



## 男性も家事参画！ ライフアップセミナーを開催しました

### ■みんなの家事塾

とき：令和3年12月11日(土)

内容：年末の大掃除の時期を迎えるなか、整理・収納術及び清掃術を学びました。例年2回で行っていた講座をギュッと詰め込み1回で頑張りました。受講者の皆様には大変濃い内容だったと思います。お疲れさまでした。

講師：上田伸美先生（かたづけサポーター指導員／家事サポーター指導員）



#### 【参加された生徒さんの声】

この講座の内容・講師について感想を聞いたところ、ほとんどの方が「大変満足」あるいは「満足」と回答され、年末の大掃除に向けて参考になるセミナーでした。

- とても話がわかりやすく、聞きやすかったです。
- 収納や清掃のポイントがよくわかった。
- 日常にいかせると思いました。
- 1日5分の片付けを続けることで無理なく出来るというのが印象的でした。
- 「汚れはまず乾いた状態で落してから」と洗剤の種類について大変参考になりました。
- 2回分の内容だったと思います。もっとじっくり聞きたかったです。

### ■子どもの心の育て方

とき：令和4年2月26日(土)

内容：幼児心理の視点から子ども(孫)とのかかわり方について勉強しました。新型コロナウイルス感染症のまん延防止等重点措置発令中ではありましたが、参加者の皆様には真剣に受講していただきました。

講師：芳賀亜希子先生（浜松学院大学短期大学部教授）

#### 【参加された生徒さんの声】

この講座の内容・講師について感想を聞いたところ、参加者全員が「大変満足」あるいは「満足」と回答され、内容の濃いセミナーとなりました。

- 今の子どもたちの現状にちょっと危機感を感じました。100%できなくてもいい、それが当たり前というのがとても救われました。
- 今の子どもにまさに当てはまる話でとても参考になりました。
- 実例もまじえて、ご自分のことも話してくださり、とても安心しました。
- 子どもとの関わり方を客観的に見直すことができました。レジュメもとてもわかりやすかったです。
- 今まで疑問に思っていたことがいろいろ分かったので助かりました。
- もっと長い時間聞きたいです。



## 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

	<p>『「テレビは見ない」というけれど』 青弓社編集部 テレビ、特にバラエティーとドラマのダメな点と面白い点を正面から指摘して、フェミニズムやジェンダーの視点からエンタメコンテンツの問題点と可能性を探る。</p>
	<p>『こどもジェンダー』 シオリーヌ 「多様性」の最初の一步。助産師/性教育YouTuberシオリーヌが考える、ジェンダー・セクシュアリティにまつわる36の質問。</p>
	<p>『女の子はどう生きるか』 上野千鶴子 羽ばたけ！女の子たち。</p>
	<p>『ガールズ・メディア・スタディーズ』 田中東子 交渉、戦略、抵抗、葛藤、快楽、ファンタズム、連帯、分断……メディア文化のなかで揺れ動く、“ガールズ”の軌道を豊かに読み解く。</p>
女性	<p>『愛を言い訳にする人たち DV被害男性700人の告白』 山口のリ子 加害者ってどんな人？なぜDVをするの？加害者は変わるの？</p>
	<p>『少子化と女性のライフコース』 永瀬伸子、寺村絵里子 これまで男性について出されていた、教育、人的投資、労働力、退職、年金などのトピックを女性の視点でとらえなおした書。</p>
	<p>『シンデレラとガラスの天井ーフェミニズムの童話集』 ローラ・レーン、エレン・ホーン 意識を失っている女性にキスするなんて、ぞっとする。お金持ちになる方法は、王子との結婚だけじゃない。</p>
	<p>『女性の中年危機ーミドルエイジ・クライシスをチャンスに変える方法』 スザンヌ・シュミット 女性が「人生の半ば」に経験する「変化のとき」を生かす考え方、生き方とは？ジェンダー論や発達論など、多様な観点からそのヒントを探る！</p>
	<p>『私は男でフェミニストです』 チェ・スンボム 韓国の男子高校の30代男性教師による、生きるための「男フェミ」宣言。</p>
	<p>『離婚後の共同親権とは何かー子どもの視点から考える』 梶村太市、長谷川京子、吉田容子 共同親権はあぶない！？導入した諸外国の様々な経験に学ぶ。</p>
	<p>『未来を変える目標SDGsアイデアブック』 Think the Earth 子どもから大人までSDGs（持続可能な開発目標）についてわかりやすく、楽しく学べる本です！</p>
	<p>『安いニッポン「価格」が示す停滞』 中藤玲 ニセコの居酒屋のラーメンはなぜ3000円？今、この日本で起きていること。</p>
	<p>『こども六法』 山崎聡一郎 きみを強くする法律の本。いじめ、虐待に悩んでいるきみへ。法律はみんなを守るためにある。知っていれば大人に悩みを伝えて解決してもらうのに役立つよ！</p>
社会	<p>『災害女性学をつくる』 浅野富美枝、天野睦子 新たな「災害と女性」研究につながる協働的実践の書。</p>
	<p>『人生にエールを。』 志賀内泰弘 元気をくれる心温まるニュースが一冊に！優しさの連鎖、ここからスタート！</p>
	<p>『みえない妊娠クライシス』 佐藤拓代 もしかして妊娠？それって私のせい（自己責任）？女性の孤立と赤ちゃんの0日死亡をなくす。</p>
	<p>『アンダーコロナの移民たち』 鈴木江理子 不平等を是認する社会を続けるのか。「もうひとつの社会」に向けて。</p>
	<p>『脱セクシュアル・ハラスメント宣言ー法制度と社会環境を変えるために』 角田由紀子、伊藤和子編著 世界に広まった #Me Too 運動の一方、日本では「セクハラ罪はない」と豪語する政治家がいる。日本はいかにセクシュアル・ハラスメントに甘い社会なのか。歴史と構造を解き明かし、法制度改革を提案する。</p>
文化	<p>『気候変動から世界をまもる30の方法』 国際環境NGO FoE Japan 「#私たちは気候危機を止められる最後の世代！Fridays For Future Japan」</p>

生活	『おじさんはどう生きるか』 松任谷正隆 何度もの赤っ恥体験の末、今こそ綴る”意地を張らずに生きる”ヒント。夫婦の冷戦、時代とのズレ、うす毛問題、ピンチばかりの毎日に。
	『「フツーな私」でも仕事ができるようになる34の方法』 田村麻美 「自信がない私」の毎日がうまく回りだす！
	『「一人で生きる」が当たり前になる社会』 荒川和久、中野信子 2040年には、人口の半分が独身者に……「ソロ大国・ニッポン」をどう生きるか、徹底検証！
	『「サラリーマン女子」、定年後に備える。』 大江加代 仕事ばかりしてきた私…大丈夫？「私らしい定年後ライフ」を送るために知っておくべきこと。
	『体と向き合う家ごはん』 ウー・ウェン 毎日の料理で健康な体をつくるのが、医食同源です。体を整えるいつもの食材でつくる、83のレシピ。
	『大人の片づけーできることだけやればいい』 一田憲子 できないことはやらない、と決めたら、部屋がきれいになりました。すっきり暮らすために必要なのは、「あきらめる」こと。
	『心とくらしが整う禅の教え』 吉村昇洋 「ニューノーマル」な時代を、禅の知恵でしなやかに生きる！
健康	『ラクしておいしい令和のごはん革命』 阿古真理 現代のニッポン人は何を作って食べてきた？汗と涙の家庭料理40年の進化がまるわかり。
	『男と女の台所』 大平一枝 台所で出会った、19通りの愛と別れの物語。
文学	『不安でたまらない人たちへ』 ジェフリー・M・シュウオーツ 強迫性障害（OCD）、過食症や依存症などに悩む人のために実証された、自分でできる「四段階方式」に行動療法を紹介！
	『女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー』 北奈央子 女性たちの話を聴いて大切なことを見つけた。それは、「自分力」。自分を大切にすること。
	『神さまのいうとおり』 谷瑞恵 言い伝え、風習、おまじない……。幸せに生きるための秘訣は、昔からずっと側にある。
	『余命一年、男をかう』 吉川トリコ アラフォーの節約女と、ピンク頭の男が出会ったら——感動必至の男女逆転版「プリティ・ウーマン！」
	『Oメートルの旅』 岡田悠 南極から、部屋の中まで。あの昂りを、取り戻せ。
	『我は、おばさん』 岡田育 「更級日記」から「マッドマックス」まで、文学・漫画・映画などの名作をひもとき、現代の「おばさん」像を再定義するカルチャーエッセイ。
	『家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった』 岸田奈美 車いすユーザーの母、知的障害のある弟、急逝した父—情報過多な日々をつづる笑いと涙の自伝エッセイ。
	『バブル、盆に返らず』 甘糟リリ子 1990年の私に顔パスで入れないディスコはなかった。バブルの申し子があの熱狂の時代を愛と自戒をこめて描くおとぎ話エッセイ。
	『不安さんとわたし』 ナガノハル 心にうずまきいやかな感情、そわそわ、焦り、恐怖、おちこみ……ある日、耐えきれず、取りだしてみたら”不安さん”が生まれた。
	『イン・マイ・ライフ』 吉本由美 年をとるって、かくも愉しく忙しいー。
	『新・人間関係のルール』 辛酸なめ子 SNSの悩みからコロナで起きた変化まで、時代を切り切るために、クスッと笑ってなんとかなるさ！24話。
	『アニメーションの女王たち』 ナサリア・ホルト 「白雪姫」から「アナと雪の女王」まで、ディズニー・アニメーションに輝きを与えた「アニメーションの女王たち」に光を当てるノンフィクション。
	『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2』 ブレイディみかこ 「ぼく」は13歳になった。そして親離れの季節がやってきたー。これは、読んでくれたあなたの物語。そして、この時代を生きるためのわたしたちの物語。
	『毒親絶縁日記』 北瀬ユズ 子どもを愛していない親などいない」と思っていた。でもここに、子どもを愛していない親がいるじゃないか。自分の親が「毒親」と気づいて絶縁するまで、すべて本当の話。
	『白鳥とコウモリ』 東野圭吾 光と影、昼と夜、その出会いは罪か罰か。「幸せな日々はもう、手放さなければならない。」
『希望の糸』 東野圭吾 ある殺人事件で絡み合う、容疑者そして若き刑事の苦悩。どうしたら、本当の家族になれるのだろうか。	

	『君の顔では泣けない』 君嶋彼方 この作品は、選べない運命や人生と格闘する私たち読者に対するエールだ。
	『塞翁の楯』 今村翔吾 第166回直木賞受賞作。誇りをかけた職人同士の戦いを描く、圧倒的戦国小説！
	『黒牢城』 米澤穂信 第166回直木賞受賞作。信長に叛逆した荒木村重ととらわれの黒田官兵衛、二人の推理が歴史を動かす。
	『ブラックボックス』 砂川文次 第166回芥川賞受賞作。ずっと遠くに行きたかった。今も行きたいと思っている。
	『どうやら僕の日常生活はまちがっている』 岩井勇気 ハライチ岩井勇気書き下ろす初小説も収録！読めば世界が変わる、最新エッセイ集。
	『傘のさし方がわからない』 岸田奈美 ゲラゲラ笑えて、ときにしんみり、なんだか救われてしまう爆笑エッセイ！
文学	『定形外郵便』 堀江敏幸 活字で美を読む81編の贈りもの。
	『ムスコ物語』 ヤマザキマリ 国籍？いじめ？血の繋がり？受験？将来？は？なんだそりゃ。「生きる自由を謳歌せよ！」
	『他者の靴を履く アナーキック・エンパシーのすすめ』 ブレディみかこ 「わたしがわたし自身を生きる」ために多様性の時代のカオスを生き抜くための本
	『いないことにされる私たち』 青木美希 統計から消される原発避難者たち—この国の、失敗の本質を問う！
	『一人飲みで生きていく』 稲垣えみ子 老後不安も孤独も吹っ飛ばすまさかの最終回がコレだった？必要なのはちょっとした勇気だ！
	『夫は実は女性でした』 津島つしま 悩みや不安はたくさんある。でもトランスジェンダーの”夫”といると、世界の見え方が少し変わった。
	『モラニゲーモラハラ夫から逃げた妻たち』 榎本まみ 本当にあったヤバイ夫のヤバイ話とリアルな体験談、具体的な脱出法、その後の生活まで！



パルモ通信 No.31  
 [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) 33-2822  
 [発行月] 2022年3月

## 女性のための 相談室のご案内

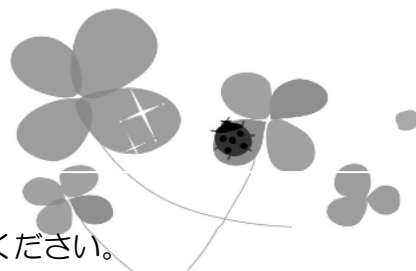
### 電話による相談

○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

○女性のための悩みごと面接相談（予約制）

時 間：午後1時30分・2時40分  
（1人約60分）

相 談 日	予約受付開始日
4月 8日 (金)	4月1日 (金)
4月22日 (金)	//
5月13日 (金)	5月2日 (月)
5月27日 (金)	//
6月10日 (金)	6月1日 (水)
6月24日 (金)	//
7月 8日 (金)	7月1日 (金)
7月22日 (金)	//
8月12日 (金)	8月1日 (月)
8月26日 (金)	//
9月 9日 (金)	9月1日 (木)
9月30日 (金)	//
10月14日 (金)	10月1日 (土)
10月28日 (金)	//
11月11日 (金)	11月1日 (火)
11月25日 (金)	//
12月 9日 (金)	12月2日 (木)
12月23日 (金)	//
1月13日 (金)	1月4日 (水)
1月27日 (金)	//
2月10日 (金)	2月1日 (水)
2月24日 (金)	//
3月10日 (金)	3月1日 (水)
3月24日 (金)	//

○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
5月20日 (金)	5月2日 (月)
7月15日 (金)	7月1日 (金)
9月16日 (金)	9月1日 (木)
11月18日 (金)	11月1日 (火)
1月20日 (金)	1月4日 (水)
3月17日 (金)	3月1日 (水)

#### ■予約の受付・問合せ

「面接相談」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（予約制）

8月以降実施予定

### 男性相談

★男性のための悩みごと面接相談（予約制）

時 間：午後1時30分・2時30分・  
3時30分（1人約45分）

相談日：7月10日（日）、10月9日（日）、  
2月12日（日）

予約先：市民協働推進課（☎51-2188）

※相談日程は、変更することがあります。

該当月の「広報とよはし」でご確認下さい。



## 施設利用料金

区分	午前	午後	夜間	全日
	9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~21:00	9:00~21:00
第1研修室	770円	1,010円	770円	2,550円
	1,540円	2,020円	1,540円	5,100円
第2研修室	770円	1,010円	770円	2,550円
	1,540円	2,020円	1,540円	5,100円
第3研修室	770円	1,010円	770円	2,550円
	1,540円	2,020円	1,540円	5,100円
会議室	700円	940円	700円	2,340円
	1,400円	1,880円	1,400円	4,680円
美術工芸室	1,190円	1,560円	1,190円	3,940円
	2,380円	3,120円	2,380円	7,880円
調理実習室	1,980円	2,620円	1,980円	6,580円
	3,960円	5,240円	3,960円	13,160円
和室1	550円	700円	550円	1,800円
	1,100円	1,400円	1,100円	3,600円
和室2	150円	220円	150円	520円
	300円	450円	300円	1,050円
フィットネスルーム	1,980円	2,620円	1,980円	6,580円
	3,960円	5,240円	3,960円	13,160円
	個人利用 (女性のみ)	普通利用券(1回) 100円		
	回数利用券(11枚つづり)		1,000円	

収益を目的として入場料、会費の類を徴収する場合又は企業活動に利用する場合の利用料金は、利用料金(下段の額の)の3倍の額となります。

“パルモ”は男女共同参画推進のための拠点施設です。様々な学習や活動、交流、情報収集を支える施設として、皆様のご来館、ご利用をお待ちしています。



### 利用できる方

- 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(料金表上段の額)
- 一般の方(料金表下段の額)

### 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ィ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。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。

- 開館時間 / 午前9時~午後9時
- 休館日 / 毎月第3月曜日(第3月曜日が国民の祝日に当たる時は、その翌日が休館日となります。)