

ふり〜ん

2017
3月
vol.26

日本女性会議
2017とまこまい
プレ大会
開催



約1200人が参加

平成28年11月13日(日)

主催

苫小牧市
日本女性会議2017
とまこまい実行委員会



対談をする、金澤泰子氏と高橋義男氏
写真提供=苫小牧民報社



パネル展示の様子



苫小牧信用金庫本店ビル ふれんどビル

昨年に引き続き、苫小牧信用金庫本店ビルとふれんどビルの2カ所で「パープルライトアップ in 苫小牧」を実施して頂きました。



プレ大会でパープルリボン配布

女性に対する
暴力をなくす運動
パープル
リボン活動

プレ大会会場では、パープルリボン400個をひとり一人に手渡し、胸に付けて頂き、男女平等参画推進社会への課題である女性に対する暴力の根絶に向けた啓発活動に参加して頂きました。

パープルリボンとは
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。

男女平等参画
推進センター
自主事業

お腹周りの脂肪燃焼エクササイズ

お腹を意識しながら、アップテンポな曲に合わせて、楽しくエクササイズ！ 気になるお腹の引き締めと共に、しっかりと脂肪も燃やせるプログラムでした。



講師
ホリデイスポーツクラブ
インストラクター
丸山 奨貴氏
開催日
平成28年 11月24日
12月1日・8日(木)

夜★ヨガ

初回の1月19日(木)は朝から大雪が降り、除雪作業や交通事情等を考慮されて欠席される方が多かったですが、参加された皆さんは1時間半のヨガタイムで心も体もリフレッシュ。講座が終わる頃には、心地よい眠気を感じるほどリラックスされていました。



講師
ヨガ
インストラクター
藤村さなえ氏
開催日
平成29年 1月19日・26日
2月2日(木)

開催迫る!! 苦小牧大会 10月13日(金) ~15日(土)



日本女性会議2017とまこまい実行委員会

日本女性会議2017とまこまい 進捗情報

いよいよ開催の年を迎え、大会に向けて各部会の準備会議が活発に進められています。

総務部会では、大会運営の基幹となるボランティアの募集や協賛金のお願いについて協議を行い、企画部会では記念講演のほか、DV、災害、ワークライフバランスなど、11の分科会についてテーマごとに部会を開き内容を検討しています。また、ウエルカム部会では、全国から苦小牧を訪れる参加者のため、お出迎えを始めとした様々なおもてなしについて話し合いを進めており、各部会とも大会の成功に向けてさらなる力を注いでいます。

日本女性会議2016秋田 参加報告

昨年10月28日(金)~30日(日)、日本女性会議2016 秋田が開催されました。

秋田大会のテーマは「多様性(ダイバーシティ)」メイン会場となった秋田県民会館には全国からたくさんの参加者が集まり、記念講演やシンポジウム、10の分科会、また郷土色を生かした交流会など行われました。

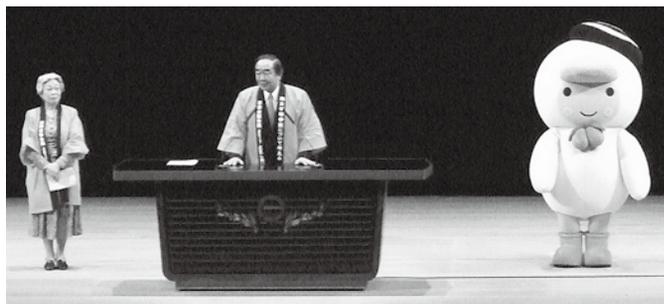
苦小牧市からは、苦小牧大会の大会長である岩倉市長、高橋実行委員長ほか30人が参加し、苦小牧大会のPR活動を行いました。秋田大会の様子を実際に肌で感じ、苦小牧も素晴らしい大会にしたいという機運を高め帰ってまいりました。



苦小牧PRブースにて

日本女性会議2017 とまこまいプレ大会

昨年11月13日(日)、苦小牧市民会館において日本女性会議2017とまこまいのプレ大会が開催されました。「ちがいは、かけがえのない個性!」をテーマに、だれもがしあわせになれる社会の在り方について講演や対談が行われました。当日は、市内外から約1200人を超える方々にご参加いただき、本大会へ向けての大きな弾みとなりました。ありがとうございました。



開会式 苦小牧市長あいさつ



呈茶

平成28年度 男女平等参画推進講座

女性のための起業セミナー

～私らしく働く起業への第一歩～

前編 平成28年9月6日(火)
後編 平成28年9月20日(火)



講師

伊藤 順子 氏
㈱ワタラクシア代表
取締役/行政書士

起業に関心がある、または目指している女性を対象に「私らしく働く起業への第一歩」と題し起業セミナーを開催しました。

講座では自分の良さを知ることや、考え方の整理、起業の動機をまとめるための活動、起業に向けた準備、集客の基礎や起業に必要なお金の知識などを学びました。



受講者の声

- ◇時間の作り方、集客の考え方、とにかく全てが前向きに受け取れました。
- ◇仕事も家庭も大切にするための環境づくりと、自分軸を改めて見つめることができました。

女性のエンパワーメント講座

自分らしく生き生きと働くために 「働く女性のライフステージと健康」

平成28年11月1日(火)



講師

菅原 幸子 氏
一般財団法人女性
労働協会女性の健康
推進員

女性労働協会(東京)より菅原幸子氏を講師に迎え、女性特有の症状や病気、更年期、ストレス対処法などについて学ぶ「働く女性のライフステージと健康」を開催いたしました。

講座では、年齢とともに起こるホルモンバランスの体の変化や更年期の上手な乗り切り方などをわかりやすく解説していただきました。



受講者の声

- ◇更年期から高齢期にかけて、これからの自分の身に起こるであろうことの見通しが少し持てた。
- ◇更年期は、心のバランスがとても大きなかわりがあることが良く分かりました。

健康講座

大豆から作ろう! プロから教わるとうふ作り体験

平成28年10月12日(水)



講師

福原 裕 氏
健康とうふ㈱
代表取締役

日本が世界に誇るスーパー健康食品『とうふ』を作ってみよう!ということで明治41年創業、市内の老舗豆腐店「健康とうふ㈱」5代目社長の福原裕氏を講師に招き豆腐作り体験講座を開催しました。

講座では、豆腐作りのほかに加工食品に含まれている食品添加物など、食にかかわるお話なども聞かせていただきました。



受講者の声

- ◇我が家にある調理器具で簡単に出来、大変役立ちました。
- ◇こんな美味しい豆腐を自宅で作れることを知り、早速チャレンジしてみます。
- ◇今度からとうふを買う時は価格ではなく内容を確認したい。

女性の人権講演会

別居・離婚と面会交流

～DVなどの高葛藤なケースが抱える問題～

平成28年11月26日(土)



講師

弁護士
山田 暁子 氏
みなみ大通法律
事務所
※共催
・NPO法人
ウイメンズ結

DV被害者保護と自立支援を行っている民間シェルターの「ウイメンズ結」との共催により開催しました。

札幌の弁護士 山田 暁子 氏を講師に迎え、配偶者や交際相手からの暴力(ドメスティックバイオレンス=DV)の被害に遭った女性が子どもを連れて加害者の夫から逃れるケースでの子どもと父親の「面会交流」について、「女性の人権を守る」という視点から法律で何が出来るのかを学びました。



受講者の声

- ◇このようなことが起きないためにはどうしたら良いか、個々に考えなければならぬと痛感いたしました。
- ◇DVは誰もが可能性がある。夫婦間でもコミュニケーションを大事にしていきたい。

いよいよ開幕 開会式



小学生のみなさんも参加の華道



優雅な着付



優雅なフラ・タヒチアン



美味しいお茶を一服



素敵な音色オカリナ演奏



個性的な器の数々



日本が誇る伝統和裁

始動! 躍動! 感動!

第23回男女平等参画推進センター祭

～平成28年10月1日(土)・2日(日)～

主催:男女平等参画推進センターサークル協議会

女性センターフェスティバルより通算23回目、男女平等参画推進センターとなって初めての開催となったセンター祭でしたが、2日間で延べ1,600名の市民の皆様にご来場いただき、盛大に開催する事が出来ました。ご参加いただいた皆様と関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

43団体/約600名のサークル会員が、日頃の活動の成果を存分に発表いたしました。

また、会員の手作り作品や喫茶・茶席のチャリティバザーの益金と寄付金を皆様からの暖かいお気持ちとしてお寄せいただきました。合計118,000円の全てを「日本女性会議2017とまこまい実行委員会」への協賛金、「苦小牧市ふれあい基金」、「苦小牧市社会福祉協議会」にそれぞれ寄付させていただくことができました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



日本女性会議2017とまこまい実行委員会へ



AED体験



炊き出し



救護服を着てパトロール



朗読体験

日本赤十字キャンペーン同時開催!

今年も日本赤十字キャンペーンと同時開催いたしました。非常用炊き出し実演と試食・救護資機材の展示・AED使用方法など貴重な体験ができました!! 日赤奉仕団の皆様、お世話になりました。

新刊図書紹介

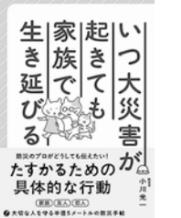
あの日

著者 小保方晴子



いつ災害が起きても 家族で生き延びる

著者 小川光一



働くママが必ず悩む

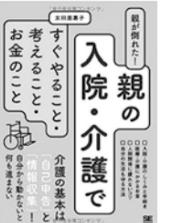
36のこと

著者 毛利優子



親の入院・介護ですぐやること 考えること・お金のこと

著者 太田差恵子



syunkon カフェごはん レンジで絶品レシピ

著者 山本ゆり



男女平等参画推進センター 新講座のご紹介



ハーブクラフト&ハーブ料理

～ちょっぴりオシャレなハーブのある暮らし～

【内容】 ハーブの香りに癒されながらオリジナルハーブクラフトと簡単なハーブ料理を作ります。講座ではハーブティーの淹れ方をレクチャーします。ティータイムもお楽しみに!

【定員】 8名
【教材費・受講料】 5,000円
【持ち物】 ハーブクラフト…筆記用具
ハーブ料理…エプロン
ふきん2枚
筆記用具

【日程】全4回講座
1回目5/24(水)ハーブクラフト
2回目6/21(水)ハーブ料理
3回目7/26(水)ハーブクラフト
4回目8/23(水)ハーブ料理
いずれも9:30～12:00



※写真はイメージです

【講師】Mika Okita
【資格】ハーブセラピー・スペシャリスト(JHTA日本ハーブセラピスト協会)
野菜ソムリエ ジュニア食育マイスター(日本野菜ソムリエ協会)

アロマで極上の癒しタイム

～美と健康のサポートに! ハンドケアレッスン付～

【内容】 香りを楽しみながら極上の癒しと潤いを体験しませんか? 自分好みのオリジナルアロマグッズを作ります。ハンドケアレッスン付。



※写真はイメージです

【日程】全3回講座
1回目5/17(水)
2回目6/21(水)
3回目7/19(水)
いずれも18:30～20:30

【定員】 15名
【教材費・受講料】 3,420円
【持ち物】 ハンカチ
ティッシュ
筆記用具



【講師】Mayu
【資格】オーラソーマ
プラクティショナー
パステル和アート
インストラクター
アロマセラピー
アドバイザー
紅茶コーディネーター
栄養士 等

※新講座の申込や詳細は、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。

男女平等参画推進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・在学・勤務する方
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などは6ヶ月前から)
受付時間 4階窓口 月～金曜日の8:45～17:15
(祝日・年末年始を除く)
1階窓口 月～金曜日の17:15～20:00
土・日祝日の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
お問い合わせは **電話 0144-32-3544**へ

料金表

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
講習室A 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1・2 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倍になります。

『ひと・もの・ことをつなげる 女性の学び応援フェスタinあおもり』

「女性の学び応援フェスタinあおもり」にセンター職員2名が参加してきました



講演 対談の様子

女性の学びとその実践を通して、起業や再就職、地域活動への参画などに取り組んでいる個人・団体等がとどい、今後のさらなる活躍に向け、活動発表や交流を行うことを目的に開催されました。

ポスターセッションでは、北海道・東北地区の23団体が参加し、日頃の取組についての紹介を行ったほか、講演、パネルディスカッションが行われ、様々な分野で活躍している女性達の体験談等を交えた交流の場となりました。

当センターの実施事業の紹介パネルは多くの方にご覧いただき、「苫小牧のセンターでもいろいろな事業展開をしているのですね」

とお声がけいただきました。

女性の学びは、とても大きなエネルギーを生み出し、人・社会・まちを動かすことができる力になると感じることができました。当センターでは、市民の皆さまに学びを提供する立場として、質の良い学びの機会を提供したり、人と人とのネットワークづくりのお手伝いができる施設運営を目指していきたいと決意を新たにしました。

◆日時	平成28年9月17日(土)
◆会場	アピオあおもり(青森県青森市中央3丁目17-1)
◆主催	文部科学省
◆実施主体	特定非営利活動法人全国女性会館協議会 あおもり女性の学び応援フェスタ運営委員会



苫小牧男女平等参画推進センター紹介パネル

	相談内容	相談機関	電話番号	相談時間	
相談窓口一覽 どんなこともお気軽にご相談ください	一般相談・法律相談	苫小牧市男女平等参画推進センター	32-3544	平日8:45~17:15	
		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	
	配偶者等からの暴力 (DV・デートDV)	女性対象	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)
			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)
			苫小牧市クローバーの会	090-6696-6186	
			ウィメンズ結(民間シェルター)	32-0100	平日10:00~16:00 (年末年始休日を除く)
			苫小牧警察署	35-0110	
	雇用問題 セクハラ等 職場のトラブル	女性対象	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 (年末年始休日を除く)
			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 (年末年始休日を除く)
			北海道ウイメンズ・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)	

さんまソテー



作り方

- ①さんまは三枚におろし、1枚を半分に切る。塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②ピーマン2種はヘタと種を除いて1cm角に切る。レモンは小さいちょう切りにする。
- ③フライパンにバター大さじ1を溶かし、ピーマンをサッといためる。レモンを加えて混ぜ、塩少々をふって取り出す。
- ④フライパンにサラダ油大さじ2を加えて熱し、さんまを皮から焼く。カリッと焼けたら返し、同じように焼く。カレー粉をふり、酒カップ1/2を加えて煮る。水分がなくなったらバター大さじ1を入れて溶かし、火を止める。
- ⑤さんまを器に盛り、いためたピーマンとレモンを散らす。



材料

さんま	2匹
ピーマン・赤ピーマン	各1コ
レモン(薄切り)	2枚
カレー粉	小さじ2
塩・黒こしょう・小麦粉・バター・サラダ油・酒	



NPO法人チャイルドサポート こあら ほっかいどう未来輝く子育て大賞 受賞

苫小牧市内のNPO法人チャイルドサポートこあらさんが北海道の「2016年度ほっかいどう未来輝く子育て大賞」を受賞しました!!!
地域で子育て支援に取り組んできた実績や、お祭り会場に休憩所を設けて子ども連れでもイベントに参加しやすい環境を整えてきたことが評価されました!!
受賞、おめでとうございます!!



コスモス洋裁

代表:石井 洋子
会員数:6名

コスモス洋裁は今年で23年目を迎えます。現在6名で活動しております。
各自、作りたい洋服を中野先生の指導の下楽しみながら作り上げております。
興味のある方は一緒に洋服作りを始めてみませんか?
会員募集中です!!



活動日 第1・2・3 水曜日 9:00~12:00

楽土会

代表:中村 洋子
会員数:10名

陶芸講座「器を作る」を受講したのをきっかけに発足したサークルです。
会員は、新婚の方、今年出産予定の方、去年お子さまが結婚された方、孫の出産でお祝いされた方々と喜びの多い一年で毎回楽しい会話のはずむ中で「ものづくり」をしてまいりました。
今年8月で2周年を迎えます。フェスティバルへ向けて少しでも腕を上げて注目を浴びる活動をして行きたいと考えてます。



活動日 第1・2・3・4月曜日 13:00~17:00

【編集・発行】

◆発行日:平成29年3月
◆発行:苫小牧市男女平等参画推進センター
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:danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp
ホームページ:http://www.tomakomai-shakyo.or.jp/danjo/danjo1.shtml



日もだいぶ長くなり 暖かい季節が待ちどおしいこの頃です。
さて、センターではまもなく5月から前期講座が始まります。興味のある方、新しい事にチャレンジしたい方、新しい講座もごぞいますのでぜひご参加ください!! たくさんのご応募お待ちしております。