

秋から新しいこと
始めてみようよ!



男女共同参画だより
No.26 平成 26 年秋号

やちよ

へあ

男性の介護初級講座

“ケアメンになろう” 全3回

12月15日(月)から申し込み受付

ケアメンは、介護する男性のことです。

以前は、家族の介護の担い手の多くは女性でした。しかし、最近では男性の介護者が増え、その3分の1を占めるようになりました。介護するのは、誰でもたいへんなことです。特に男性の場合、家事の経験や地域の人とのつながりがないことが多く、誰にも悩みを相談できずに孤立してしまう傾向があるといわれています。

同じ悩みを持つ地域の人たちと知り合い、悩みや愚痴をざっくばらんに話しながら元気なケアメンを目指しましょう。

■日程と内容

- ①2月9日(月)上手な介護方法とちょっとした室内の環境整備のアイデア
- ②2月16日(月)料理を簡単な作業で食べやすくする方法と口腔ケア

③2月23日(月)レクゲームで気分転換、介護家族の話、質問コーナー

*時間はいずれも1時~3時。毎回フリートキングの時間があります

- 参加費 無料 (材料費・傷害保険代は実費)
- 定員 15名
- 申し込み 12月15日(月)から電話で男女共同参画センターTEL485-6505 か直接窓口へ



女性、こころの悩み電話相談 047-485-7333

毎週火・木・金曜日 午前9時~午後4時
祝日・年末年始(12月27日~1月4日)を除く
専門の女性相談員がうかがいます

男性のための電話相談 043-285-0231

毎週火・水曜日 午後4時~8時
専門の男性相談員がうかがいます
問い合わせ: 県男女共同参画センター 043-252-8036



なりたい自分に近づくために

そろそろ準備を始めませんか



“私にも何かできるかも”

私スタイルのおうち起業 全3回

最近、手作りの物や資格を活かして、自宅で起業する女性の話題を耳にすることがありますね。私にもできるかもと思っても、自分一人で初めの一步を踏み出すのは難しいものです。

家で起業したいと考えているあなた、プロから必要なノウハウやお金の話を聞いて、夢の実現に近づきませんか。昨年開催した“好き”を仕事にする～あなたの「なりたい」を応援するセミナー～の第2弾です。雑貨ジャーナリストでコンサルタントとして活躍中の「雑貨の女王」マツドアケミさんの協力で、同じ目的を持つ仲間や女性起業家とのネットワークを築きます。市内在住または在勤の女性が対象です。

◇日程と内容 ①11月29日(土)マツドアケミさんの講義「私にも何かできるかも」(予定)、知っておきたいお金の管理のこと ②12月13日(土)自宅で起業した人の話 ③1月17日(土)宣伝や起業に向けてのプラン作り *時間は①1時30分～4時、②③1時30分～3時30分 ◇参加費 無料(傷害保険代実費) ◇定員 20名 ◇保育 2歳～6歳まで。要予約で先着5名 ◇申し込み 11月1日(土)から電話で同センター☎(485)6505 か直接窓口へ



“女性の再就職応援ナビ”全4回

求職活動参加証明書を発行します

もう一度仕事を始めようかなと思っている女性を対象に、10月23日(木)から「再就職応援ナビ」を開催します。再就職に必要な情報の提供と、就職活動に自信を持って挑むための自分磨きを行い、いきいきと働くための準備をしませんか。また、23・24日に出席した雇用保険の対象者には、求職活動参加証明書を発行します。

◇日程と内容 ①10月23日(木)「今より輝く自分に」働き方や時期は人それぞれ。いっどんな形でスタートするか一緒に考えます ②10月24日(金)「地域の労働市場」「応募書類と面接のポイント」 ③10月30日(木)「若見えフェイス・メソッドで印象美人」道具や化粧品を使わずに顔を整えます ④10月31日(金)「色の力で自分らしさを発見」色というツールで自分らしさを表現 *時間はいずれも9時30分から正午 ◇対象 市内在住または在勤の女性 ◇参加費 100円(保険代など) ◇定員 20名 ◇保育 2歳～6歳まで。要予約で先着5名 ◇申し込み 電話で同センター☎(485)6505 か窓口へ

輝きあるセカンドステージを「ザ・男塾」始めました

8月27日(水)から「ザ・男塾」(全6回)がスタートしました。この講座は、男性の地域デビューを後押しするために4年前から開催しています。八千代に長く住んでいるのに、勤務先が離れていたで地元で知人が少なく歴史も知らない、という声に答えています。

第1回目の話し方講座では、講師の倉部先生がダンディな生き方のコツを伝授。

12月まで郷土博物館を中心に八千代の歴史などに触れながら、新しい仲間と大いに話して笑って、地域での輝きあるセカンドステージを目指します。



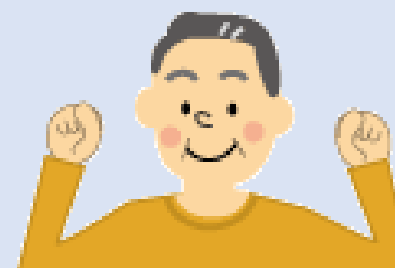
▲自己紹介では、少しずつ打ち解けて素敵な笑顔がこぼれました

男の料理ビギナーズ編

「買い物から後片づけまで」全3回 12月15日から募集！！

食材の選び方や買い方も含めた男の料理教室です。初心者向けですので、料理の経験がない人や自信がない人でも大丈夫。材料を揃えるところからスタートして、教わった料理を家で作ってみましょう。

◇日程と内容 ①1月21日(水)包丁の持ち方と買い物のコツ ②1月28日(水)調理実習 ③2月4日(水)調理実習 *時間はいずれも10時から1時30分まで ◇参加費 1回500円(材料費と保険代) ◇定員 16名 ◇申し込み 12月15日(月)から電話で同センター☎(485)6505 か直接窓口へ



次回の健康づくり講座は

“血圧”が気になるあなたのために

年齢と共に気になる体調の変化の一つに高血圧があります。次回の健康講座では、高血圧の予防や管理に効果的といわれる、季節の野菜を使った温かな食事を取り上げます。自分自身や家族のために、楽しく学びませんか。調理実習の後は、いつまでも自分の歯でおいしく食事をするための口腔ケアも行います。

◇日程と内容 1月23日(金)10時～1時30分 ◇対象 市内在住または在勤の人 ◇参加費 500円(材料費と保険代) ◇定員 16名 ◇持ち物 エプロン・三角巾・布巾2枚 ◇保育 2歳～6歳まで。要予約で先着5名 ◇申し込み 12月15日(月)から電話で同センター☎(485)6505 か直接窓口へ



▲前回はくるみを使った料理に挑戦



パスタをこねるときは
卵などを入れた
真ん中から混ぜていきます



ちゃんと手を
ぬらさないと、パスタ
がくっついちゃうぞ



おなかすいた～
待ちきれなくて
つまみぐい

パパ、次は何する
の？ 😊

パパと作る ランチプレート

夏休みも後半になった、8月24日(日)に「パパと作るランチプレート」を開催しました。参加したのは、小学校1～3年生の子とお父さん8組16人。

千葉ガス株式会社のクッキングアドバイザー上村真由美さんたちの指導で、ツナとトマトソースのショートパスタ、ブロッコリーと卵のサラダ、八千代市特産の梨を使ってヨーグルトソースを作りました。

子どもと料理をするのは初めてというお父さんも多く、最初は心配そうでしたが、子どもたちの楽しそうな笑顔を見てひと安心。きれいにお皿に盛り付けて、おいしくいただきました。「今度は、お父さんとデザートも作ってみたいな」。家に帰ったら、お父さんとまた作ってみてね。



男女共同参画のお話し



日本のジェンダーギャップ指数(GGI)は136か国中105位。GGIというのは、経済、教育、保健、政治の分野ごとの総合値を平均して算出したもので、上位ほど格差が少ない国ということになります。1位はアイスランド、2位はフィンランド、3位はノルウェーです。日本の女性管理職の割合は11.1%で、アメリカ43.7%、イギリス34.2%に比べると大きな差があります。ちなみに平成25年度の八千代市職員の女性管理職割合は23.4%。県内トップでした。

発行:八千代市

男女共同参画課 ☎047-485-7088

男女共同参画センター ☎047-485-6505

住所:八千代市八千代台南1-11-6

