

講座情報

ワーク・ライフ・ハッピー講座

一歩踏み出すあなたを応援！①

5/24 (水)

10:00~11:30

コミュニケーション力アップで、自信をつけよう

「新しいことを始めたい！」
「長い間仕事をしていなかったけど、働きたい！」
そんなあなたを応援します。
新しい環境で必要な「コミュニケーション力」を
高め、自信をもって一歩踏み出しましょう♪

内容

- ・第一印象の大切さ
- ・コミュニケーションの基本
(聴く、話す、伝えるなど)
- ・新しい私とは



【対象】テーマに関心のある女性

【講師】市男女共同参画推進専門員 小林美香

【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、またはかこがわオンライン申請システムより申込み

【定員】15人(先着順・要申込)

【参加費】無料

【会場】市民交流ひろば 会議室5



かこがわオンライン
申請システム

ワーク・ライフ・ハッピー講座

一歩踏み出すあなたを応援！②

6/22 (木)

10:00~11:30

自分の強みを見つけよう

「新しいことを始めたいけど自信がない」、
「自分のアピールポイントって何だろう?」と思っているあなたへ。
この講座では、リフレーミング技法を学び、参加者同士で話し合いながら、
お互いの『強み』を見つけ合います。
自己PRできる自分の良さを見つけてみませんか♪



【対象】テーマに関心のある女性

【講師】市男女共同参画推進専門員 谷川尚子

【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、

または6月1日よりかこがわオンライン申請システムで受付開始予定

【定員】15人(先着順・要申込)

【参加費】無料

【会場】市民交流ひろば 会議室5

市民活動推進課 新任職員のごあいさつ

(男女共同参画センターは市民活動推進課が所管しています)

4月から多様性社会推進担当副課長兼男女共同参画・多様性社会推進係長に着任した藤原です。

加古川市では、性的指向・性自認・性表現という全ての人があつ性のあり方は多様であることを、全ての市民が尊重し、多様な生き方を互いに認め合い、自分らしく、安心して暮らせる社会をめざした取組を進めていきます。

令和5年度には、「LGBTQ+専門相談の実施」、「パートナーシップ・ファミリーシップ届出制度の導入」や、性の多様性に関する正しい知識の普及啓発など、新たな取組を予定しています。

男女共同参画センターが加古川駅前のカピル21ビルに移転してから、もうすぐ1年を迎えます。当センターから、講座の開催や情報発信等を通して、より一層、男女共同参画社会と性の多様性の尊重の推進に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします！



4月から男女共同参画・多様性社会推進係に配属されました池内です。この分野は初めてですが、フレッシュさを生かしてさまざまなことに挑戦していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

私たちの係の取組は2つあります。1つ

目は、『男女共同参画社会の実現』です。男女が互いの人権を尊重しつつ、責任も分かち合い、性別にかかわらず個性と能力を発揮して、さまざまな分野で活躍できる社会をめざします。2つ目は、『性の多様性の尊重』です。多様な生き方を互いに認め合い、自分らしく、安心して暮らせる社会をめざします。学生時代は『防災』を専攻していたため、防災活動における男女共同参画の推進や、災害時におけるLGBTQ+の方々への対応などにも力を入れていきたいと思ひます。

みなさんにより身近に考えていただけるきっかけとなるように、講座などを今後も開催していきますので、ぜひご参加ください！

～男女共同参画推進専門員からのメッセージ～

今年も、木々の緑がまぶしく草花が美しい5月、初夏がやってきました。

4月から新しい環境や環境が変わった人は、そろそろ新生活に慣れてきた頃、あるいは慣れないことも多く、ストレスや疲れを感じている頃かもしれません。日差しはキラキラ輝いているのに、どうも自分はどんよりしている、やる気がでない、そんないわゆる「五月病」にならないように、日々の生活の中で何か気分転換や、ストレスを発散できる方法を見つけたいものですね。みなさんはどんな方法で気分転換をしていますか？バランスの良い食事、質の

良い睡眠、適度な運動、ゆっくりお風呂に入る、深呼吸をする、自然とふれあう、そして家族や友人とおしゃべりをする、などでしょうか。

それでもなかなか本調子にならないこともあるでしょう。心身の不調が続くと、新しいことにチャレンジしたり、行動することが面倒になりがちですが、男女共同参画センターのセミナーへ参加してみませんか？今月のセミナーは「コミュニケーションアップで、自信をつけよう」です。気分転換や新しい発見の一步になるかもしれません。笑顔で毎日が過ごせるように、今年度も一緒に学びましょう。(K)

講師を無料で派遣します！出前講座

関心のあるテーマを設定いただき、当センターの職員がご依頼の会場へ出向いてお話しします。
男女共同参画について理解を深め、考える機会として、ぜひご利用ください。

テーマの一例

- ★わかりやすい男女共同参画 ★男らしく、女らしくから“自分らしく”の話
- ★相手も自分も大切に作るコミュニケーション
- ★キャリアプランやこれからの働き方 ★ワーク・ライフ・バランスのすすめ など

対象 加古川市内在住・在勤の方で構成される団体・グループ

※講座当日 10名以上の参加が見込まれる団体・グループに限ります。

講師 加古川市男女共同参画推進専門員（キャリアコンサルタント等有資格者）

※当センターが開催するセミナー講師や、女性のための働き方相談を担当しています。

費用 無料 **日時** 水曜日・木曜日（講座開催時間は、10時～16時の間で、1～2時間程度）

出前講座の流れ ①開催予定日の2ヵ月前までに申請書にご記入のうえ、お申込みください。

②開催の可否等について、申込みから2週間以内に男女共同参画センターよりご連絡します。

③開催日の1ヵ月前半までに講師を含めて講座内容等について打合せを行います。

④当日、指定の会場で講座を開催します。

過去の開催実績 市内中学校・小学校・幼稚園PTA、高齢者大学、グループでの勉強会等、多数実績あり



▲過去の開催の様子

おすすめ 関連図書

「男らしさ」「女らしさ」といった性別による固定的な考え方にとらわらず、自分らしく生きることについて、学んでみませんか？
加古川市内の図書館で貸出・予約できます。



タイトル	著者	出版者
ジェンダーのとびらを開こう 自分らしく生きるために	村田 晶子／著、森脇 健介／著、 矢内 琴江／著、弓削 尚子／著	大和書房
女に生まれてモヤってる！ 本当は「自分らしく」 いただけなのに	ジェーン・スー／著 中野 信子／著	小学館
女に生まれてよかった。と心から思える本	水島 広子／著	朝日新聞 出版
「男らしさ」はつらいよ	ロバート・ウェップ／著 夏目 大／訳	双葉社
男の子は強くなきゃだめ？	ジェシカ・サンダース／文、ロビー・ キャスロ／絵、西田 佳子／訳	すばる舎

♪ ママとベビーのピヨピヨサロン

主催：加古川市連合婦人会

【日時】 5月23日（火）10：00～12：00

【会場】 市民交流ひろば エクササイズルーム

【内容】 音楽療法を取り入れたミニコンサート、手遊び、身体測定

【対象】 4～12か月の子どもと保護者

【参加費】 無料

【定員】 10組（先着順・要申込）

【持ち物】 母子健康手帳、水筒（水分補給できるもの）

【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）Tel.079-424-7172 へ



相談窓口のご案内

お気軽にご利用ください♪

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

わたらしい働き方、再就職、転職、起業、キャリアアップ、地域活動などの**チャレンジしたい**気持ちについて相談できます。(相談時間は最大 50 分)

キャリアコンサルタントの資格を持つ“男女共同参画推進専門員”が、専門的な視点から、問題点を整理するお手伝いや、必要な情報提供を行い、あなたのチャレンジを応援します。

【実施日】

毎週 水・木曜日

10:00~15:30

※前日までに要予約

※一時保育あり(相談日の
1週間前までに要予約)



- ◆子育て・介護が一段落したので、働きたい
- ◆履歴書や職務経歴書の書き方が分からない
- ◆面接のトレーニングをしてほしい
- ◆仕事に役立つ資格をとりたい
- ◆今の働き方を見直したい、転職したい
- ◆起業したい、起業に興味がある

相談
無料

社会保険労務士による

女性のための労働相談

保育
あり

仕事や労働に関する悩みや疑問について相談できます。

(相談時間は最大 50 分)

- ◆労働条件を不当に下げられた
- ◆突然に解雇と言われた
- ◆長年勤めてきたのに契約更新しないとされた
- ◆パワハラ・セクハラなどのハラスメントを受けた、
今も受けている
- ◆働くことと社会保険の加入ってどうなるの
- ◆働き方を変えると私の年金はどうなるの

女性の社会保険労務士が、さまざまな問題を解決するための道筋をアドバイスします。
たとえば、上司や同僚との人間関係のトラブルも法的に考えると解決できる場合があります。
あなたが知りたい年金や社会保険制度についても、正しく知ることができます。



【実施日】5月17日(水)

14:00~17:00

※事前予約優先(空きがあれば当日受付可)

※一時保育あり(5月11日までに要予約)

<次回の開催予定 6月21日(水)>

♪編集後記♪ 5月14日は母の日ですね。私を産んでくれたことへの感謝の気持ちを込めて、何をプレゼントしようか、毎年悩みます。母の好みを考えると花より団子かなあとと思うので、今年は妻と子どもと一緒にクッキーを焼いて、持っていきたいと思います。母と離れて暮らしており会う機会が少ないので、私もコミュニケーション力をアップさせて、この日は直接顔を合わせて感謝の気持ちをしっかりと伝えようと思います。(中)

講座の申込み・問合せ

令和5年5月発行



加古川市 市民活動推進課 男女共同参画・多様性社会推進係
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:「かこがわさんかくなっと」で検索



公式フェイスブック
「かこがわさんかくなっと」



○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。