

3 階情報ライブラリーおすすめ図書

●図書貸出しは**お一人 3冊 2週間**までです。貸出カードをお作りします。

『心が折れそうなビジネスマンが読む本』

著 中森勇人 監修 吉岡俊介



仕事を頑張り過ぎて疲れている人、職場に馴染めず人間関係に悩んでいる人。つらい状況の中、独りで悩んでいると、いずれ心が折れて深刻な事態に陥ってしまいます。仕事とプライベートを分け、しなやかに、おだやかに、したたかに働くことが大切です。本書では、職場でストレスを溜めない働き方やトラブルに負けない心の筋トレ、社外とのパイプで身を守る方法など、しんどくて凹んでしまった心にすぐ効くノウハウを紹介しています。

★監修の吉岡俊介さんをお招きして3/15(日)にセミナー「人生が変わるストレスコントロール術」を開催します。詳しくは2面をご覧ください。

『しあわせを掴む起業のカタチ』

日野佳恵子



自分の意思で、自分のペースで、自分のしたいことをしながら、女性のライフスタイルの変化に対応できる「起業」に踏み出してみませんか。会社設立やショップオーナーだけでなく、業態にも職種にも、実にさまざまな選択肢があります。女性こそが起業に向いているということ、10万人もの女性を見てきた筆者ならではの視点で解き明かします。

★監修の吉岡俊介さんをお招きして3/15(日)にセミナー「人生が変わるストレスコントロール術」を開催します。詳しくは2面をご覧ください。

★おすすめBOOKS

宇治市男女共同参画支援センター 情報誌



2015年2月

Vol.27

「事業所でご利用ください」

●情報誌「リズム」の送付

男女共同参画支援センター情報誌「リズム」を希望する事業所に送付します。「リズム」は宇治市ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

お問い合わせは 宇治市男女共同参画支援センター

TEL: 0774-39-9377 FAX: 0774-39-9378

E-mail: danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp



3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

宇治市でも宇治市男女共同参画計画（第3次UJIあさぎりプラン）の基本方向「生涯を通じた女性の健康支援」や、宇治市健康づくり推進プラン、宇治市母子保健計画に基づき、各種検診や相談、セミナー等を通じて女性の健康づくりを推進しています。

男女共同参画支援センターでは、この週間中に「女性の健康支援セミナー」と「こころとからだの相談」を開催します。



女性の健康支援セミナー 予約制

自分のできる「からだケア」
からだをゆるめてリラックス

仕事、家事、育児、介護などで、毎日頑張りすぎていませんか？
身体に負担をかけず筋肉を緩め、バランスのとれた姿勢で歩きながら、心身ともにリラックスする方法を学ぶセミナーです。

■と き：3月7日(土) 午後1時半～3時半

■と ころ：男女共同参画支援センター

■定 員：30人(多数の場合は抽選)

■講 師：大島京子さん (Noriko 式ウォーキング
公認インストラクター)

■参加費：無料

■保 育：0歳～小学3年生(要予約)

■締 切：2月28日(土) 保育申込の締切も同日

こころとからだの相談 予約制

女性の精神科医が、あなたの
こころやからだの悩みの相談にあたります。

■と き：3月7日(土) 午前9時半～午後0時半(ひとり50分)

■と ころ：男女共同参画支援センター

■対 象：女性

■保 育：希望される場合は予約時にお申し出ください

■申 込：同センター(相談予約専用Tel.39-9379)へ

※希望者が多数の場合は、後日相談日を設定します

この言葉ってどんな意味？

男女共同参画に関する言葉やことがらをシリーズで解説します。

第2回 宇治市男女生き生きまちづくり条例

市民一人ひとりが豊かで安心して暮らせ、住みたい、住んでよかったと実感できる「まち」を築くためには、すべての人が性別にかかわらず、個性と能力を十分発揮し、あらゆる分野で対等に参画することができる地域社会の実現が重要です。

そこで、宇治市では市民・事業者などの皆さんと一緒に地域に根ざした男女共同参画の推進に取り組むことにより、市民一人ひとりが生き生きと暮らすことができるまちづくりを進めるため、2004年(平成16年)12月に「宇治市男女生き生きまちづくり条例」を施行しました。

この条例には、◎基本理念、◎市民・事業者・市民団体等及び市の責務、◎男女共同参画に関する基本的施策、◎男女共同参画に関する苦情等及び相談の申し出に関する内容などが定められています。

条例の全文は市ホームページに掲載しています。

★次回は、「ワーク・ライフ・バランス」を取り上げます。



宇治市宣伝大使
ちはや姫

編集・発行 宇治市男女共同参画支援センター

〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9 JR宇治駅前ゆめりあうじ内

TEL: 0774-39-9377 FAX: 0774-39-9378 E-mail: danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp

申込方法⇒①セミナー名 ②氏名(ふりがな) ③住所 ④連絡先(電話番号・メールアドレスなど) ⑤保育希望の場合はお子さんの名前(ふりがな)と年齢を 電話・郵送・FAX・Eメールまたは直接、男女共同参画支援センター(〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9 ゆめりあうじ内 電話 39-9377 FAX39-9378 Eメール danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp)へ

楽しく学ぶ人権講座

■国際女性デー 映画上映会

マダム・イン・ニューヨーク



3月8日は**国際女性デー**です。
映画を通して、**女性の生き方や人権**について身近な視点で考えてみませんか？

今回の上映作品はインド映画の「マダム・イン・ニューヨーク」。
インドのごく普通の主婦が英会話を学ぶことを通して、それまで抱いていたコンプレックスをはねのけ、ひとりの女性としての誇りに目覚め、自信を取り戻す感動のストーリー。主人公のシャシを演じるのは、「インド映画史100周年国民投票」女優部門ベスト1に輝いたシュリデヴィ・カプール。男優部門ベスト1のアミターブ・バッチャンも出演しています。



上映後に、サリー（インドの民族衣装）の試着体験やチャイ（インド式ミルクティー）の試飲もあります。この機会にインド文化に触れてみませんか。



- と き：3月8日（日） 午後1時半～4時
※サリーの試着体験とチャイの試飲は4時～
- と ころ：生涯学習センター第1ホール
- 入 場 料：無料
- 定 員：200人（多数の場合は抽選）
- 保 育：0歳～小学3年生（要予約）
- 締 切：2月24日（火） 保育申込の締切も同日
- 申 込：1面下段に記載の申込方法をご覧ください

生き方セミナー

頑張っている男性に贈る

「人生が変わるストレスコントロール術」

仕事や人とのつきあい、家庭などの悩みを、「男だから」と誰にも相談できずに抱え込んでいませんか？ 知らず知らずのうちにストレスが蓄積し、あなたの心は折れそうになっているかも知れません。豊富な男性相談の経験を持つ講師が「男らしさの縛り」をときほぐす方法やストレスと上手につき合う方法のヒントをお話します。女性の方もぜひご参加ください。



- と き…3月15日（日） 午後1時半～3時半
- と ころ…男女共同参画支援センター ■定 員…50人
- 講 師…吉岡俊介さん（シニア産業カウンセラー）
- 参加費…無料 ■保 育…0歳～小学3年生（要予約）
- 締 切…3月8日（日） 保育申込の締切も同日
- 申 込…1面下段に記載の申込方法をご覧ください

女性のためのエンパワーメント支援講座

わたしのお店のはじめがた

～センパイ起業家が語るそれぞれのSTORY（ストーリー）～

- と き：①2月25日（水） ②3月11日（水） ③3月18日（水） 午後1時半～3時（全3回、1回のみ参加可）
- と ころ：男女共同参画支援センター
- 対 象：女性 ■定 員：各20人
- 講 師：①猫カフェねこ会議 店長 堀井真由子さん
クッネルベーグル×ブレッド 店主 上田優子さん
②Kunel Bagel×Bread 店主 上田優子さん
③株式会社monlierre 代表取締役 村田尚美さん
- 参加費：無料 ■保 育：0歳～小学3年生（要予約）
- 締 切：2月17日（火） 保育申込の締切も同日 1回のみ参加の場合は各実施日の1週間前
- 申 込：1面下段に記載の申込方法をご覧ください



自分の想いを形にし、
起業した女性たちをお招きし、
起業までの道のりや、現在、そして
これからのついて、夢をカタチにする
ためのヒントを語っていただきます。

市民企画サポート事業

わいわいTRY塾

第134回 おしゃべりサロン

私と 仏像彫刻の魅力

～掌のひら地蔵1千体に思いを込めて～

- 発表者：平杉峯香さん（仏師）
- と き：3月17日（火） 午後1時半～3時半
- と ころ：男女共同参画支援センター
- 定 員：先着80名
- 参加費：300円
- 申込先：大西洋子さん（☎0774-23-3630）
河津宗登さん（☎0774-24-6761）まで

おしゃべりサロンは、地域活動を通じて社会貢献をされている人をロールモデルに、その活動内容を発表していただくとともに、参加者と対話することにより、市民の地域活動等への参加意識の醸成を図ることを目的として行われています。

今回は、浄瑠璃寺の行者まつりの折に手彫りの掌のひら地蔵を奉納し、参拝者に持ち帰ってもらう活動を10年間



続けて、今年、1千体達成された仏師の平杉峯香さんに、生き甲斐につながることを思いをもってやり抜けば道はひらけることについて語っていただきます。

関係団体のご紹介

このコーナーは毎回宇治市男女共同参画支援センター関係団体を紹介しています。今回は「宇治市生涯学習ボランティアグループ わいわいTRY塾」さんをご紹介します。

わいわいTRY塾

2002年8月から、地域社会とのつながりの中で「思いを持って」生活しておられる人を発掘し、元気で心豊かな生活の糧となるお話をいただく「おしゃべりサロン」を開催されています。

message

思いを持って充実生活している人の体験談には「元気薬」が一杯。百人百色の生き様が聴ける、全国でオンリーワンの「おしゃべりサロン」。12年余り133回開催で約7300名が参加。市政だよりやチラシをご覧ください興味あればお気軽にご参加ください。