



女性センター自主事業講座

「癒しのヨガ」★ココロもカラダも柔らかく

平成28年1月13日・20日・27日



講師 藤村 さなえ氏
参加者: 45名

参加された皆様は講座が進むにつれて身体が柔らかくなっているのを実感されていました♪



「優しいピラティス」★理想の身体への第一歩

平成28年2月4日・18日・25日



講師 木田 麻美氏
参加者: 40名

笑い声が絶えない楽しい雰囲気でのピラティス講座は行われました。ヨガとピラティス両方の講座を受講されたお客様は、呼吸法や意識するポイントの違いなどに驚かされていました。



女性に対する暴力をなくす運動

パープルリボン活動



11月12日～11月25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

昨年11月12～25日に内閣府が実施した女性に対する暴力をなくす運動期間にあわせて、約500個の配布用パープルリボンを使用し大型のパープルリボンを作成しました。来館された皆様に配布用リボンを取って、身に付けてもらい、女性に対する暴力の根絶を目指したパープルリボン



ふれんどビル

活動に参加して頂きました。また、苫小牧市男女平等参画課では、建物を紫色で照らす「パープルライトアップin苫小



苫小牧信用金庫本店ビル

牧」を、この運動にご賛同頂いた「苫小牧信用金庫本店と、(福)ふれんど」の2カ所で開催しました。



女性に対するあらゆる暴力をなくすため、暴力根絶の意思を込めた紫色のリボンのことです。

女性の人権講演会

共催 NPO法人 ウィメンズ結

平成27年11月28日

テーマ セクハラ労災

～長い闘いで勝ち取った判決～



講師

■NPO法人
全国シェルターネット
事務局長
■パープルユニオン
執行委員長

佐藤 香氏



セクハラ被害者は、職場を追われ精神的な後遺症で再就職できず、自殺未遂も少なくない。セクハラは、性暴力であり、働く権利だけでなく生存権や人権をも侵すという事を講師・佐藤香さんの体験を通してお話し頂きました。

★闘いの経緯

【平成15年】 派遣先上司から2年半にわたりセクハラ被害に遭い、精神疾患を患い通院

【平成18年】 退職を余儀なくされた。(通院先で目にしたカードでパープルユニオンの存在を知った)

【平成22年】 日本で初めての「セクハラ労災行政訴訟」を提起。国は判決を待たず、労災を認定

【平成22～23年】 3回の「行政訴訟」を提起

【平成27年】 12年闘い続けて勝訴判

決を勝ち取った。ユニオンと共に闘い続け国を動かす。

労災申請に訪れた労基署では門前払いだったが、パープルユニオンだけはずっと寄り添って支えてくれた。このことを契機とし地域に開かれた女性のための個人加盟による労働組合「パープル・ユニオン」を設立。

男女雇用機会均等法

(平成18年改正)

セクハラを防止するための雇用管理上の配慮義務規定が措置義務へ強化され、職場のセクハラ対策は事業主の義務となった。

団体紹介

北海道ウィメンズ・ユニオン

札幌市中央区南1条西5丁目8番
愛生館ビル508B
相談予約電話 011-221-2180
月曜日～金曜日
10時～17時(面談のみ)

北海道ウィメンズ・ユニオンは、地域に開かれた女性のための個人加盟による労働組合です。



セクシャル・ハラスメント、パワー・ハラスメント、不当解雇、賃金不払い、退職強要、雇止め、不当転任、昇格差別などのご相談が出来ます。

あなたが悩んでいることは労働問題かもしれません。労働組合は働く人、誰でもが、職場のこと、仕事のことについて疑問に思ったこと、悩んでいることをみんなで助け合い、解決するところです。

加入は随時できます。
ユニオン加入費

4,000円
組合費(月額)
1,000円

女性のための起業セミナー

平成27年7/22・9/16・9/26



講師 (1回目)

㈱INRコンサル
ティング代表取締役
古屋由美子氏
(一財)女性労働協会より派遣



講師 (2・3回目)

太田明子ビジネス
工房代表
太田 明子氏

このセミナーは得意と好きから始める段階を含め、潜在的なニーズの掘り起こし、仲間づくり、雇われない働き方など、キャリアの一つとして起業を考える機会とした。また、起業の際に必要な機関として苫小牧市商業観光課、商工会議所、日本政策金融公庫との連携を図り、受講者への情報提供を行うことが出来た。

◆1回目 私だからできる起業への第一歩
起業へのステップ、自分の強み、起業事例などをグループワーク。

◆2回目 交流会
先輩起業家3人をゲストに迎えて交流し、事例発表を交えたワークショップで受講者どうしの交流を図った。受講後も自由交流で情報交換を継続している。

◆3回目 起業相談会
マーケティングに必要な重要な戦力を学ぶとともに、起業の準備や既起業家の起業後の課題・悩み・不安などを相談。受講者どうしの情報を共有しながら個々の課題を明確にしていた。



「女性活躍推進法」が施行!

2015年可決成立 ※資料:内閣府



豊かで活力ある社会の実現を図るためには、自らの意思によって職業生活を営み、又は営もうとする女性の個性と能力が十分に発揮されることが一層重要である。そのため、以下を基本原則として、女性の職業生活における活躍を推進する。

- ▶ 女性に対する採用、昇進等の機会の積極的な提供及びその活用が行われること
- ▶ 職業生活と家庭生活との両立を図るために必要な環境の整備により、職業生活と家庭生活との円滑かつ継続的な両立を可能にすること
- ▶ 女性の職業生活と家庭生活との両立に関し、本人の意思が尊重されるべきこと

基本方針等の策定

- 国は、女性の職業生活における活躍の推進に関する基本方針を策定(閣議決定)。
- 地方公共団体(都道府県、市町村)は、上記基本方針等を勘案して、当該区域内における女性の職業生活における活躍についての推進計画を策定(努力義務)。

事業主行動計画の策定等

- 国は、事業主行動計画の策定にかんする指針を策定。
- 国や地方公共団体、民間事業主は以下の事項を実施(労働者が300人以下の民間事業主については努力義務)。

★女性の活躍に関する状況の把握、改善すべき事情についての分析

(参考) 状況把握する事項

①女性採用比率②勤続年数男女差③労働時間の状況④女性管理職比率等

★上記の状況把握・分析を踏まえ、定量的目標や取組内容などを内容とする「事業主行動計画」の策定・公表等

★女性の活躍に関する情報の公表(省令で定める事項のうち、事業主が選択して公表)

- 国は、優れた取組を行う一般事業主の認定を行うこととする。

女性の職業生活における活躍を推進するための支援措置

- 国は、職業訓練・職業紹介、啓発活動、情報の収集・提供等を行うこととする。地方公共団体は、相談・助言等に努めることとする。
- 地域において、女性活躍推進に係る取組に関する協議を行う「協議会」を組織することができることとする(任意)。

その他

- 公布日施行(事業主行動計画の策定については、平成28年4月1日施行)
- 10年間の時限立法

女性のための キャリアカウンセリング

女性の「就職」「転職」「再就職」「キャリア」などの課題に対して、キャリアカウンセリングを通じて、自分らしくいきいきとする仕事を見つけるため、キャリアカウンセラーが支援します。

- ・中間的主任や管理職になったの悩み
- ・育休からの職場復帰の不安
- ・自分の強みを知りたい
- ・自分のキャリアを見直しステップアップをしたい
- ・今後の働き方や将来について
- ・子育てと仕事の両立など



平成28年度
実施月
5月・9月・1月
(詳細・広報とまごほし)

第22回女性センターフェスティバル

平成27年10月3日(土)・4日(日) 主催:女性センターサークル協議会

今年度で22回目を迎える女性センターフェスティバルは、2日間で延べ1,200人の市民の皆様にご参加頂き、盛大に開催することが出来ました。ご参加頂いた皆様と関係機関の皆様にご心から感謝を申し上げます。

43団体/約600人のサークル会員が、日々の学習を通して仲間とのふれあいを大切にするとともに、福祉の増進にもお手伝いすることを目的として活動しています。会員の作品展示・ステージ発表で1年間の活動の成果を発表したほか、会員手作りの作品や喫茶・茶席のチャリティバザーを行い、その益金を市と社会福祉協議会に合計168,600円寄付し、福祉に役立たせて頂くことが出来ました。ご協力ありがとうございました。



社会福祉協議会へ寄付



水彩はがき絵



ステンドグラス作品



お花と洋裁



開会式の様子



親子で楽しくフラダンス



みんなでワイワイ!! カントリーダンス♪



手作りの洋服に見とれています



ラフターヨガでみんな笑顔に♪



美しい歌声のコーラスサークル

女性エンパワーメント講座 「整理収納」セミナー

平成28年1月22日・29日・2月5日(金)



女性エンパワーメン

主催：高小牧市女性センター



開
友
収
納
セ
ミ
ナ
ー

整理収納アドバイザーの永井友子氏をお迎えし整理収納術を学びました。参加者36名が6グループに分かれ、グループでのディスカッション方式で問題点や解決法をじっくり考え、仕事や家庭ですぐにでも実践できるポイントを学びました。永井先生から「モノは「出す、分ける、しまう」の3ステップが基本。モノはどんどん日常生活の中に入ってくるため、意識して捨て、他人に譲らなければ家から出ていかない」と話しをして頂きました。



講師
整理収納アドバイザー
永井 友子氏

「手作りクリスマスケーキ講座A・Bコース」

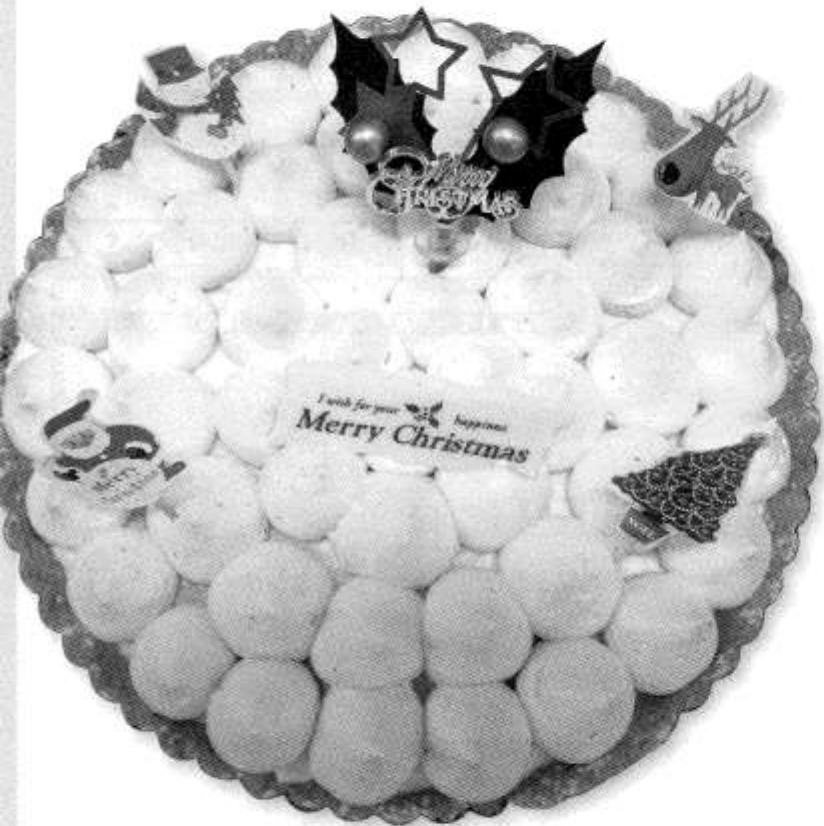
平成27年12月4日(金)



「お正月料理講座A・Bコース」

平成27年12月14日(金)

毎年恒例となっている手作りクリスマスケーキ講座とお正月料理講座を開催。今年も男性や託児を利用して様々な方にご参加いただき、楽しく、おいしく仕上がりました。



クリスマスタルト



ブッシュドノエルのチョコ味



左上：キャンディポテト 右上：洋風茶碗蒸し 右下：鶏かまぼこ
左下：白菜の重ね蒸し

参加者
アンケート
より

- ◆ケーキ講座は去年も参加しましたが、また違うものが作れて良かったです。クリスマスに作ってみようと思います。
- ◆まんわりになりがちな家庭のおせち料理に今年は一つつ新しいレパートリーが増えそうです。出来上がった料理はどれも美味しく大満足です。



女性センター講座 受講者募集

各講座

1歳～中学生までの
無料託児あり要事前予約
定員各10名

女性対象							
曜日	講座名(内容)	講師	期間	回数	時間	定員(人)	受講料・教材費等(円)
月	①手軽で美味しい家庭料理	平山あつ子	5/9～ 5/30	4	10:00～ 12:00	24	受1,000 教2,500
	②ヨガでリフレッシュ	藤村さなえ	5/9～ 7/11	10	10:00～ 11:30	20	受1,875 教 300
	③Jr野菜ソムリエの 美味しい春野菜料理	佐藤 直子	6/13～27	3	10:00～ 12:00	20	受 750 教2,100
火	④世界の料理～アジア編 (ロシア・インド・中国・トルコ)	折原 ゆみ	5/10～ 5/31	4	18:00～ 20:00	24	受2,000 教2,800
	⑤初めての社交ダンス (4種目の基本ステップを学ぶ)	渡辺 省司	5/10～ 7/26	12	10:00～ 11:30	15	受3,060 教 なし
水	⑥2016春 Let's Enjoy English! 英会話始めてみたい人集合～!	柿崎 千秋	5/11～ 7/13	10	10:00～ 12:00	16	受3,400 教1,000
	⑦おいしいパンづくり(夜間)	小野 雅美	月1回・第2水曜 5/11,6/8,7/13, 8/10,9/14	5	18:00～ 20:30	20	受1,565 教1,875
木	⑧楽しくパンづくり	小野 雅美	5/12～ 6/2	4	9:30～ 12:00	20	受1,250 教1,500
金	⑨楽しく歌おうカラオケ講座	渡辺 正一	5/13～ 7/1	8	13:00～ 15:00	20	受2,000 教 500
男性・女性対象							
火	⑩初めての陶芸(手びねりでゆのみ、 お皿、お好みの食器を作る)	石川 徹	5/10～6/28 ※6/14を除く	7	18:00～ 20:00	15	受2,380 教3,300
男性対象							
木	⑪男のキッチン	小野 雅美 (他助手1名)	5/12～ 6/30	8	18:30～ 20:30	20	受3,040 教3,700

※詳しくはホームページまたは4月1日発行の生涯学習だよりをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。



女性センター

ご利用案内

開館時間 9:00～21:00

休館日 年末年始(12/29～1/3)

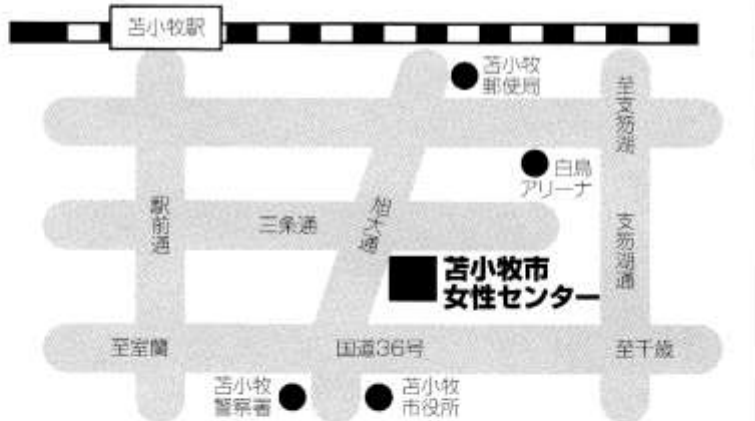
利用対象 市内に在住・勤務する15歳以上の女性、学習グループなど

利用申込 利用日の3ヶ月前の月初日から受付
(※ただし周知期間が必要な
会合等は6ヶ月前から)

受付 月～金曜日8:45～17:15
(祝日・年末年始を除く)
夜間・土日祝日は
1階窓口(9:00～20:00)

所在地 〒053-0021
苫小牧市若草町3丁目
3番8号市民活動センター
(ふれあい3・3)4階

電話(0144)32-3544へ



使用料の区分	午前9時～12時	午後13時～17時	夜間18時～21時	1日9時～21時
料理実習室	1,100円	1,200円	1,300円	3,050円
講習室A	900円	1,000円	1,100円	2,550円
// 2区分1室使用の場合	450円	500円	550円	1,270円
講習室B、美術工芸室、交流学習室	900円	1,000円	1,100円	2,550円
茶室、音楽室、陶芸室、研修室	800円	900円	1,000円	2,300円
和室、プレイルーム	400円	450円	500円	1,150円

※上記のほか、設備・備品使用料及び冬期間暖房料がかかります。入場料を徴収する場合は、上記料金の2倍

図書資料室の閉鎖について



女性センター4階の図書資料室は、平成29年10月に開催される「日本女性会議2017とまこまい」の事務局として使用することになり、平成30年3月末まで閉鎖いたします。ご利用の皆様には、ご不便とご迷惑をお掛けいたしますことをお詫び申し上げます。
 なお、月刊誌等の書籍につきましては、平日のみ事務室前にて貸出し・閲覧が出来ますのでご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

新刊 紹介

■女性はもっと活躍できる!
～女性活躍推進の課題とポイント

著者 岩田喜美枝、菅原干枝

女性活躍推進法に対応した企業経営者、人事担当者必読書!

企業は何をすれば女性の活躍が前進するか、著者が日頃講演などで主張している内容を書き下ろす。

■「居場所」のない男、「時間」がない女

著者 水無田気流

「普通の幸せ」は、今なぜこれほどハードルが高いのか?

世界一孤独とされる日本人男性。自分の時間を確保できない日本人女性。双方が幸福になるために、一体いま何が必要なのか?

■この1冊でポイントがわかる
ダイバーシティの教科書

著者 前川孝雄、猪俣直紀、大手正志、その他

多様な人材と働き方が企業に新たな活力を与える!

日本型ダイバーシティの推進を掲げる著者が現時点での様々な企業の取り組みを紹介しつつ、ダイバーシティを進める企業に様々な示唆を与える。

■魔法のケーキ焼くと3つの層ができ、不思議でおいしいお菓子

著者 荻田尚子

魔法のケーキを日本向けに美味しくアレンジしたレシピ集!!

いつもの道具、材料で作った普通の別立て生地が焼いてびっくり、豪華でおいしい3層のケーキに!!

■男性の非暴力宣言
ホワイトリボン・キャンペーン

著者 多賀太、伊藤公雄、安藤哲也

女性を従属的な位置に置き続ける社会を男性は望まない。

男性の「力による支配」に価値をおく社会を、男性が変えるため、いま日本の男性たちへ。

■女性が気になる不調を解決!
「冷え症」「低・高血圧」から「動脈硬化」まで

著者 池谷敏郎

なんとなく“不調”を治したい。血管の名医が応える!!

自覚症状がある不調を抱える方たちのために、その原因と初期段階の改善法をアドバイス。

	相談内容	相談機関	電話番号	相談時間	
女性のための 相談窓口 ご覧 ご相談ください	一般相談・法律相談	苫小牧市女性センター	32-3544	平日8:45~17:15	
	配偶者等からの 暴力(DV・デートDV)	苫小牧市子ども支援課 (1階南庁舎ピンクゾーン)	32-6369	32-6111 (夜間・休日の緊急連絡先は市役所代表番号)	平日8:45~17:15
		道立女性相談援助センター (配偶者暴力相談支援センター)	011-666-9955		平日9:00~17:00 (年末年始休日を除く)
		胆振総合振興局環境生活課 (配偶者暴力相談支援センター)	0143-22-5286		平日9:00~17:00 (年末年始休日を除く)
		苫小牧市クローバーの会	090-6696-6186		
		苫小牧警察署	35-0110		
		ウィメンズ結(民間シェルター)	32-0100		平日10:00~16:00 (年末年始を除く)
雇用問題・セクハラ等、 職場のトラブル	苫小牧総合労働相談コーナー 苫小牧市港町1丁目6番15号苫小牧港湾合同庁舎 2F苫小牧労働基準監督署		33-7396	平日9:00~16:30 (年末年始を除く)	
	北海道労働局雇用均等室 札幌市北区北8条西2丁目1番1号 札幌第1合同庁舎3F		011-709-2715	平日8:30~17:15 (年末年始を除く)	
	北海道ウィメンズ・ユニオン 札幌市中央区南1条西5丁目8地愛生館ビル508B		011-221-2180	平日10:00~17:00	
	パープル・ユニオン		03-5689-7040	14:00~20:00 (毎週月・水・金)	

「野菜ちらし寿司」と「あさりの梅風味潮汁」



おすすめ
レシピ

ワン
ポイント

野菜ちらし寿司は巻き寿司にしたり、巻き寿司を切ったあとに野菜を乗せてもいいですよ!



レシピ提供
折原 ゆみ先生



野菜ちらし寿司

材料(4人分)

	米	2カップ
①	紫キャベツ	50g
	こんぶ	5cm
	リンゴ酢	大4
②	砂糖	大2
	塩	小1/2
③	人参・長芋・レンコン	数枚
④	水	100cc
	塩・砂糖・みりん	適宜
	かいわれ	1/4株
⑤	うすら	2個
	グリーンピース	10粒

<作り方>

- ① ①の米を研ぐ。水100ccとキャベツをミキサーに入れて回し、ざっくりと切った状態にしておく。こんぶ、水300ccを炊飯器に入れ炊く
- ② ①が炊き上がったたら、ボウルに移し②を少しずつ足しながら、ご飯が冷めるように混ぜる
- ③ ③は花形に抜いて、④を沸かし茹でておく。グリーンピースもサッと茹でる
- ④ ④ご飯を器に盛り③と⑤のかいわれ、うすらを散らす

あさりの梅風味潮汁

材料(4人分)

あさり	梅干(大)	にんにく	①
200g	2個	1片	酢
唐辛子	えのき	ふのり	大1
1本	1/4束	大2	醤油
ごま油	水	酒	大1/2
大1	400cc	100cc	塩
			1つまみ

<作り方>

- ① 鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたにんにく、唐辛子を入れ香りを出す。あさり、酒を入れ口を開かせる
- ② 水を入れ一煮したら、えのきを入れる。①を入れ、さらに一煮させ、叩いた梅、ふのりを入れサッと混ぜる

フードコーディネーターの折原ゆみ先生を講師に迎え、3月3日(木)に「今日は楽しいひな祭り♪」と題し、彩り華やかなおひなさま料理講座を開催しました。レシピを紹介しします。

エンジョイクラブ

会員数:40名、代表:魚山啓子

エンジョイクラブのお花教室として、「華の会」では大人の方が、「おはな教室ことりクラブ」では子どもやその親御さんが、稽古に励んでいます。

昨年は文化公園、苫小牧信金、総合体育館等で発表会を行いました。

今年は新しい発表の場を開拓し、楽しみたいと思います。

この街が明るく、楽しい語り合いの場所が1つでも多く出来るように、今後も活動していきます。



活動日 「華の会」毎月第1,2,3月曜 10:00~12:00
「おはな教室ことりクラブ」
毎月第2,4日曜 10:00~12:00

苫小牧群帆短歌会

会員数:7名、代表:斎藤よつ

女性センター登録

ナールフル

紹介

紹介

自分史になるような作品作りをモットーに、叙情、叙景、人生の思い、社会批評などを題材にして作品作りをしています。活動日には、会員それぞれが作った作品にコメントしあいながら、短歌を学んでいます。女性センターフェスティバルをはじめ、市民文化祭への出展、

年4回発行の全国誌「群帆」への投稿の他、作品の歌評を依頼されることもあります。

新規会員も大歓迎!



活動日 毎月第1水曜 13:00~15:30

編集後記

日とたいぶ長くなり、新しい習い事や活弁に運動を始めたい季節になってきました。

女性センターでは5月に前期講座が始まりますので、何か始めたい皆様のご参加をお待ちしております。

【編集・発行】

◆発行日:平成28年3月

◆発行:苫小牧市女性センター

指定管理者 社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会

〒053-0021 北海道苫小牧市若草町3丁目3番8号
苫小牧市民活動センター(ふれあい3・3)4階
TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223
Eメール: kosei00@tomakomai-shakvo.or.jp