

講座情報

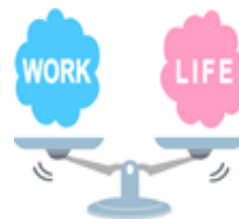
8/26(土)

10:00~11:30

ワーク・ライフ・バランス ～自分らしく生きる未来設計～

シングルパパ/シングルママ応援!

シングルパパ、シングルママのみなさん、子育てに家事に仕事に、毎日とても忙しい、将来が不安…と1人で悩んでいませんか。
このセミナーでは、未来設計図をつくりながら、「今のあなた」や「未来のあなた」に必要な情報やヒントを見つけます♪
情報交換し合いながら不安を軽くし、あなたらしいワーク・ライフ・バランスを考えてみませんか。



【対象】ひとり親家庭の保護者

【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・要申込・定員あり

【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、またはかこがわオンライン申請システムより申込み(キーワード「講座」で検索)



かこがわオンライン
申請システム

◆ 出張版ワーク・ライフ・ハッピー講座 in 東加古川公民館

9/27(水)

10:30~12:00

更年期・プレ更年期の基礎知識 プチ不調を乗り越えよう! ～自分のこと、大切な人のことをもっと知ろう!～

女性は30代後半から心や身体、そして自身をとりまく環境も変化しやすいと言われます。

それは、プレ更年期、更年期と言われる時期にあたります。

このセミナーでは、女性の更年期、更年期症状の基礎知識や、プチ不調をやわらげる簡単なエクササイズなどをご紹介します。

更年期に対して不安を感じている方、なんとなく体調がよくない方、また周りにその時期の人がいらっしゃる方、一緒に学んでみませんか?



【対象】テーマに興味のある人

【定員】15人(先着順・要申込)

【講師】市男女共同参画推進専門員 小林美香

【参加費】無料

【一時保育】無料・要申込・定員あり

【会場】東加古川公民館

【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(キーワード「講座」で検索)



かこがわオンライン
申請システム

参加
無料

保育
あり

子育てママの再就職応援セミナー

お悩み解決！仕事との両立編

9/22 (金)
10:00~12:15

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！

セミナー① “しっかり”働いて 未来の可能性を広げよう

10:00~10:30

- ・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

10:30~11:00

- ・「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

サポート情報① 加古川市の保育所の申込方法

11:00~11:20

サポート情報② ファミリーサポートセンターの紹介

11:20~11:30

個別相談会もあります！(1人20分)

★6人限定、希望制、事前申込優先

11:35~12:15

- 【担当】村松宏恵さん(社会保険労務士)
- 【相談例】社会保険制度、年金制度、労働条件、賃金・給与、ハラスメント、派遣・副業等
- 【担当】ハローワーク加古川職員
- 【相談例】ハローワークの利用の流れ(求人情報の検索・職業相談、失業保険の受給、職業訓練等)

- 【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、またはかこがわオンライン申請システムより申込み(キーワード「仕事」で検索)



かこがわオンライン
申請システム

～男女共同参画推進専門員からのメッセージ～

子どもたちは夏休みの8月。みなさんは、夏休みにどんな思い出がありますか？私は、海水浴、キャンプ、スイカ割り、夏祭り、花火など楽しい思い出とともに、夏休みの宿題の読書感想文や自由研究を思い出します。

子どもころの私は、自分の意見や感想を書く読書感想文や、課題から考える自由研究が苦手でした。型のない自由な発想は苦手、世の中にはすべて正解があると思っていました。みんなと同じが心地よく、他の人と違うことは恥ずかしいことで、仲良しグループから外れることは耐えられない子どもでした。

「違うよー！自分の好きな事は好き、楽しいことは楽しい、自分の意見や思いを言って良いんだよ！」と子どもの頃の私に声をかけたい。「自分の気持ちに正直になって、そして友達の気持ちを理解しようとしてみて！色々な体験をして、いろいろな経験を経て自分が出来あがっていくんだよ！」と。大人のあなたにも私からのメッセージです。

さあ、まずは自分の好奇心に素直になって、この夏、やってみようと思う気持ちを大切に、そして一歩踏み出す勇気をもってみましょう！(K)

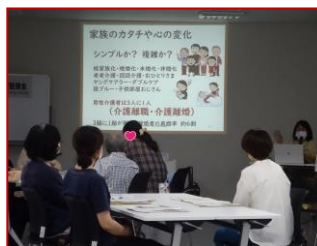
男女共同参画週間のイベントを協働で開催しました！



▲6/23 リフレッシュタイム
For You!
(企画：トライアングル)



▲6/24 色彩心理でわかる！
それぞれの大切にしていること
～あなたの「あたりまえ」
伝わっていますか？～
(企画：とうばんウィス)



▲6/24 知ってよかった
介護勉強会
(企画：0909★2525)



▲6/25 不登校から得たもの
(企画：ひまわり)

毎年6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。この期間に合わせ、性別に関わらずそれぞれの個性と能力を発揮できる男女共同参画社会の実現を目指し、市民グループの皆さんと協働で講座を開催しました。子育てや介護、起業など、“自分らしく生きる”ことをテーマにしたさまざまな講座を、各団体が企画立案し、当日の運営まで行いました。たくさんの方々にご参加いただき、盛況のうちに終了しました。

誰もが自分らしく暮らすことができる男女共同参画社会の実現に向けて、各団体と協働で事業を企画するなど、今後も様々な事業を行っていきます。



▲6/26 先輩起業家のお仕事のぞき見！
(企画：起業カフェ加古川)



▲6/27 ママソーイング
子どものための
ナップザックづくり
(企画：加古川市連合婦人会)



▲6/28 Canva でつこう！
あなたの伝えたいことが
伝わるインスタデザイン
【初心者向け】
(企画：起業女子のひとやすみ会)



▲6/29 安心・安全・便利に使う
ためのスマホ入門講座
(企画：加古川市友の会)

助産師・性教育 YouTuber のシオリーヌ（大貫 詩織）さんにご講演いただきました！

7月2日に助産師・性教育 YouTuber のシオリーヌ（大貫 詩織）さんをお招きし、男女共同参画週間の記念講演会「生き方を自分で選びとれる社会に～私がジェンダーの話をする理由」を開催しました。

若者が自分の意思で人生を決定できるようにするためには、大人からの正しい情報提供が大切であること、また、ひとりひとりがもっている無意識の思い込みによって、自分や周りの人の生き方を制限してしまうことがあるので、無意識の思い込みについて知ること、気づくことから始めて、行動につなげてほしいとお話しされていました。

参加者の方からは、「自分のもっている無意識の思い込みに気づけるように意識し、子どもたちが安心して頼れる大人になりたいと思いました」といった感想が寄せられました。



ママとベビーのピョピョサロン お月見会&おやこヨガ

主催：加古川市連合婦人会

9月26日（火）10：00～12：00

【対象】4～12 ヶ月の子どもと保護者
【定員】20組（先着順・要申込）
【会場】市民交流ひろば
エクササイズルーム

【参加費】無料

【持ち物】母子健康手帳

【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）Tel079-424-7172 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言われた
- ◆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
- ◆働くとき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】8月16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(8月9日までに要予約)
<次回の開催予定 9月20日(水)>

♪編集後記♪

本格的な夏が到来しましたね。先日奈良公園へ観光に行きましたが、涼しい場所を求める鹿たちが木陰に集まっている姿が印象的でした。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症対策をしっかりと、海に行ったり、川でバーベキューを楽しんだり、今年は思いっきり夏を満喫したいです！みなさんも夏の思い出をたくさん残しましょう！（池）

講座の申込み・問合せ

令和5年8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：「かこがわさんかくねっと」で検索



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。