

るりお

2021

2月

vol.30

～サークル協議会登録サークルによる、センター祭中止に伴うサークル発表～

苫小牧市男女平等参画推進センターサークル協議会加入サークル会員の、日頃の学習成果の発表の場として毎年10月に開催されているセンター祭が今年度は中止となり、日頃のサークル活動の発表の機会として、独自に開催したものです！



楽土会 やさしい風合いに癒される陶芸作品の展示

いきいきアート さまざまな技法で描かれた多種多様な絵画作品の展示



やさしい水彩画 豊かな彩りの中に精巧な描写の作品展示

秀美会 凛とした姿 百花繚乱な着付発表会



オカリナサークル「エーデルワイス」 オカリナの繊細かつ美しい音色がホールに響き渡った演奏会



風のたより あたたかみある絵と文字が並ぶ絵手紙作品展示



レザークラフト アクセサリーにバッグ等の小物 可憐で精巧なつくりの革工芸作品の展示

サークル陶夢 美しく多彩な形状のお皿が並んだ陶芸作品展示

●女性活躍推進【女性起業家さん紹介!】

がんばっているシングルマザーを応援したい!



【プロフィール】

ソフトクリーム専門店

「幸せの生ソフト プチラパン」

代表 山下 誌麻 さん

1969年生まれ。息子19歳、娘18歳の3人家族。

2006年に子ども2人を連れて離婚。

2011年11月、苫小牧市内にて飲食店を開業。

現在はソフトクリーム専門店「幸せの生ソフト プチラパン」代表。

テイクアウトのみでスイーツ製造販売をしている。



●起業のきっかけや、起業時に苦労したことなど教えてください!

離婚後5年間はパート勤務でしたが、小さな子ども2人を抱えてのパート勤務は様々な問題があり、自分の年齢や将来のことも考え、自立を目指さないと子どもも私も豊かな人生を歩めないと思い、飲食店経営を始める決断をしました。

飲食店をやると決めてから、その当時通っていたイタリアンカフェレストランの料理教室やコーヒー教室に参加するようになりました。そのオーナーシェフは現在苫小牧市内に店舗がある『からあげ専科 鶏から屋』のオーナーの福澤さんです。私のお菓子作りのレシピの原点は実は福澤さんなのです。お菓子だけではなくイタリアン、フレンチの諸々、エスプレッソマシンの扱いも全て福澤さんから学びました。

チャンスが来たときにいつでも開業できるように調理の勉強をしていたわけですが、まとまった資金がなかったので、お金がないからお店が開けない…。でもあるとき、「お金が無いことを理由にしていたらずっとお店は出来ない」と悟ったのです。そこで、とにかく行動しはじめて物件探しははじめました。

その様子を一部始終見ていた福澤さんが自分の店舗の一部を貸してくれることになり、レストランの隣で営業させてもらえることになったのです。それから今日まで、協力し合いお互いのお店を頑張ってきました。

●起業してから大変だったことなど、ありますか?

元々飲食店勤務の経験もなく、料理の学校も出ていないので、そんな自分が飲食店をやる意味を薄く考えました。そこでたどり着いた答えが「普通のカフェではあり得ない上質なこだわりの材料を使い、更にはそれらが安心安全であること」に徹底的にこだわりました。

ですが、そこにこだわると当然原価が上がり販売価格も高くなります。喜んでくれるお客様がいる一方、SNSではとにかく価格が高いとかなり叩かれました。

それでも他のお店でも食べられるものを作ってしまうえば私がやる意味が無いと思い、とにかく自分の信念を信じてコンセプトはぶれることなくお店を続けました。

そんな感じでしたから、万人に好まれる店ではなく…経営はかなり大変だったのですが、プチラパンでしか食べられない味に「濃いファン」がどんどん増えていきました。

●工夫したことなどあれば教えてください!

また、商品にこだわるだけではなく、どうしたら応援して下さるお客様がもっと喜んでくれるだろうか、楽しんでくれるだろうかということを考えるようになりました。その頃からお店でイベントを開催することが増えていき、みんなで美味しいものを食べたり、料理教室を開催したり、プチラパンを通じてお客様同士の交流も深まっていきました。

実は一昨年諸事情で移転しなければならなくなったことがあり、シングルである私は収入が途絶えるわけにはいかないので、本当に困っていたのですが…カフェができるような物件が見つからず。今のお店で業態変更し、生ソフトクリーム専門店をやることにしました。急な移転だったので資金が全然足りなくて、独自にクラウドファンディングを行いました。

その際、お得意様をはじめ本当にたくさんの方から支援を頂き、そのおかげでスムーズに移転、営業再開が出来たのです。どんなに美味しいものを作っても、私ひとりの力ではプチラパンは生き残っていなかったということです。プチラパンはたくさんの方の愛で出来ているお店です。

●今後について考えていることや、目標を聞かせて下さい!

苫小牧市の観光活性化を目指し、市内での2店舗目出店計画に取り掛かっています。また、プチラパンのお客様の中には札幌の方が非常に多いので、是非札幌にもお店を出したいと思っていますが、コロナの状況を見ながらこちらも今後計画していきたいです。

それから、実はずっと飲食店経営だけをしていく気はなく…1番のやりたいことはシングルマザーの支援に繋がる仕事です。私は子どもの幸せのため必死で努力する、そんなお母さんの手助けがしたいのです。起業に関してのアドバイスや相談に乗ること、飲食店を通じての生活面(飲食)の支援、自店での雇用などを目指しています。

私自身の事業の飲食店、それを大きくすることにより、自店での雇用も積極的にしたいです。仲間の飲食店に紹介も可能です。目標を少しでも早く現実にするためにプチラパンの業績をもっと大きくします。

そしてもうひとつ。これはある意味、誰かのためとかではなく個人的にすごくやりたいことなのですが、実はアパレルの立ち上げも企画中です。

お一人で、未就学の子ども2人を育てながら5年間のパート勤務後に飲食店を開業するのは、計り知れない努力や苦労があったと思います。当然、起業時も現在も、たくさんの方の協力者やお客様の「愛」で、成り立っていることだと思いますが、そこには山下さんの強い想いや折れない心が不可欠と感じました!

まだまだ、改革していくご予定とのこと、これからも山下さんに目が離せません☆



女性活躍促進事業 セミナー特集

6/13
(土)

●苫小牧市中小企業創業サポート事業

「女性のための起業セミナー」



【講師】

(株)ワタラクシア代表/
なでしこスクール代表/
行政書士
伊藤 順子 氏

起業を目指している女性に向けた講座を開催しました。現在自分がどのような能力や知識、キャリアを有しているかを把握しながら起業についての心構えや具体的な準備を、講義やワークショップで学びました。

9/8
(火)

●女性活躍促進事業

「ITリテラシー講座」



【講師】

ToLike代表
パソコンインストラクター
竹村 真奈美 氏

これから起業や何かははじめようとしている女性向けに開催!さまざまな用途に合わせたパソコン購入の知識やインターネットを安全に使うための準備を、実際にパソコン等に触れながら学びました。

9/15
(火)

●女性活躍促進事業

「講師デビュー応援講座」



【講師】

Vomy-C 代表
コミュニケーション
コーディネーター
ササキ ミサト 氏

趣味やスキルを活かし起業を目指す女性や、講座講師として活躍したい女性に向けての講座を開催。人気講座の組み立て方や幅広い年代の方に好印象を与えるコミュニケーション術を学びました。

2/19
(金)

●女性活躍促進事業

「新しい働き方セミナー」



【講師】

コンテンツハートKIE代表
三浦 希枝 氏

パソコンとインターネット環境があれば、いつでもどこでも働ける「クラウドソーシング」は、最近注目されている新しい働き方です。

Webライティングのお仕事で活躍している講師から、この働き方の魅力や収入、注意点について学びました。

8/29
(土)

●男女平等参画推進・食育講演会

「食べることは生きること」

～心と体をそだてるおうちご飯～



【講師】

置戸町食のアドバイザー

佐々木 十美 氏

食の大切さを伝える食育講演会を開催!オホーツク管内置戸町の学校給食に長年携わり、現在も同町で食のアドバイザーとして活動している佐々木十美氏を講師に迎え、心と体の健康を維持するための食の大切さを教えていただきました。参加者は、実際に本みりんやみりん風調味料、精製塩や自然塩などを試飲し自身の舌で味の違いを確認しながら、調味料の選び方も学びました。佐々木氏が伝える「食事は栄養の摂取だけではなく、食材の命や食卓に並ぶまでに関わる全ての人への感謝の心を育む場」との言葉に、改めて食の大切さを考えることができた2時間でした。

～受講者の声～

- ・こども園で調理師をしていますので、少しでも伝わるように仕事に精進したいと思います。
- ・きちんとした食事をするのが、子どもにとってとても良いことを娘に説明したい、子どもと一緒に料理をします!
- ・スーパーで裏の表示を見る事、出汁の作り方、お塩について。あまり減塩に飛びつかないことがわかりました。

10/9
(金)

●男女平等参画推進・地域防災講座

「日常使いから防災まで!多彩に使える 防災ふろしき講座」



【講師】

さっぽろ子育て風呂敷術

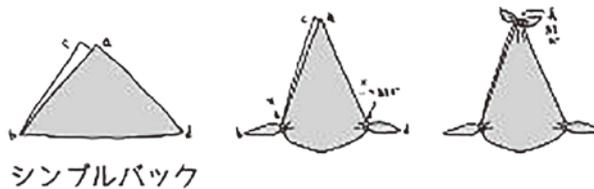
『結び屋ゆいく』

村田 なちこ 氏

日常使いや災害時など、もしもの時に役立つアイテムとして「ふろしき活用術」を学びました。ふろしきの端を結ぶだけで羽織ものを作る方法やエコバックなど、講師の手さばきで一枚のふろしきが様々な形に早変わり!参加者はみな感嘆しきりでした。



たんでカバンに入れておけばとっても便利!
「ふろしき」の活用法を教えます☆



シンプルバック

10/23
(金)

●男女平等参画推進・エンパワーメント講座

「ママのための体と心のセルフケア講座」



【講師】

NPO法人マドレポニータ

産後セルフケアインストラクター

永野間 かおり 氏

NPO法人マドレポニータ産後セルフケアインストラクター永野間氏を講師に迎え、月齢半年未満の子どもと母親や、産前産後の女性がバランスボールなどを利用して無理なく体を動かし、産後の体の変化を学びながら、心と体の健康を促進させました。

10/27
(火)

●男女平等参画推進・子育て講座

「子育ては大変?でも楽しいよ」
～子育て・孫育てへのヒント～

【講師】

NPO法人お助けネット代表

中谷 通恵 氏

日常に追われ、育児にストレスやプレッシャーを感じている母親の、心を少しでも軽くするための講座を開催!講師自身の子育てや、さまざまな親子との関わりから得た経験を活かし、子育てを楽しむヒントを、事例を交えながらわかりやすく教えてくれました。

11/6
(金)

●男女平等参画推進・健康講座

「いつでもどこでもだれでもできる 指ヨガでセルフケア」



【講師】

LY式指ヨガ®

インストラクター

AYAMI 氏

手にはいくつものツボがあり、体のあらゆる器官に繋がっております。腰痛や肩こり、体の冷えやむくみに効果的なツボなどを学び、手軽にいつでもどこでもできる指ヨガを実践し、心身共にリフレッシュすることができました。

11/27
(金)

●男女平等参画推進・健康講座

「薬剤師が伝える!知っておきたい薬の知識」



【講師】

苫小牧市民薬局(株)薬剤師

小山内 真五 氏

医薬品と上手に付き合っていくため、市内で薬剤師として勤務している小山内氏を講師に迎え、健康講座を開催しました。服用するタイミングや飲み合わせ、副作用、お薬手帳の活用法や、在宅介護における服薬管理法などをわかりやすく説明していただきました。

11/15
(日)

●男女平等参画推進・LGBT講座

「苦小牧にじいろライブvol.1」
～あなたのとなりのトランスジェンダー～



【講師】

にじいろほっかいどう

国見 亮佑 氏 真田 陽 氏

～受講者の声～

・トランスジェンダーとして歩んできた人生について聞くことができ参考になった。
・もっと学校教育の中でも組み込んでいってくれたら素敵な国になるのではと感じました。

道内に住むLGBT(性的少数者)の方たちが暮らしやすい社会を作るための活動をおこなっている「にじいろほっかいどう」から2名の講師を迎え開催。昨年に続いて2回目の講演となった国見事務局長からは「LGBTってなに?」をテーマにご講演いただき、LGBTについての理解を深めました。

自らがトランスジェンダーである真田氏からは、トランスジェンダーについて解説していただくとともに、幼少期から現在まで自身が感じていた性別の違和感や心の葛藤を具体的な事例や体験談を交えお話をいただきました。

現在、真田氏は教員として勤務されていますが、周りへのカミングアウトの難しさや同僚や保護者、子どもたちとの関わり方などもその時々で試行錯誤しながら過ごしていることを率直にお話をいただきました。

11/7
(土)

●女性の人権講演会

「依存症になってしまう女性たち」
～DVや虐待被害のあとに待ちうけるもの～



【講師】

社会医療法人こぶし
植苗病院

精神保健福祉士
今野 育美 氏
作業療法士
菊地 知子 氏

～受講者の声～

・永遠のテーマであり、昨今は特に近隣との触れ合いも少なくなり非常に寂しいと思います。家庭環境を整えて地域でも見守りとか、明るい社会になることを切に願います。
・依存症のとらえ方を誤解していました。社会通念上これを良くないことのラベル付けしていました。今回の講座に参加して、今後は勉強して行こうと思いました。

当センターとNPO法人ウィメンズ結との共催により、女性に対する暴力の根絶を目的とした人権講演会を開催しました。また、講師が医療従事者のため、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、オンライン(中継)形式でご講演いただきました。社会医療法人こぶし植苗病院の精神保健福祉士 今野育美氏と作業療法士 菊地知子氏を講師に迎え、過去の辛い経験から何かに依存してしまう苦しみやその後の治療の難しさを、事例を交えながら教えて下さいました。

今野氏や菊地氏が伝える「苦しみや辛い思いを抱えている人にとって依存物質は生きていくための心の松葉杖」との言葉に、依存症を抱えている人にとって現在抱えている問題だけではなく、原因となる背景も含めた理解が必要であることを学びました。

11/11
(水)

●男女平等参画推進センター自主事業講座

「はじめてのシナプソロジー講座」
～脳を活性化させ心も軽くするプログラム!～



【講師】

(株)コミュニケーション
デザイン・結 代表取締役
桜井 妙 氏

脳に適度な刺激を与えながら活性化をはかるプログラム「はじめてのシナプソロジー講座」を開催しました。参加者は、じゃんけんや数字を数えながら手足を動かすなど、徐々に難易度が上がるプログラムに苦戦しながらも、多くの方が笑顔を浮かべ、体だけではなく心のこりもほぐすことができました。シナプソロジーは、認知症予防やストレス緩和に効果があり、是非生活に取り入れてほしいと講師は伝えました。

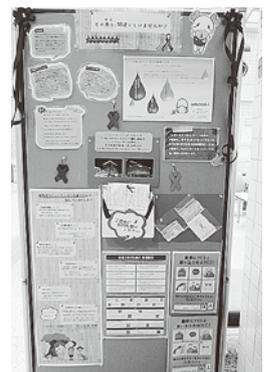
～受講者の声～

・楽しかったです!
脳の健康に注意してストレスをためない生活を心掛けます。

11月 啓発事業報告 パープルリボン

毎年11月12日から25日までの2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。当センターでは、11月の1か月間 市民活動センター来館の皆様へ「女性に対する暴力の根絶」啓発活動に参画していただきたくパープルリボンプロジェクトを実施。啓発パネル展示の他、オレンジリボン・パープルリボン付きポケットティッシュを配布しました。

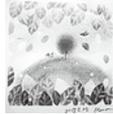
厚生労働省と内閣府では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め(オレンジリボン運動)を後援し、内閣府では、毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」(パープルリボン運動)と定めています。



新講座紹介(令和3年度前期講座)

初めての指で描くパステル画

～パステル付き～



『絵心が無いから』という方も大丈夫!
指で描くからデッサンが不要です♪

- 【講師】 竹村真奈美 先生
【資格】 パステル和アート正インストラクター
(日本パステルホープアート協会)
【日程】 全4回 金曜日10:00～12:00
5/14・5/28・6/11・6/25
【定員】 15名
【参加費】 3,720円(受講料・材料費4回分)

ブレナンのNZ探訪

～ニュージーランドを英語で学ぶ～



英語を勉強しながらNZの文化にふれよう!
ニュージーランドの習慣・言語等を英語と日本語で
学びます★

- (ガルピン・ブレナン)
【講師】 Galpin Brennan 先生
【日程】 全5回 火曜日18:30～20:00
5/11・5/25・6/8・6/22・7/6
【定員】 20名
【参加費】 無料

男性
限定

男のそば打ち(入門編)



本格手打ちそばに挑戦してみませんか?

- 【講師】 苫小牧手打ちそば愛好会
【日程】 全2回 金曜日9:30～12:00
6/4・6/11
【定員】 12名
【参加費】 3,000円(受講料・材料費2回分)

小学生親子陶芸教室

～親子でカレー皿作りに挑戦!～



夏休みの自由研究に!!
心地よい粘土に触れて 自分だけの作品を!

- 【講師】 石川 徹 先生
【日程】 全2回 土曜日10:00～12:00
7/17・8/7※作品のお渡しは8月14日以降(日曜日を除く)
【定員】 親子6組
(お子様のみでの参加はできません)
【参加費】 1人1,680円(受講料・材料費2回分)

新講座の申込みや詳細は、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!
・応募が半数に満たない場合は、開講を中止することがあります。全講座 託児付き(1歳以上、定員10名、要申込)
・新型コロナウイルスの感染拡大の状況により中止・延期になる場合がございます。

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
一般相談・法律相談	苫小牧市男女平等参画推進センター (市民活動センター 4階)	32-3544	平日8:45～17:15 (年末年始を除く)
	苫小牧市社会福祉協議会 (市民活動センター 1階)	32-7111	平日8:45～17:15 (年末年始を除く)
配偶者等からの暴力 (DV・デートDV)	苫小牧市こども支援課 (1階17番窓口ピンクゾーン)	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
	北海道室蘭児童相談所苫小牧分室	61-1882 61-1883(夜間ダイヤル)	平日8:45～17:30 (年末年始休日を除く)
	胆振総合振興局保健環境部環境生活課 (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	32-3610	毎月第3土曜日 13:00～16:00
	ウィメンズ結(民間シェルター)	32-0100	平日10:00～17:00 (年末年始休日を除く)
	苫小牧警察署	35-0110	
	性犯罪被害110番(性犯罪被害相談窓口)	0120-756-310	
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8:30～17:15 (年末年始休日を除く)
	北海道労働局雇用環境・均等部 指導課 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8:45～17:30 (年末年始休日を除く)
	女性 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 愛生館ビル508B	011-221-2180	平日10:00～17:00

相談窓口一覧

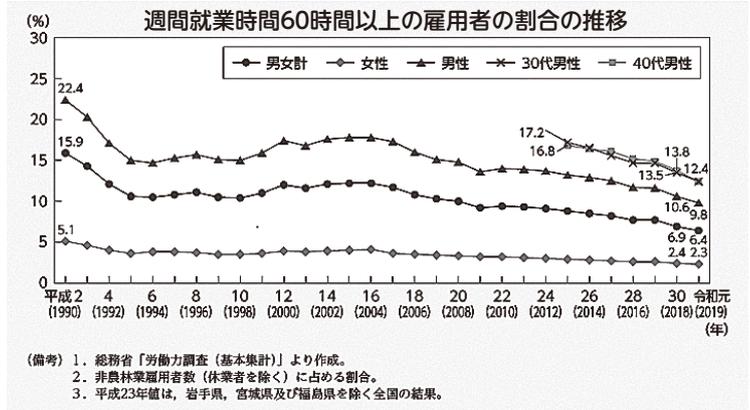
苫小牧市社会福祉協議会相談窓口

仕事と生活の調和

ワーク・ライフ・バランスについて

●ワーク・ライフ・バランスをご存じですか

ワーク・ライフ・バランスが特に注目されるようになったのは、国が働き方改革の実施を宣言し、日本人の働き方が見直されるようになってからです。でもなぜ、ワーク・ライフ・バランスが重視されるのでしょうか。ワーク・ライフ・バランスを実現することにより、働く人は、心身の健康の保持、仕事や生活のモチベーション向上、仕事と子育てや介護等との両立、日常への満足感の増加、本人のスキルアップの促進等のメリットがあり、企業等は活力のある人材が定着し、企業等の風土も活性化するからです。しかしながら、2019年子育て世代である30代・40代男性の12.4%が週間就業時間60時間以上となっており、ワーク・ライフ・バランスの実現は難しい状況です。現在、日本が直面しています少子高齢化や人口減少などの課題の解決や男女平等参画社会の実現のためにもワーク・ライフ・バランスを推進していくことが重要となっています。



苫小牧市の取組

●第3回(令和2年度)苫小牧市ワーク・ライフ・バランス等企業表彰

令和2年11月25日(水)にワーク・ライフ・バランス等において取組を推進している企業について表彰式を実施しました。

表彰企業

●ヨコハマタイヤリトレッド(株)北海道事業所 「未来を見つめる職場づくり賞」

大型設備投資や会議の廃止などを行い、従業員の月1回の有給休暇の取得、毎日の定時退社を実行しています。また、工場運営に必須の資格である危険物保安監督者に女性の方を選任し、女性ならではの視点から安全管理を実施しています。このような職場改善を行いながらも毎月の生産計画を達成し、多くの表彰実績も積み重ね、職場の働きやすさと企業としての生産計画の両方を達成し、ワーク・ライフ・バランスの推進を図っています。

●社会福祉法人みやま福祉会 おとわ保育園 「ナイス・ワーク・スタイル賞」

スタッフの役割分担を明確にすること、参観日などの子どもの行事等でも休めるように1ヵ月以上前からシフトを共有すること及び保育士を効率的に配置しながら、保育の充実を図ることができるよう、様々な年齢の子どもと一緒に保育する混合保育を実施するなど、残業の削減と希望する休暇が取れる取組を実施しております。そして、無理のない範囲で職場内のコミュニケーションを更に深めるためのレクリエーションも実施し、ワーク・ライフ・バランスの推進を図っています。

●株式会社喜心Style 創作四川料理 廣明 「ワークもライフもバランスづくり賞」

作業の順番を見直すことにより、労働時間を削減し、従業員のプライベートを充実させることや人員を多めに確保して、繁忙となる週末でも従業員に有給休暇を取得してもらう取組を実施しています。そして、毎月の給与袋にありがとうの気持ちを込めた手紙を添えるなど、働く人への感謝の気持ちを表現する取組も実施し、ワーク・ライフ・バランスの推進と働きやすくなるような職場づくりを進めています。



●図書 紹介

●4階 図書資料室 利用案内
 時間 平日9:00～21:00
 土曜9:00～17:00



どなたでも自由にご利用いただけます♪

4階図書資料室では、独立行政法人 国立女性教育会館(通称:NWECヌエック)から定期的に本を借り、仕事・健康・文化・スポーツ等、あらゆるジャンルの「女性に関する事」として選出された100冊を来館される皆様へ貸出閲覧しております。ご興味ある方は是非!運命の1冊に出会えるかもしれません♪

その他、雑誌・児童書・実用書・文芸書等を揃えてあり、キッズコーナーもあります!

図書貸出

Wi-Fi 完備

セルフドリンク 1杯 100円

白黒コピー 1枚 10円

『LGBTコーナー』
 4階図書資料室では「LGBT」関連図書を貸出閲覧しております!

☆苫小牧市総合政策部
 協働・男女平等参画室
 制作

「LGBT」入門ガイドブックも閲覧できます!!



マカン・マラン
 二十三時の夜食カフェ
 古内 一絵 著/
 中央公論新社



おやこで話す
 はじめてのLGBTs
 鶴岡 そらやす 著/
 日本能率協会マネジメントセンター



LGBTと
 家族のコトバ
 LGBTER 著/双葉社

新刊図書 紹介



半沢直樹
 アルルカンと道化師
 池井戸 潤 著/講談社



少年と犬
 馳 星周 著/文藝春秋



税金で損しない方法を
 教えてください!
 大河内 薫、若林 杏樹著/
 サンクチュアリ出版

センター 施設情報

苫小牧ガス様より「創立60周年記念事業」の一環として

最新の
 ガス調理機器
 一式を寄贈して
 いただきました!



市民活動センター 5階調理実習室をご利用の際には、男女平等参画推進センターまでお問い合わせください!

～ご利用案内～

- 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カ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 8時45分～20時30分(土曜17時以降・日曜・祝日・年末年始を除く)

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。

昨年春先からはじまったコロナ渦、不安で落ち着かない日々がつづいておりますが、気が付けばもう2月です。これまで日々の過ごし方に、さまざまな工夫をされてきた方も多かったのではと思います。まだまだ、マスク着用の日々が続いております。この「ふりむ」が、お手に取って下さった方のこれからの生活のヒントになれば幸いです☆

発行日:令和3年2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 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