

講座情報

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

- ✓ 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



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

【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】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



セミナー「いつから男は生きづらくなったのか・泣かない男が泣くとき ～悩み相談員と考える生きづらさから抜け出すヒント～」



1月28日に福島充人さん(一般社団法人日本男性フォーラム 代表理事、臨床心理士・公認心理師)をお招きし、「男性の抱えるしんどさ・違和感の正体」や「男性相談の実態」についてお話いただきました。「男のくせに…」「男は泣いてはいけない」「男は強くあるべき」と周囲から求められる「当たり前」は、時に生きづらさを感じる要因になります。自分を大切にするためにも、「困ったときは周りに助けを求めても良いのだ」

という自身の認識と、社会の理解がとても必要になることを実感しました。

参加者の方からは、「“～すべき”思考が強いほど、生きづらさが生じることに気づいた」、「夫が弱音を吐けない空間を自分が作っていたかもと反省しました」といった感想をいただくことができました。



セミナーの様子



講演会「教えてください！女性市長誕生の舞台裏 ～CA、起業、市議からの転身～」

2月3日に白井文さん(元尼崎市長)をお招きし、「女性の政治参画の重要性」やご自身の経験から振り返る「自分らしい生き方」についてお話いただきました。「多くの人と出会い、経験してきたことをどのように生かして社会へ返していくか、また次世代へつないでいくか」を大切にされているというお話を聞き、どんなことにも前向きにチャレンジしていくことが重要であると改めて実感しました。

2023年のジェンダー・ギャップ指数(男性に対する女性の割合)で、日本の政治分野の順位は146か国中138位と極めて低く、男女共同参画の推進が今後も求められます。

参加者の方からは、「女性の参画が必要であることがわかりました」、「今後の生活に生かしたいです」といった感想をいただくことができました。



講演会の様子

メディア・リテラシーと男女共同参画



「メディア・リテラシー」という言葉をご存じですか? テレビ、インターネット、新聞などのメディアから発信されるさまざまな情報を主体的に読み解き、活用するとともに、自己発信する能力のことで。

メディアは私たちの生活に欠かせないものですが、メディアからの情報を日常的に見聞きしていると、「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」と、無意識に性別による固定的役割分担意識をもってしまふことがあります。例えば、過去のテレビCMでは、女性が料理や洗濯などの家事をする姿や、男性が一家の大黒柱として働く姿など、「男性は仕事、女性は家庭」を連想させる表現が多く見受けられました。性別による無意識の思い込みは、相手に価値観や行動を押し付け、時に相手や自分の可能性を狭めてしまうことがあります。家事や仕事の役割分担は性別によって固定されるものではないことから、現在は、男性・女性が一緒に家事や仕事、育児に取り組んでいる表現に変わってきています。

このように私たちは、メディアが発信する情報をうのみにせず、発信者の意図や目的を正しく受け取ることが大切です。そのためには、自分で考え、確認して判断し、情報を正しく読み解きましょう。また、私たちは日常生活でSNSなどを使って情報を発信しています。正しい情報を取捨選択し、発信する前には、自分の価値観を押し付けていないか一度考えてみることも大切です。



～令和6年度 男女共同参画活動団体を募集します！～

加古川市民交流ひろばで、男女共同参画や性の多様性の尊重に関する活動を行う「男女共同参画活動団体」を募集します。認定された団体は、会議室を2分の1の使用料で利用できます。

JR 加古川駅から徒歩 3 分、カピル 21 ビル 5 階の加古川市民交流ひろばで活動してみませんか？

主な認定対象

- ① 男女共同参画に関する活動または性の多様性の尊重に関する活動を行うこと。
- ② 加古川市が行う男女共同参画等に関する活動に可能な範囲で協力すること。
- ③ 営利を目的とした活動を行わないこと。
- ④ 宗教活動や政治活動を行わないこと。
- ⑤ 代表者、副代表者及び会計を決定すること。
- ⑥ 会員 3 名以上で構成される団体であること。
- ⑦ 誰でも加入できる団体であること。
- ⑧ 会員は、暴力団員や社会的に非難されるべき関係を有する者でないこと。

21 時までだから仕事帰りに便利

買い物のついでに立ち寄れるね



主な支援内容

- ① 団体の活動で加古川市民交流ひろばの会議室を使用する場合、使用料の 2 分の 1 に相当する額が減免されます。
- ② 6 月 23 日～29 日の男女共同参画週間に、加古川市男女共同参画センターと協働で、男女共同参画に関する講座を加古川市民交流ひろばで開催し、団体の活動を紹介できます。当センターは会場や一時保育（上限あり）の確保、広報等を行います。
※本市の当該年度の予算の成立等を前提とするため、実施しない場合があります。

認定期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

- ・男女共同参画週間に活動する予定の団体は3月11日（月）までにお申し込みください。
- ・4月以降に申込をする団体の認定期間は、認定申込日から令和7年3月31日までとなります。

認定対象や提出書類など、詳しくはホームページをご確認ください ⇒



ひとり親家庭応援イベント

出張 駄菓子屋さんがやってくる IN 加古川

加古川にある「ちいさな駄菓子屋さん」が市民交流ひろばにやってきます！会場には、子育て家庭・ひとり親家庭を支援する制度やサービスについての紹介ブースも設けていますので、ぜひご利用ください！

ひとり親家庭の 17 歳以下のお子様を対象に「無料お買い物チケット(300 円相当)をプレゼント！

※参加には 18 歳以上の同伴者が必要です。

【日 時】 3月24日（日） 10:10～12:00

【会 場】 加古川市民交流ひろば 会議室 2

【定 員】 30 名（事前申し込み・先着順）

【入場料】 無料 ※駐車券の発行はありません。

【申込み】

右記の QR コードよりお申し込みください。



主催：兵庫県男女共同参画推進員東播磨地域連絡会議（とうばんウィズ）、兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
共催：加古川市

加古川市連合婦人会の最後の催しです！これまで沢山のご参加ありがとうございました！

ママとベビーのピヨピヨサロン ひな祭り & エプロンシアター



【日 時】 3月5日（火） 10:00～12:00

【会 場】 加古川市民交流ひろば 会議室 2

【定 員】 20 組（先着順・要申込）

【参加費】 無料

【対 象】 4～12か月の子どもと保護者

【持ち物】 母子健康手帳、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） TEL079-424-7172

3歳までのお兄ちゃん、お姉ちゃん、パパ、おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます！

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。（相談時間は最大 50 分）

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！

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）

3月27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（3月21日までに要予約）



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！

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 ⇒



～男女共同参画推進専門員からのメッセージ～

寒さは残るものの、春らしい日差しが感じられる今日この頃。卒業や入学、新しい生活を始めるなど、生活環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。私自身も仕事柄、年度が変わると職場環境も大きく変わるため、新しい出会いやチャンスへの期待と不安が入り混じります。

男女共同参画センターでは、新しい年度の始まりに向けて期待や不安でいっぱいみなさんのために、「自信をもって一歩踏み出す」をテーマに講座を開催しています。また、「これから働きたい、働き方を見直したい」

人のためには、『女性のための働き方相談』もあります。キャリアコンサルタントの資格をもつ専門員がじっくりとお話を聞き、一緒に考え、必要な情報提供をして、あなたのチャレンジを応援します。ぜひご利用ください。

春先はときに、漠然とした不安に押しつぶされそうになりますが、そんなとき私は「まずは今日1つやってみよう」と心がけています。今日の小さな一歩がさらに次の一歩につながると信じて、春風の力を借りてフットワーク軽く動いていきませんか。（T）

講座の申込み・問合せ

令和6年3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

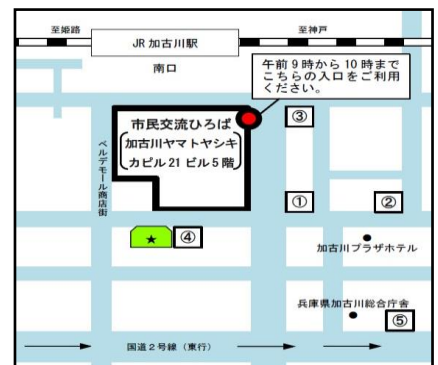
9時00分～17時30分

※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。