

講座情報

2

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

2月19日(月)
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！

参加
無料

● “しっかり” 働いて未来の可能性を広げよう

時間：10:00~10:45

内容：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

担当：社会保険労務士 村松宏恵さん

● ハローワーク活用法

時間：10:45~11:25

内容：「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

担当：ハローワーク加古川職員

● 個別相談会もあります！（1人20分） ★希望制、事前申込優先

時間：11:30~12:15

担当：村松宏恵さん（社会保険労務士）★2組限定（定員に達しました）

【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 ★4組限定

【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、失業保険の受給、職業訓練 等）

【対象】子育て中で就職したい方

【定員】20人（要申込・先着順）

【会場】市民交流ひろば 会議室 1

【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



2/29(木)
10:00~11:30

ワーク・ライフ・ハッピー講座

ストレス社会を生きぬくヒント ~心の回復力(レジリエンス)を高めよう~

家庭や学校や職場など日常生活の中で、「心が折れた」「逆境に負けそう」という経験をしたことがある方は多いのではないのでしょうか。そんなときにかかる強いストレスを乗り越え、心理的に回復する力が“レジリエンス”です。

本セミナーで、自分のレジリエンスに気づき、高めていくヒントを学んでみませんか♪

【対象】テーマに関心のある人

【定員】15人（先着順・要申込）

【講師】市男女共同参画推進専門員 谷川尚子

【参加費】無料

【一時保育】無料・要申込・定員あり

【会場】加古川市民交流ひろば

【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



2/17(土)
14:00~15:30
(受付開始13:30)

終活ライフ☆人生ザブッと丸洗い ～明日から始める5つのコト～

伯父の突然の死で、ふりかかった膨大な手続き。謎だらけの相続・・・。

「なぜ鯛焼き器があるの?!」「17本の印鑑…〇〇相互銀行なんて初めて聞いた!」

講師の実体験をもとに、人生100年時代を「自分らしく」生きるために今からできることについて、一緒に考えてみませんか?

講師

榎本 英樹さん

(あそびとお話のデリバリー ドコデモ代表)

1999年キャンプ・レクリエーションを主に講師業をフリーランスとしてスタート。2003年にはNPO法人生涯学習サポート兵庫設立に関わる。2022年4月よりあそびとお話のデリバリー『ドコデモ』を主宰。共に体験し、感じるスタイルが参加者や周囲の共感を得て、自治団体、各教育機関など全国から講演会の依頼がある。近年では孫育て講座、地域リーダー養成など高齢者大学やシニア層の団体からの依頼も多い。



【会場】市民交流ひろば 会議室2

【定員】80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

【申込み】電話で加古川市女性団体連絡会事務局(男女共同参画センター内)へ、またはかこがわオンライン申請システムより申込み



3/13(水)
10:00~11:30

ワーク・ライフ・ハッピー講座

会話に自信がない人のためのコミュニケーションの始め方

人見知りで会話が苦手な人、うまく話そうと思うと緊張してしまう人、会話が続かない人、初対面の人とどう話したらいいかわからない人
そんなあなたに、コミュニケーションのコツや、すぐできること、簡単テクニック、そして大事なことなどをお伝えするセミナーです。
春から新しい環境で緊張する・・・と不安に思っているあなたも、参加してみませんか?



【対象】テーマに関心のある人

【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

【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】加古川市民交流ひろば



ママソーイング レッスンバッグづくり

主催：加古川市連合婦人会

【日時】2月27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、物差し

【会場】市民交流ひろば 会議室5

【申込み】2月19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 Tel.079-424-7172

子ども用の防災
ずきんも作れます!

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♪

3/17(日)
10:30~12:00

ワーク・ライフ・バランスセミナー 「やりたい」を叶えるために 知っておきたい時間効率術

仕事と家事・育児・介護などの生活で、毎日忙しく過ごしている皆さん、自分の生活時間が後回しになっていませんか？

時短のコツを学んで、やりたいことを実現できるような自分らしいライフスタイルを考えましょう。

- | | |
|--------|---|
| 内
容 | <ul style="list-style-type: none">✓ あなたのワーク・ライフ・バランスをチェック✓ なぜ時間管理が必要？社会の変化とこれからの未来予想図✓ 雑用がサクサク片付く TODO リスト作成法✓ 時間管理のプロ達が実践中の仕事や生活での時短・効率化のコツ✓ 自分の人生を守る、「すべき」に縛られない考え方 |
|--------|---|



講師

榎本 千里 さん (オフィス hint link 代表)

ワーク・ライフ・バランスコンサルタント
働き方改革アドバイザー

転職マニアが高じて 30 社以上の職場に属した経験を活かし、2010 年より企業や個人の働き方を快適に変えるワーク・ライフ・バランスコンサルタントとして起業。全国で「仕事や生活の効率化」「働き方改革」「職場のコミュニケーション」などの講演・指導で活躍中。

【対象】働いている人、これから働きたい人

【一時保育】無料・要申込・定員あり

【会場】加古川市民交流ひろば 会議室5

【参加費】無料

【定員】20人(先着順・要申込)

【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



～男女共同参画推進専門員からのメッセージ～

今年は、4年に1度の2月が29日まである閏年ですね。「閏」という漢字は「門」と「王」からできています。中国では昔、閏月の時、王様は門の中に引きこもって政務を行わないという習わしがあったそうです。そして英語で閏年は「leap year」です。

「leap」は跳躍、飛び跳ねる、飛び越えるという意味ですね。

家にこもるか、跳躍して飛び出すか。あなたは今どんな気分でしょう。また例年より「1日多くて良かった!」ですか? 「1日多くて残念!」ですか? どちらが良いか悪いかではありません。

寒い2月も、日差しや青空にだんだん春を感じるようになってきます。日差しに誘われ思い切って動いてみませんか? 例年より1日多い今年の2月を、「良かった!」と思うか、「残念!」と思うか、また寒いから家から出ないでおこうと思うか、出かけようと思うかも、あなた次第です。どちらを選択してもOKです。でも選択するのはあなたですね。

当センターでは、今月もいろいろなセミナーが目白押しです。あなたの2月に「セミナー受講」という選択を入れてみませんか? あなたの毎日がきっと楽しいものになりますよ! (K)

ママとベビーのピヨピヨサロン

【日時】3月5日(火) 10:00~12:00

【会場】市民交流ひろば 会議室2

【内容】ひな祭り&エプロンシアター

【対象】4~12か月の子どもと保護者

【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

3歳までのお兄ちゃん、お姉ちゃんやパパも参加できます。

【定員】20組(先着順・要申込)

【参加費】無料

【持ち物】母子健康手帳、水筒(水分補給できるもの)

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）

電話またはかこがわオンライン申請システムでお申し込みください！

かこがわオンライン ⇒
申請システム



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

2月21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（2月15日までに要予約）

<次回の開催予定 3月27日（水）>

電話またはかこがわオンライン申請システムでお申し込みください！

かこがわオンライン ⇒
申請システム



保育あり

相談無料

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 14:00~17:00（1回30分まで）
- 【相談料】無料
※通話料金はかかります。

対面相談

- 【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 ◎

2月は梅の花が見ごろを迎えますね。この季節になると、私がよく登る山の登山口付近では、たくさんの白やピンクの梅の花が咲きほこります。写真を撮ったり、花の匂いを楽しむことが毎年の楽しみです。今年も山の頂上で登山飯を堪能し、梅の花を愛でたいと思います。これからの春の訪れが待ち遠しいです！

講座の申込み・問合せ

令和6年2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 ⑤大村第一駐車場

○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場（2時間以内は無料）をご利用ください。