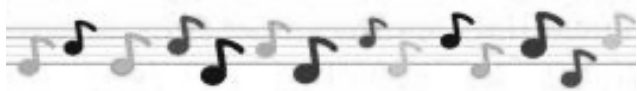
## 図書室のご案内

女性も男性もイキイキと暮らすための情報がいっぱいの図書室です。ワーク・ライフ・バランス、ジェンダーなどの社会に関することから、生き方や生活に関するものまで、幅広いテーマで図書を取り揃えています。また、全国の女性の動きを知る情報誌、資料など男女共同参画センターならではの情報を提供しています。

- 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「しょうほうひろば」でもできます。

## 新着本

	書籍名	著者／編者
女性問題	移住女性が切り拓くエンパワメントの道 — DVを受けたフィリピン女性が語る	カラカサンー移住女性のためのエンパワメン 反差別国際運動日本委員会
社会	子どもの人身売買 — 売られる子どもたち 世界の子どもたちは今	アムネスティ・インターナショナル日本
	少女売買—インドに売られたネパールの少女たち	長谷川まり子
	生命保険の「罨」	後田亨
	先着順採用、会議自由参加で「世界一の小企業」をつくった	松浦元男
	「つらぬく」経営 — 世界で評価される小さな会社・池内タオルの真髄	池内計司
	ビジョナリー・カンパニー — 時代を超える生存の原則	ジェームズ・C. コリンズ/ ジェリ・I. ポラス
	刑事と民事—こっそり知りたい裁判・法律の超基礎知識	元榮太一郎
文化	幸田家のきもの	青木奈緒
	論語に学ぶ	安岡正篤
	なぜ宝塚歌劇の男役はカッコイイのか—観客を魅了する「男役」はこうして創られる	中本千晶
	頭がよくなる「図解思考」の技術—自分の考えを整理し、わかりやすく伝える方法	永田豊志
	論理的な話し方が身につく本	西村克己
歴史	南蛮のバテレン	松田毅一
	天皇家の隠し子—謎につつまれた悲劇の皇女	河原敏明
生活	サバイバル時代の海外旅行術	高城剛
	眠りを変えれば仕事はうまくいく—成功する人の睡眠マネジメント術	小林敏孝
	整理HACKS! —1分でスッキリする整理のコツと習慣	小山龍介
	たたかわない生き方	大内順子
	脳が冴える15の習慣—記憶・集中・思考力を高める	築山節
	コーチング・バイブル — 人と組織の本領発揮を支援する協働的コミュニケーション Best solution (第2版)	ローラ・ウィットワース、 キャレン・キムジーハウス
健康	驚異のウォーキング革命 — 体も頭もよくなる (新版)	田中誠一
	集中講義・精神分析 〈上〉 精神分析とは何か/フロイトの仕事	藤山直樹
	集中講義・精神分析 〈下〉 フロイト以後	藤山直樹
	私説対象関係論的心理療法入門 — 精神分析的アプローチのすすめ	松木邦裕
文学	日本人なら知っておきたい日本文学—ヤマトタケルから兼好まで、人物で読む古典	蛇蔵、海野凧子
	清冽 — 詩人茨木のり子の肖像	後藤正治
	誇り — ドラゴン・ストイコビッチの軌跡 集英社文庫	木村元彦



## 第25回 豊橋男女共生フェスティバル

日時 2012年1月22日(日)  
10:00~15:30

会場 ライフポートとよはし

### 主な行事

- 講演会 11:00~12:30  
講師：智内威雄さん(ピアニスト)  
テーマ：「自分らしく生きる  
～難病を乗り越えた左手のピアニスト～」
- 分科会 14:00~15:30  
講師 国崎信江さん(危機管理教育研究所代表)  
テーマ 「女性と子どもの視点から我が  
家の防災を再点検」

このほか、グループの活動発表や手作りバザー、ふれあい食堂、遊びの広場、お茶席もあります。

ぜひ、ご家族でお越しください。

詳しくは、市ホームページ(市民協働推進課)、チラシ(市の施設に配置)をご覧ください。



### 女性のための

#### 電話による悩みごと相談

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 9:00~15:00

TEL (0532) 33-3098

※ 日曜日・祝日、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、電話相談はお休みです。

### 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ー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) / ロックミシン、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。フィットネス器具やシャワールームを備えています。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。

0532-33-2800

パルモ通信 No.3

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

2012年1月発行