

パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター
No.8



女性人材育成セミナーのご案内

～もっと輝き、活躍できる女性社員へ～

女性のための接客力・

営業力アップセミナー

今、求められている女性の能力をどのように活用するか。即戦力となる「接客力・営業力アップ術」を中心に学び、女性の更なる躍進を目指します。研修の一環としてもご活用ください。

日時 11月8日(金) 13:30～16:30

場所 男女共同参画センター「パルモ」

対象 女性社員、女性部下を持つ上司、経営者、人事担当者など

内容 ①「接客力・営業力アップするために
②仕事をマンネリ化しないために
③女性パワーをどう活かす？」

定員 40名

講師 福沢恵子氏 (ジャーナリスト)
1983年早稲田大学政治経済学部卒。
卒業後、朝日新聞記者を経て1990年にフリーランスのジャーナリストとして独立。「女性と仕事」を中心テーマに就職、人材開発などについての執筆や講演を行う。2010年より昭和女子大学特命教授。専門はキャリア開発論



■受講料 無料

■申込み 10月25日(金)までに市民協働推進課 (☎51-2188)へ

☆H25 ライフアップセミナー参加者の声☆

■保険・年金から健康まで！お悩み解決！働く女性応援セミナー【全3回】

講師：菰田幸子先生 (社会保険労務士)

若原靖典先生 (つつじが丘ウィメンズクリニック副院長)

武井美智子先生 (キャリアアドバイザー)

《1. 働く女性が知っておきたい労働法、社会保険・年金のこと》

●短い時間で、保険のことを知ることができた。

●自分が知りたかったことを知ることができた。

《2. 婦人科の医師に聞く女性の病気とからだのケア》

●自分も体調不良のところがあったので、参考になった。

●自分の体のことなんですが、知らないことも沢山あり、勉強になった。

《3. 働き女子会 何でもトーク！》

●年齢、立場の違う色々な方と話ができてよかったです。

●本音で喋ることができたかなと思いました。

●自分の中でモヤモヤしていたことが、周りの方の意見を聞くことでスッキリした。

■家族みんなでできる HAPPY 家事講座【全2回】

講師：河合妙子先生 (1級家事セラピスト、整理収納アドバイザー1級)

《1. 家事ってそんなにネガティブなこと？》

●家事についてもネガティブな思いも今まで吐き出すところが余りなかったので、気持ちがよかったです。

●家事がヤル気になってきて、楽しくなりました。

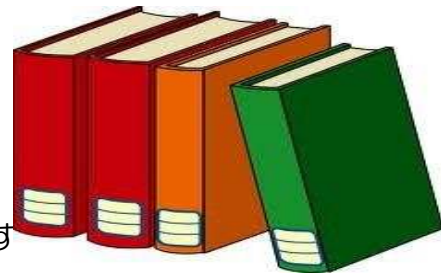
《2. 家のコトは生きるコト》

●家というのは、生きていくうえでの土台なのかなと思いました。



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

生活	『97歳の幸福論。— ひとりで楽しく暮らす、5つの秘訣』 笹本恒子【著】 97歳の現役カメラマンである著者が実践する暮らしぶりを紹介。「元気で長寿」の秘密が満載。
	『一緒に歩こう！— ポクの育児日記』 遠藤雅大【著】 「イクメン」ブームに踊らされず、真の「子育て」について「父親」の視点から綴るエッセイ集。
	『ずぼら式3分クッキング—究極の手抜き。だけど、旨い。』 世界文化社【著】 缶詰、冷凍食品、冷蔵庫の残り物、どこにでもある食材にひと手間かけるだけで旨い料理ができる魔法のレシピ。
健康	『がん—命を託せる名医』 家庭画報【編】 本書では、最新の治療方法・病院情報とともに、第一線で日本のがん治療に携わるがんの名医214人を紹介。
	『長生きしたい人は「鏡」を見なさい』 南雲吉則【著】 見た目の若さは内面の健康の表れ。鏡の自分と対面しながら、どこをチェックするか、何をすべきかを解説
	『老いない体をつくる「骨の力(パワー)」』 鄭雄一【著】 健康で長生き、そのキーワードは「骨」。正しい骨の知識と、骨を強くする方法などをわかりやすく解説
文学	『悩み方の作法』 和田秀樹【著】 精神科医の著者が、「なぜ、悩みにとらわれるのか」「どうすれば建設的に悩めるようになるのか」を語ります。
	『50歳からの音読入門』 齋藤孝【著】 人生の後半生の生き方を、筆者流に柔らかく表現して読み易く、陽のあたる縁側でのんびり味わいたい一冊。
	『月の輪草子』 瀬戸内寂聴【著】 晩年の清少納言が、かつて中宮定子に仕えていた当時出会った人々のこと、自身の結婚のことなどを述懐。
その他	『おもかげ復元師』 群ようこ【著】 おばさんは何を着ればいいのか？着ていて楽でお洒落に見える服はあるのか？爆笑と共感の衣類エッセイ。
	『おもかげ復元師』 笹原留似子【著】 遺族の悲しみを生きていく力に変える。震災後、ボランティアで多くの遺体を復元した女性納棺師が綴る生死のドラマ。
	『しげちゃん』 室井滋【作】／長谷川義史【絵】 「ねえ皆は自分の名前って好き？私は嫌い！」しげる“という名の女の子を通して、名前に込めた親の愛情を描く。
女性	『パパと怒り鬼—話してごらん、だれかに』グロウダール【作】スヴァインニーフース【絵】大島かおり、青木順子【共訳】 ドメスティックバイオレンスを子どもの視点から捉えたノルウェーの絵本。
	『おもかげ復元師の震災絵日記』 笹原留似子【著】 震災後、多くの遺体をボランティアで復元した女性納棺師が描いた絵と言葉。実際のスケッチブックを、そのまま本に！
	『ひまわりのおか』 葉方丹、ひまわりをうえた八人のおかあさん【文】／松成真理子【絵】 3/11津波で子どもの命を奪われた大川小の母たち。子どもに語るように育てたひまわりに託した祈りと願い。
女性	『妻が再就職するとき—セカンド・チャンス社会へ』 大沢真知子/鈴木陽子【著】 女性が妻・母・職業人という複数の顔を持つ社会の実現、そうした生き方はあり得るか。多くの事例から考える。
	『マザー・テレサCEO—驚くべきリーダーシップの原則』 ルー・ホース、ルー・ファウス【著】/近藤邦雄【訳】 人を助けるのもマネジメント力。ノーベル平和賞受賞者マザー・テレサは、巨大な組織を運営する最高経営責任者でもあった。
	『女って大変。働くことと生きることのワークライフバランス考』 澁谷智子【著】 多くの女性が経験する“働くこと”と“女の役割”との葛藤。この本には10人の女性たちの「大変」な物語が！
	『現場女子—輝く働き方を手に入れた7つの物語』 遠藤功【著】 男性の現場と考えられていた職場で輝く女性たち。その「女子力」の秘密に迫る。
	『女子校という選択』 おおたとしまさ【著】 女子校が社会的に活躍する女性を輩出し続ける秘密を、現役教師・著名出身者などへの取材を元に解き明かす。
	『理系女子的生き方のススメ』 美馬のゆり【著】 現在、注目の的である理系女子。その一人である著者が、リケジョ人生の面白さ、奥深さを語ります。
	『アジアのなかのジェンダー—多様な現実をとらえ考えるシリーズ』 川島典子/西尾亜希子【編著】 アジアにおけるジェンダーの実態把握とともに、日本のジェンダーに関する課題を雇用や介護などの分野ごとに詳解。

女性	『G.I.D.実際私はどっちなの!?』 吉井奈々／鈴木健之【著】 「性同一性障害特例法」により女性として結婚まで漕ぎつけた元ニューハーフフェイストと社会学者の二人が大胆に分析。
社会	『悩む前に知っておきたい離婚の手続き』 中里妃沙子【監修】 女性弁護士が監修。お金のこと、子どものこと… 記入例が豊富で、離婚手続きの流れがよくわかります。
	『ひとり老後を快適に暮らす本』 豊田真弓／佐川京子【著】 いずれは迎える「ひとり老後」を楽しく過ごすために読んでおきたい一冊。
	『驚きの介護民俗学』 六車由実【著】 介護する側と介護される側とが共に蘇生していく過程が、短編小説のような味わいで描かれています。
	『日本一親切な老前整理』 坂岡洋子【著】 モノだけでなく「資産」「想い」も老前整理しよう！ 老後になる前に、人生の終え方について考える一冊です。
生活	『被災ママ812人が作った子連れ防災手帖』 つながる.com【編】 震災から子供を守るために本当に必要なことは？812人のママの体験をもとに対策をまとめた防災本の決定版！
	『「夫婦」はもっと仲良くなれる――「離婚」の前に考えたいこと・できること』 武石晃一【監修】 恋愛・結婚・夫婦問題の専門カウンセラーが贈る「夫婦の絆」を取り戻すための処方箋。
	『仕事も家事も育児もうまくいく！「働くパパ」の時間術』 栗田正行【著】 現教員、2児の父にして料理人経験もある著者が、多忙な日々の中で編み出した、とっておきの時間術を伝授！
	『夜作らない晩ごはん - 忙しい人のための絶品ストックおかず』 堤人美【著】 忙しくて作る時間がないという人に、素早く美味しい夕食が食べられる、魔法のストックおかずレシピを紹介。
健康	『出産した女性が本当にしておきたい産後ママの心と体をケアする本』 池下育子／宗田聡ほか2名【監修】 産後に変化するママの心と体に合わせた産後エクササイズを紹介。
	『未病』を自分で治す149の養生法 - そのトラブルは漢方で解決！』 渡邊賀子／鈴木養平【監修】 未病=病気以前の体調不良に悩む女性のための、東洋医学的アプローチからのセルフケア本。
	『それでも、家族は続く - カウンセリングの現場で考える』 信田さよ子【著】 様々な家族の悩みに向き合い続けてきた人気カウンセラーである著者による、家族問題・カウンセリング論の集大成。
文学	『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼年』 村上春樹【著】 日本国外でも人気が高く、現代アメリカでも大きな影響力をもつ作家の一人である著者による新書。
	『ピブリア古書堂の事件手帖〈3〉 葉子さんと消えない絆』 三上延【著】 「ピブリア古書堂」の美人店主と店員の「俺」、彼らの周囲を取り巻く面々の活躍を描くライトノベルミステリー
	『ピブリア古書堂の事件手帖〈4〉 葉子さんと二つの顔』 三上延【著】 「ピブリア古書堂」の美人店主と店員の「俺」、彼らの周囲を取り巻く面々の活躍を描くライトノベルミステリー
	『想像ラジオ』 いとう せいこう【著】 耳を澄ませば、彼らの声が聞こえるはず。広島、長崎、神戸、東北…。生者と死者の新たな関係を描く。
	『正義のセ』 阿川佐和子【著】 凜々子は念願の検事となり、意欲に燃えるも苦戦の連続。山あり谷ありの日々にも負けない凜々子の成長物語。
	『正義のセ 2』 阿川佐和子【著】 検事4年目の凜々子は連続強姦事件を担当。許せない犯罪なだけに入念な取り調べをするが、ミスをしてしまう。
	『正義のセ 3』 阿川佐和子【著】 友に裏切られ、さらに自分の仕事のミスが妹の破談を招く。自己嫌悪に陥った凜々子は悩んだ末ある決断を下す。
	『それを愛とまちがえるから』 井上荒野【著】 振り返ってくれない夫への妻の不満、妻の心が読めない夫の不安。男と女が織りなす人間模様。
	『女の悩みはいつもマトリョーシカ』 室井滋【著】 どんな問題が目の前に立ちただかっても、尻込みしないで元気に立ち向かえる室井流の「悩み方のコツ」を伝授。
	『両手を奪われても - シエラレオネの少女マリアトウ』 マリアトウ カマラ/スーザン マクリーランド【著】 村上利佳【訳】 内戦により両手首を切断された12歳の少女が、ユニセフ代表として世界に声を上げるまでを告白したノンフィクション。
	『薬の話』 山崎幹夫【著】 本書は、身近な薬品開発のドラマと、医薬品の効能や副作用のメカニズムを多彩なビジュアルを混じえて語り警告する。
	『毒の話』 山崎幹夫【著】 読み終わると、人間の歴史には毒がついてまわるものだという不思議な事実が驚かされます。
	『HPV 24歳、子宮頸がん患者デビュー』 723(ナニーサン)【著】 病気になってからの日々…彼氏、家族、友達、将来のこと…を、持ち前の明るさで赤裸々に綴っています。
その他	『しごとば』 鈴木のりたけ【著】 子供に人気の10種類の仕事を紹介。道具や、仕事の流れも細かく描かれ、大人もワクワクの本格的絵本。
	『続 しごとば』 鈴木のりたけ【著】 花屋、宇宙飛行士、どうぶ職人、獣医師、漫画家、プロ野球選手、ファッションデザイナーなど、9種類の職業を紹介。
	『続々 しごとば』 鈴木のりたけ【著】 消防隊員、米農家、僧侶、女優、大工、客船船長、新聞記者、看護師、教師の9種類の職業を紹介。
	『かえりみちは ひみつのにおい』 ふじたなほみ【作】／はせがわわか【絵】 僕の秘密をしげちゃんにからかわれて喧嘩しちゃった。慰めてくれたりんちゃんと一緒に、しげちゃんの秘密を探しに出発！

豊橋女性団体紹介

男女共同参画社会実現に向け活動されている女性団体を、随時紹介していきます。

《わっぱの会》

わっぱの会は昭和60年11月22日に誕生しました。この年に始まった婦人ボランティア養成講座(豊橋市主催)を受講した人たちが、ボランティア活動を通して社会参加しようと立ち上げました。

主な活動は、絵本の読み聞かせです。絵本を通して子どもたちの成長の一端を担い、絵本の世界を広く知ってもらうことを目指しています。交通児童館で年4回土曜日の午後にはおはなしの会「わっぱのへや」を開催するとともに、市内の地区・校区市民館、小学校でも定期的におはなしの会を開催しています。また、市主催の子育て講座の講師や、図書館まつり、豊橋男女共生フェスティバルなどにも参加しています。男女共生フェスティバルの「絵本でティータイム」では、絵本を展示し、大人と子どもたちと一緒に絵本の読み聞かせをしています。

今回、これまでの活動経験をもとに、テキスト「おはなしの会を始めるために！」を制作しました。このテキストを使い、絵本の選び方や読み方などを伝える講座を開催しています。団体、グループなどで希望があれば出前講座も行います。

わっぱの会では、会員を募っています。絵本の好きな方、私たちと一緒に活動してみませんか？

【連絡先】 石田容子 ☎23-2135



絵本の読み聞かせの様子

女性のための 相談室のご案内

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。

面談による相談

○女性カウンセラーによる心の相談

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	申込受付開始日
11月13日(水)	10月30日(水)
11月27日(水)	11月13日(水)
12月11日(水)	11月27日(水)
1月15日(水)	12月25日(水)
1月29日(水)	1月15日(水)
2月12日(水)	1月29日(水)
2月26日(水)	2月12日(水)
3月12日(水)	2月26日(水)
3月26日(水)	3月12日(水)

○女性弁護士による法律相談

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	申込受付開始日
11月15日(金)	11月1日(金)
1月17日(金)	1月6日(月)
3月14日(金)	3月3日(月)

■ 申込の受付は、受付開始日の午前9時からです。

■ 相談日は、変更となる場合がありますので、広報とよはし、HP等で再度日時をご確認ください。

■ お申し込み・お問い合わせ
男女共同参画センター事務局
TEL：0532-33-2822

パルモ通信 No.8

[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] 2013年10月