

講座情報

9

子育てママの 再就職応援セミナー

参加
無料

保育
あり

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)

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)

★2人限定 ※定員に達しました。

【担当】ハローワーク加古川職員

★4人限定

【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、雇用保険の受給、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)



申請システム

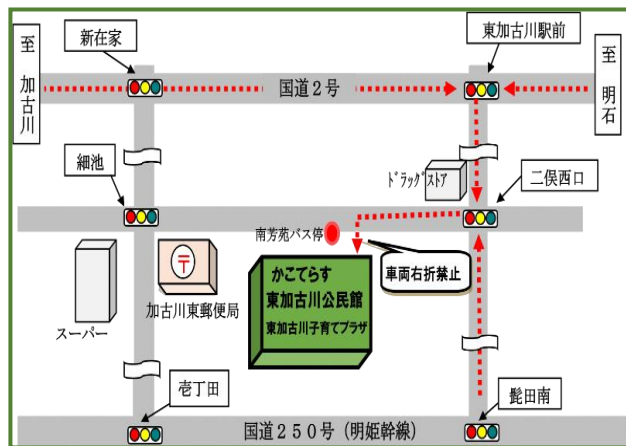
9/27 (水)
10:30~12:00

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、そして自身を取りまく環境も変化しやすいといわれます。

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やる方、一緒に学んでみませんか?



【対象】テーマに興味のある人

【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

【定員】15人(先着順・要申込)

【参加費】無料

【会場】東加古川公民館

(加古川市平岡町一色 797-295)

【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



かこがわオンライン
申請システム

おすすめ 関連図書

本を読んでさらに学びを深めてみませんか?
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
更年期の処方箋 婦人科医が不安と疑問にやさしく答える	松峯 寿美/著	ナツメ社
更年期のヨガ おうちでできるセルフケア	サントーシマ香/著	大和書房
中年女子のゆる薬膳。 腎を鍛えて更年期を乗り切ろう	池田 陽子/著 上田 惣子/まんが	文化学園文化出版局
365日機嫌のいいカラダでいたい。現代を生きる 私たちのヘルスケア・アップデートブック	及川 夕子/著 高橋 幸子/監修	ディスカヴァー・トゥエンティワン

ママとベビーのピヨピヨサロン お月見会&おやこヨガ

9月26日(火) 10:00~12:00

【対象】4~12カ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



ママクッキング おはぎづくり

主催：加古川市連合婦人会

10月20日(金) 10:00~12:00

【対象】子育て中の保護者

【定員】15組(先着順・要申込)

【会場】東播磨生活創造センターかこむ

【参加費】800円

【持ち物】エプロン、三角巾



【申込方法】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。

男女共同参画センターニュース（開催レポート）

ワーク・ライフ・ハッピー講座

一歩ふみ出すあなたを応援！「コミュニケーション力アップ！アサーションを学ぼう」（7月12日開催）

ワーク・ライフ・ハッピー講座の第3回目を開催しました。今回は17名の方にご参加いただき、アサーション（自分の気持ちを大切に尊重し、相手に対しても尊重する姿勢をもったコミュニケーション）について学びました。ワークでは、「DESC法」を使用し、自分も相手も大切に伝えるポイントを押さえることができました。

参加者の方からは、「今までできていたところ、自

分に足りないところが分かったので、今後のコミュニケーションに活かしていきたいと思います」、「アイメッセージで伝えること、あいまいな言葉を使わずに伝えることに気をつけたいと思います」といった感想をいただくことができました！



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または、かがわオンライン申請システムよりお申込みください。

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



かがわオンライン
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～

9月もまだ暑い日が続きますが、これから秋に向かうにつれ、過ごしやすい日も増えてくる時期になりますね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などと言われるように活動的な時期になってきます。みなさんはどんな秋にしたいですか？

私はこの夏の暑さのせいなのか、体の疲れを感じています。こういうときは基本にかえって、しっかり食べて寝て運動して体を整え、心にも栄養をチャージします。新しいことを知るとき、ワクワクして

新鮮な気持ちになり、心も元気になります。私は地理が好きなので、旅行気分で見ながら世界遺産について学び、心にしっかり栄養補給し、今後のセミナーに備えたいと思います。

9月から当センターでは様々な講座を開催します。みなさんの“心の栄養”になるような講座を目指しています。気軽にお越しください。楽しく一緒に学びましょう♪（T）

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。

- ◆ 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

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）

電話で下記までお問い合わせください♪



保育あり

相談無料

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。（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

9月20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（9月14日までに要予約）

< 次回の開催予定 10月18日（水） >

電話またはかがわオンライン申請システムでお申し込みください！

かがわオンライン ⇒ 申請システム



LGBTQ+ 専門相談

性のあり方に関する悩みや不安の相談を専門相談員が受け付けます。

電話相談

対面相談

- 【対象】どなたでも（匿名可）
 【電話番号】079-427-9108（電話相談専用）
 【相談日時】毎月第4月曜日 午後2時~5時（1回30分まで）
 【相談料】無料
 ※通話料金はかかります。

- 【対象】市内に在住・在勤・在学されている方
 【相談日時】相談員と調整（1回1時間まで）
 【相談料】無料
 【場所】加古川市民交流ひろば
 詳しくはホームページをご確認ください ⇒



♪編集後記♪

まだまだ残暑の厳しい日が続きますね。みなさんは夏休みの思い出を沢山作られましたか？私は先月、関西の夏の風物詩であるハモを食べに行きました。美味しいものを食べると、明日からも頑張ろう！と思えます。さて、もう少しで実りの秋・食欲の秋がやってきます！食べ物は美味しく、紅葉は美しい季節なので到来が待ち遠しいです！（池）

講座の申込み・問合せ

令和5年9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

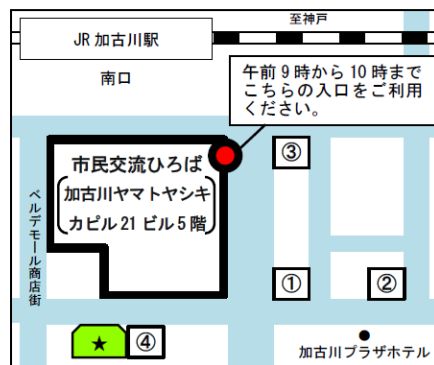
【業務時間】月~金曜日
9時00分~17時30分

※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：「かがわさんかくねっと」で検索



公式フェイスブック
「か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。