

講座情報

2023

1

新年あけましておめでとうございます。

これからも、みなさんが自分らしくイキイキと過ごしていけるよう、講座の開催等の啓発を実施してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

加古川市男女共同参画センター

女性活躍推進セミナー（女性向け）

令和4年度 加古川市女性活躍推進事業

自分らしく働くための一歩 ～「なりたい私」になる～

「子育て中だから大きな仕事は無理」「女性は気配りができた方がいい」
「自分の意見を言うと生意気だと思われる」…

性別にまつわる思い込みは、働き方に影響がでている場合があります。
その思い込みに気づき、自分の考えや意見を上手く伝えることができると、
考え方がポジティブになり、仕事への向き合い方が変わります。
このセミナーで「なりたい私」について一緒に考えましょう！

無料
単回での受講可



【講師】瀧井 智美さん

株式会社 ICB 代表取締役

営業事務、パソコンインストラクター、キャリアカウンセラー（加古川市男女共同参画センター・神戸市母子福祉センター）、独立系コンサルタントを経て、キャリア開発・組織活性化・人材育成を支援する「株式会社ICB」を設立。キャリアデザイン研修やコミュニケーション研修など企業研修やワークショップの実績多数。

第1部 令和5年 1月28日（土）10:00～12:00

「アンコンシャス・バイアス」を考えよう

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み」「無意識の偏見」。
自分や社会がもつ無意識の思い込みへの気づきや対処法を学び、
自分らしい働き方について考えます。

第2部 令和5年 2月4日（土）10:00～12:00

「アサーティブ」を身につけよう

「アサーティブ」とは、自分も相手も大切にする自己表現のスキル。
自分の考えをさわやかに伝える方法を身につけ、なりたい自分への
ヒントを見つけます。

【対象】働いている女性、働きたい女性 【会場】市民交流ひろば 会議室5 【参加費】無料

【定員】各20人（先着順・要申込）※単回での受講も可

【一時保育】無料・要申込・定員あり

【申込み】電話で男女共同参画センターへ

催しでの新型コロナ
ウイルス感染防止対策

・入場時には検温を行い、37.5度以上の発熱がある場合は入場をお断りします。・マスクの着用をお願いします。
・入場の際は、手指消毒を行ってください。・感染状況により、開催を中止・延期又は内容を変更する場合があります。

「男女共同参画」の視点を持った日頃からの備えが大切です

1995年1月17日に阪神・淡路大震災、2011年3月11日に東日本大震災が発生しました。震災直後の報道で甚大な被害の様子を目の当たりにし、「私たちにできることは何だろう」と、誰もが考えたことでしょう。しかしながら、時間の経過とともに防災について考える機会が減っている方もいるのではないのでしょうか。

私たちができることは、「忘れずにいること」「思いを持ち続けること」、そしていつ起こるかわからない災害に対して「備えを自ら行うこと」。

私たち一人ひとりが、家族での話し合いや非常持ち出し品の確認、地域での防災訓練への参加など、平時からの備えを行うことがとても大切です。日ごろから、共に助け合い、災害に対応できるよう、知識や意識を培う必要もあります。女性をはじめ生活者の多様な視点を反映することで、地域の防災力向上につながります。

これまでに発生した災害の教訓も踏まえ、女性の意見を取り入れた男女共同参画の視点に立って、平時からできる防災・減災の備えを考えていきましょう。



～男女共同参画推進専門員からのメッセージ～

令和5年、新しい年を迎えました。今年はどうな年にしたいですか？

私は“健康な1年”にしたいと思います。去年、コロナに罹患し、高熱とその後遺症で体調だけでなく社会生活も大変でした。在宅療養中は体調不良とともに、日常生活が急に止まってしまった不便さや孤立感を強く感じました。そんな中、近隣の処方箋薬局の方が薬の配達をしてくださりました。これには本当に感謝しかなく、助けてくださる人の温かさに心も慰められました。

この出来事から、私は健康の大事さとともに、「いざというときのための準備」と「助け合い」の大切さを実感

しました。コロナだけでなく、集中豪雨や地震など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。災害が起こったときに自分がどう動くかといった想定や、日ごろの備え、そして、地域での助け合いも大事です。私は他県から移住してきたこともあり、地域の方々との交流はまだ少ないのですが、近隣の方々との挨拶を継続し、もっと顔の見える関係作りをしていきたいと思っています。

みなさんはどんな防災対策をしていますか？ご自身・家族の体調や社会環境の変化に合わせて、災害の備えも随時更新していきましょう。

(T)

子育てママの再就職応援セミナー

参加無料

保育あり

2/17 (金)
10:00~12:15

お悩み解決！ 仕事との両立編

セミナー①

加古川市とハローワークが
子育て中のあなたをバックアップ！

- ★必要な情報やサポートを知って不安を解消
- ★自信を持って再就職に臨みましょう！



“しっかり”働いて
未来の可能性を広げよう **30分**

- ◆扶養内での働き方ってホントにお得？
- ◆子育て世代のマネープラン
- ◆働くことで変わる貯蓄&年金

講師：村松宏恵さん
(社会保険労務士)

セミナー②

ハローワーク活用法 **30分**

- ◆「マザーズコーナー」窓口の上手な使い方
- ◆女性が働きやすい職種と職場の選び方

講師：ハローワーク加古川職員

情報提供や個別相談もあります♪

- ★加古川市の保育所の申込方法 **20分**
- ★ファミリーサポートセンターの紹介 **10分**
- ★個別相談会 (11:35~12:15)
担当：村松宏恵さん (社会保険労務士)
ハローワーク加古川職員
※個別相談会は事前申込優先

- 【対象】 保育所等を利用して再就職したいと考えている女性
- 【定員】 20人 (先着順・要申込)
- 【参加費】 無料
- 【一時保育】 無料・要申込・定員あり
- 【会場】 市民交流ひろば 会議室1
- 【申込み】 電話で男女共同参画センターへ

1/25 (水)
10:30~12:00

これって更年期?? プチ不調を乗り越えよう! ~自分のこと、大切なひとのことをもっと知ろう~

最近なんだか少し不調…というあなた!! 更年期(女性)の知識と
エクササイズで心と体をケアしませんか?
更年期は周りの人の理解も大切です。男性もぜひご参加ください。



【対象】テーマに関心のある方 【定員】20人(先着順・要申込)
【参加費】無料 【講師】市男女共同参画推進専門員 小林美香
【会場】加古川図書館 セミナールーム(裏面下段地図のカピル21ビル6階)
【申込み】1月10日(火)10時より、加古川図書館の窓口または電話にて
Tel079-422-3471

主催：加古川市連合婦人会

1/21 (土)
14:00~15:30

選挙カーも事務所もなし! 31歳、女性議員誕生の物語

参加
無料

保育
あり

中村ひかりさんは、現職の市議会議員で、子育て中のシングルマザー。

「なぜ、議員になろうと思ったの?」
「子育てと両立できるの?」
「議員ってどんな毎日を過ごしているの?」

何かにチャレンジしたいと思っている人、
何かを始めたいけど迷っている人、
SNSを武器に選挙に挑んだ中村さんの話を
ぜひ、聞いてみませんか!

【講師】
中村 ひかりさん
松江市 市議会議員



【会場】市民交流ひろば 会議室2
【定員】50人(先着順・要申込)
【一時保育】無料、要申込、定員あり
【申込み】加古川市連合婦人会事務局
(男女共同参画センター内)へ
Tel079-424-7172

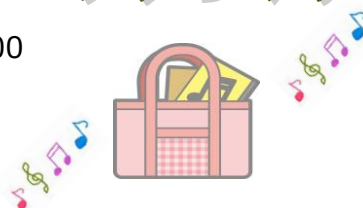
島根県松江市議会議員。平成元年生まれの松江市最年少議員。不動産会社を経営。シングルマザー。同世代の市民たちの声を届けようと、選挙カーすら使わず、活動はほぼ街頭演説とSNSでの情報発信のみ、という新たな形の選挙活動に挑んだ。「子育て世代の働きにくさ」を経験し、みんなで安心して子育てができる松江市を願い活動中。

主催：加古川市連合婦人会

ママソーイング レッスンバッグづくり

【日時】2月28日(火) 10:00~12:00

【対象】子育て中の保護者
【参加費】800円(材料費)
【定員】10人(先着順・要申込)
【一時保育】無料・要申込・定員あり



【持ち物】糸切りばさみ、ものさし 【会場】市民交流ひろば 会議室5
【申込み】2月20日までに、加古川市連合婦人会事務局(男女共同参画センター内)へ Tel079-424-7172

ミシンを使い慣れていない方にも丁寧に指導します。
お子さん用のレッスンバッグを手作りしてみませんか!

相談窓口

キャリアコンサルタントによる

女性のための働き方相談

私らしい働き方・就職・起業に向けて、専門の相談員（キャリアコンサルタント等有資格者）が問題点を整理するお手伝いやアドバイス、情報提供をします。

毎週 水曜・木曜 10:00~15:30

※無料・要予約

※一時保育あり

（相談日の1週間前までに要予約）

社会保険労務士による

女性のための労働相談

職場でのさまざまなトラブルについて、社会保険労務士が解決への道筋をアドバイスします。就職に向けて、社会保障などに関する質問もお受けします。

1月18日（水）14:00~19:00

※無料・要予約

※一時保育あり（1月12日（木）までに要予約）

※次回の開催予定 2月15日（水）

◎ワーク・ライフ・ハッピー講座

1/26 (木)

10:00~11:30

自分の考えを相手に届ける「伝え方」

「何をどう相手に伝えたらいいかわからない」、「なぜだかわからないけど相手を怒らせてしまった」という経験はありませんか。

この講座では、伝える内容のポイントや組み立て方、

DISC理論をもとに相手のタイプに合わせた伝え方を学びます。

自分の考えをうまく相手に届ける『伝え方』を一緒に磨いていきましょう♪



【対象】テーマに関心のある女性

【定員】15人（先着順・要申込）

【講師】市男女共同参画推進専門員 谷川尚子

【参加費】無料

【一時保育】無料・先着順・要申込

【会場】市民交流ひろば 会議室5

【申込み】電話で男女共同参画センターへ

♪編集後記♪

今月号は防災特集を掲載しました。災害はいつ起こるかかわからず、私たちの身近で起こる可能性があります。「備えあれば憂いなし」という言葉を忘れず、防災への意識を持ち続けたいです。また、男女共同参画の視点から防災を考えることの大切さを伝えるために、日頃から家族や身近な人と防災について話し合う時間をもっと設けていきたいと思います。

★年末年始休業のお知らせ★12月29日（木）～令和5年1月3日（火）は業務をお休みいたします。

講座の申込み・問合せ

加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町21-8

カピル21ビル5階

【電話】079-424-7172

【FAX】079-454-4190

【業務時間】月～金曜日

9時00分～17時30分

※祝日、年末年始、施設保守点検日を除く

ホームページ：「加古川市男女共同参画センター」で検索
フェイスブック：「かこがわさんかくねっと」で検索

令和5年1月発行



公式フェイスブック
「かこがわさんかくねっと」



○指定駐車場をご利用の方は、1時間または2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。

<指定駐車場>①加古川駅前立体駐車場 ②オーエムパーキング
③平成パーキング ④OKパーキング

○駐輪場は★加古川駅南自転車駐車場（2時間以内は無料）をご利用ください。