

クラクション

令和元年11月号

V O l . 3



création

男女共同参画センター・大宮地区公民館

合同まつり開催！

11月16日(土) 10時～17時

17日(日) 10時～16時

出会い ふれあい 語り合い ～広げよう 人々の輪～



ワクワクがいっぱい！

イベントや模擬店もあるよ！！



登録グループ・クラブの元気で楽しい発表、展示、製作体験コーナー、子ども縁日コーナー等々、盛りだくさんの内容です。模擬店では、焼きそば、うどん、サンドイッチ等もいっぱい！
17日(日)には、実行委員会によるジャンボじゃんけん大会もあり、景品も用意しています！！
どうぞ、ご家族と一緒にご参加ください♪

16日(土) 10時～17時

製作・体験コーナー

※当日受付

折り紙 (大人・子ども対象、無料、10時から4回、各回先着6名)

ペーパーフラワー (大人・子ども対象、無料、12時30分から4回、各回先着10名)

ノルディック・ウォーク (大人・子ども対象、無料、11時からと13時から随時受付)

子ども茶道お点前 (大人・子ども対象、無料、10時から4回、各回先着12名)

子ども囲碁対局 (子ども対象、無料、13時から随時受付)

作品展示・活動紹介

(10時～17時)

活動発表

(10時～14時30分)

模擬店

(10時～売り切れ次第終了)



17日(日) 10時～16時

製作・体験コーナー

※当日受付

ハーバリウム (大人・子ども対象、500円、10時から4回、各回先着6名)

クリスマスリース (大人・子ども対象、500円、13時から4回、各回先着6名)

ノルディック・ウォーク (大人・子ども対象、無料、10時からと13時から随時受付)

子ども縁日コーナー (子ども対象、無料、10時から随時受付)

エコクラフト (大人・子ども対象、150円、10時から先着20名)

作品展示・活動紹介

(10時～16時)

活動発表

(10時～15時20分)

模擬店

(10時～売り切れ次第終了)

ジャンボじゃんけん大会

(15時30分～)





New!

講座のご案内



いつかママになるために！
～今からできるゆる活メソッド～

女性の人生において大きな選択肢「妊娠と出産」その時に、「もっと早く知っていたら良かった」と後悔しないよう今から正しい知識を身につけましょう。

仕事や家族など様々な事情で今は妊娠を望まない方や、現在パートナーがいない方でも将来のために今できることをゆる～く始めてみませんか。

第1回 ココロ準備編

～知らなかったで後悔しない～



12月15日(日) 午後1時30分～3時30分

女性の体は35歳を超えると一気に妊娠率が低下するため、知らなかったで後悔しないよう、今できるカラダの準備の仕方を学びましょう。

＊講師＊ 荒木 依里さん
(不妊症看護認定看護師)



第2回 ショクジ準備編

～普段の食事から改善を～

12月22日(日) 午後1時30分～3時30分

「からだの中から美しく」をめざして、食によるからだづくり、バランスのととり方、ケアの方法を学びましょう。

＊講師＊ 一般財団法人母子栄養協会 講師

＊対象＊ 関心のある女性

＊定員＊ 先着30名

＊保育＊ 先着6名(2歳～就学前児童)

12月7日(土)申込締切

＊申込＊ 下表のとおり

仕事も子育ても楽しむママになる！
～私も子どもも幸せに成長する♪～

子育てに追われ、怒涛のような毎日。ココロもカラダもクタクタになっていませんか！？

もっとイキイキ！豊かな心で子育てできるコツがあります！ココロとカラダを楽にして、仕事も子育ても楽しむ方法を学びましょう！

第1回 働くママのメンタルケア！

12月3日(火) 午前10時～12時

今ある不安を、成長や安心に変える考え方などを先輩ママから楽しく学びましょう♪

＊講師＊ 前 悦子さん
(訪問看護ステーションアリーゼ勤務
大阪社会福祉専門学校非常勤講師)



第2回 軽やかに動ける身体に

リボディする！

12月10日(火) 午前10時～12時

子育ての疲れや骨盤のゆるみ、腰痛から解放！軽やかに動く身体を作っていく方法を学び、実践してみよう！

※2回目は、動きやすい服装で
ご参加ください。

＊講師＊ 池澤 一樹さん
(素晴らしい株式会社
HAREYAKA 整骨院勤務)



＊対象＊ 関心のある女性

＊定員＊ 先着30名

＊保育＊ 先着9名(6ヶ月～1歳児3名、2歳～就学前児童6名、市内在住優先)

11月26日(火)申込締切

＊申込＊ 下表のとおり



講座の申込み方法・問合せ



申込みは直接又は電話、メール、FAXで。
メール、FAXでの申込みは、①講座名、
②住所、③名前、④電話番号、⑤保育希望
の有無(子どもの名前、性別、年齢、ア
レルギー・障害の有無)を明記ください。



保育は申込みが必要です



6ヶ月から又は2歳から就学前児童
＊先着順(子ども1人につき、傷害
保険料100円、当日徴収)

「I love me」でいこう！

家族や周りの人のケアや思いを優先し、いつも自分の事は後回しにしているませんか。

そんなこれまでの自分を少し変えてみませんか？

自分自身を好きになる方法を学び、私らしく！もっと楽しく生きていこう！

第1回「自分を愛する」ということ ～自己肯定感を高める～



12月6日(金)午後1時30分～3時30分

自分らしく楽しく生きていけるよう「自己肯定感」を高める方法を理解し、自分を好きになる秘訣を学びます。

第2回「自分のために生きる」ということ ～自立と依存のバランスをつかむ～



12月20日(金)午後1時30分～3時30分

人との適切な境界線を知ることによって人間関係がグッとラクになります。他者との関わり方を学び、自分の気持ちに正直に、自分のために生きる大切さを学びます。

＊講師＊ あまみ 悠^{ゆう}さん
(株式会社ライフコーチジャパン
代表取締役)



＊対象＊ 関心のある方
＊定員＊ 先着 30 名
＊保育＊ 先着 6 名 (2 歳～就学前児童)
11 月 29 日(金)申込締切
＊申込＊ 左表のとおり



アンガーマネジメント ～夫婦関係をグッとよくするヒント～

怒りの感情(アンガー)と上手につきあう(マネジメント)ことにより夫婦関係をより良いものにしていきましょう。

＊日時＊ 11 月 24 日(日)午前 10 時～12 時
＊講師＊ 内野 しのぶさん (Smile Stage 代表
アンガーマネジメントファシリテーター(tm))
＊対象＊ 関心のある方 ＊定員＊ 先着 50 名
＊保育＊ 先着 6 名 (0 歳 6 か月～就学前児童)
11 月 12 日(火)申込締切
＊手話・文字通訳＊ 11 月 12 日(火)申込締切



男女共同参画セミナーおとなの教養

そこが知りたい！平等と平和 ～明るい未来をつくるのはあなた～

地球温暖化、生きものの絶滅、貧困や戦争が続く国…。遠い世界のことが、実は私たちの暮らしに大きく影響していることを知っていましたか？

知らなかったこと、見えていなかったことに気づき、学ぶことで、あなたの日常が変わり、明るい未来を創ります。

さあ、一緒にスタートしましょう！



第1回 フランスで生まれて、 日本で当たり前になったもの ～ポジティブ・アクション

ってなあに？！～

令和2年1月24日(金)
午前10時～11時30分



第2回 子どもや孫へつなぐ、 明るい未来のバトン



～私たちが平和・平等をつくる
方法はあるの？！～

令和2年1月31日(金)
午前10時～11時30分

＊講師＊ 伊井 直比呂さん
(大阪府立大学人間社会
システム科学研究科教授)



＊対象＊ 関心のある方
＊定員＊ 先着 30 名
＊保育＊ 先着 6 名
(2 歳～就学前児童、1 月 17 日(金)
申込締切
＊申込＊ 左表のとおり

＊申込・問合せ＊

人権・男女共同参画課男女共同参画担当
TEL072-423-9438/FAX072-423-0108
e-mail: jinkens@city.kishiwada.osaka.jp

＊申込方法＊

電話またはFAX、電子メール(講座名、住所、名前、電話番号、保育希望者は子の名前、性別、生年月日、アレルギーの有無、障害の有無、手話・文字通訳希望者はその旨を記入)で申し込み。

<DV・デートDV予防啓発パネル展開催>

11月15日(金)～22日(金)9時～17時30分
岸和田市役所新館1階(岸城町7-1)

岸和田市立男女共同参画センター登録グループの紹介コーナーです。毎号1グループを取材し、ご紹介します。

「Singing High (シンギング ハイ)」さん、おじゃましま〜す！

このコーナーでは毎回、登録グループ・団体取材し、男女共同参画社会をめざして活動している様子をご紹介します。

第2回目は、「Singing High」です。

＜活動のきっかけは何ですか？＞

2013年度の女性センター主催の子育て講座終了後、有志10名と講師であったゴスペルシンガーの小川玲子さんも加わって子育てサークル「Singing High」を結成。6年目になり、1〜6歳だった子どもたちも、大きくなりました。

子育て中の一番大変な時に、仲間と助け合えた事、お互いの個性を出し合い認め合えた事、歌で発散できた事で乗り切ることができました。お母さんが楽しいことをしているので、傍で遊んでいる子どもたちも安定し共に成長できました。



＜活動のテーマ、大切にしていることは何ですか？＞

「一日一回笑う」「歌で繋がる」をテーマに、仲間と顔を合わせ、一緒に笑ったり、励ましあったりとSNSとは違う良い関係づくりを大切にしています。嫌な事があっても、仲間に聞いてもらう内にその事が笑いに変わり、元気になります。子どもに当たることも無くなってきました。(笑)

＜これから取り組んでみたいことは何ですか？＞

若い世代に繋いでいきたいです。何かあっても我慢するのではなく、解きほぐし、問題解決していける「居心地の良い場所」を皆でつくってきたいです。女性にとって経済的にも社会的にもまだまだ厳しい状況だと思いますが、子育てが一段落し働きだしたメンバーもいますので互いに助け合っていけたらいいですね。

＜最後にひとこと！＞

歌が好きな方、ゴスペルやポップス、童謡…何でも歌います！あなたの好きな歌を、大きな声で歌います。発散しに来てくれたら嬉しいです。毎月3回程度、土・日に活動中ですので一緒に歌いましょう〜(^_^)

毎年11月12日(火)〜25日(月)は、

「女性に対する暴力をなくす運動」期間！

配偶者等から暴力、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引やセクシュアル・ハラスメント等、女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するもので、決して許されない行為です。この運動期間をきっかけに、女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりをすすめましょう。



編集後記

『Love〜Love〜Love〜♪何だって出来るよ〜♪〜(・ω・)〜♡』と「Singing High」の皆さんが、取材の最後にゴスペルを歌ってくださいました。そのハーモニーは心に染み、私たち一人ひとりの可能性は無限なんだ！と勇気が湧きました。自分を信じ、行動しながら仲間との絆を紡いでいきたいですね。＜は＞

□利用のご案内

- ◆開館時間 午前9時から午後9時まで
- ◆休館日 *毎週月曜日
*国民の祝日
(月曜日に当たるときはその後の直近の平日)
*その前日及び翌日が国民の祝日である日
*12月29日から翌年1月3日まで
*体育の日の前日及び前々日
- ◆アクセス 南海本線「和泉大宮駅」から徒歩10分
南海本線「春木駅」から徒歩11分

□編集・発行

岸和田市立男女共同参画センター

〒596-0042

岸和田市加守町4丁目6番18号

(電話) 072-441-2535

(FAX) 072-441-2536

(メール) danjoc@city.kishiwada.osaka.jp

岸和田市 女性のための相談

あなたの悩みを話してみませんか？【秘密厳守・無料】

■電話相談(専用電話)

072-443-3328

※毎週水曜日10時〜12時 ※毎週土曜日13時〜15時
(市内在住・在勤女性)

■面接相談(予約制)

【予約受付】072-441-2535

※毎月第2金曜日10時〜12時50分
(1人50分、原則1回、市内在住・在勤女性)

■法律相談(DV被害者優先・予約制)

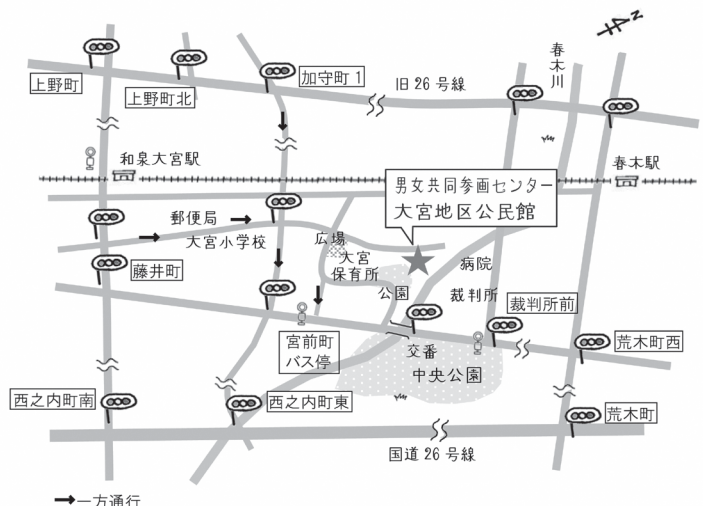
【受付】072-423-9438(土、日、祝日以外、
9時〜17時)

※毎月第4火曜日(原則)、13時〜15時
(1人25分、1回のみ、市内在住女性)

■DV相談(配偶者などからの暴力)

(専用電話) 072-423-6060(FAX兼用)

※毎週月〜金曜日9時〜17時(市内在住者)



※cr(ation)は、フランス語で天地創造、この世の始まりという意味です。