

# パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター  
No.13



## 女性の起業応援セミナーのご案内

～自分らしい **プチ** 起業！～

小さなステップから

**始めましょう！**

2日間の講座で、自分自身を振り返り、自分らしさを活かせる働き方の一つとして「プチ起業」をテーマに仕事と家庭の両立を考えながら、楽しく仕事をするコツを学びます。

**日時** 9月6日(日)・13日(日) [全2回]

両日とも午前10時～正午

**場所** 男女共同参画センター「パルモ」

**対象** 女性

**定員** 25名(抽選)

**託児** 予約制。6ヶ月～小学校3年生まで  
(1人1回350円必要)

**講師** 安田真浪氏(株)トライアングル・トラスト  
代表取締役)

新聞記者、探偵、ボディガードなど…さまざまな業界・職種を経験した後、2004年に起業。2009年 Dream Gate 中部アドバイザー起業相談件数No.1 獲得。プライベートでは妻、母(大学4年生・2年生の娘二人)でもある。自身の子育てと仕事の両立の経験を紹介しながら、皆さんの夢を叶えるお手伝いをします。



■受講料 無料

■申込み 8月21日(金)までに市民協働推進課  
(☎51-2188)へ

## ☆H26ライブアップセミナーレポート☆

### ■男の料理教室－男子も厨房へ！－

時期：平成26年11月～12月の土曜日【全4回】  
内容：「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」「炒める」の5つをテーマに料理を作り、楽しみながら料理の基本を勉強しました。

講師：鈴木良昌先生(豊橋調理製菓専門学校長)

#### 【参加された生徒さんの声】

この講座の内容・講師について感想を聞いたところ、88.9%の方が「大変満足」あるいは「満足」と回答され、内容の濃いセミナーとなりました。

- 要点良く語られ、解り易い講義だった。
- 料理に関して余り自信がなかったが、今回の料理教室を通して少し自信がついた。今後、またやることがあれば、また参加したい。
- 家庭料理では食べない料理を教えてもらい、家でその料理を作ったら好評だった。
- 毎回豪華で、美味しい料理を作ること、食べることができてとても満足。
- 校長先生自らが教えてくれるのは貴重。
- 丁寧に作り方を教えていただいた。興味深い脱線した話もあり、面白かった。
- 魚をさばくことが少しできるようになったことと、調味料に何を使うかや、分量の程度が理解できた。
- 基本を少しでも学べたのかなと思いました。
- 家でもそれなりに手伝ってはいたが、蒸し物とか揚げ物などはなかったので、大変参考になった。
- 生徒お互いが相談し合って、コミュニケーションが取れて良かった。



- 講師の方とアシスタントの方が、親切で手早くて感心しました。また、質問に対して親切。

## 図書室のご案内

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 貸出方法 利用者登録をしていただきます。身分の証明できるものを持参してください。
- 貸出期間等 一人3冊まで、2週間貸出します。返却は豊橋市役所1階の「じょうほうひろば」でもできます。



## 新着本

文学	<p>『<b>創作の極意と掟</b>』 筒井 康隆【著】 「小説」という中で、読者の想像力を遙かに超える手法と技術を試してきた著者だから書ける、21世紀の“文章読本”</p>
	<p>『<b>もぎりよ今夜も有難う</b>』 片桐 はいり【著】 俳優である著者が、映画が活況だった頃の思い出や、旅先の映画館でのピノットをユーモアとパノスを交えて綴る名エッセイ。</p>
	<p>『<b>紙つなげ！彼らが本の紙を造っている - 再生・日本製紙石巻工場</b>』 佐々 涼子【著】 東日本大震災の絶望から、工場の復興までを徹底取材した傑作ノンフィクション。紙本を愛する全ての人へ！</p>
	<p>『<b>松居流マネーの掟</b>』 松居 一代【著】 今、投資家としての華やかな成功ぶりで大きな注目を集める松居一代流の金運・財運アップのための「マネーの掟」とは？</p>
児童	<p>『<b>おとうさんがおとうさんになった日</b>』 長野 ヒデ子【著】 家族で新しい命を迎える喜び。赤ちゃんがいいね。お父さんがいいね。お母さんがいいね。家族っていいね。</p>
	<p>『<b>へいわってすてきだね</b>』 安里 有生【詩】/長谷川 義史【画】 「第7回MOE絵本屋さん大賞」受賞作 6歳の少年の詩を、長谷川義史が魂で描き上げました！2013年、沖縄県「平和の詩」最優秀賞受賞作品。</p>
女性	<p>『<b>女の一生 岩波新書</b>』 伊藤 比呂美【著】 いくつもの修羅を引き受け、ひたすら生き抜いてきた著者が、親身に本音で語りかける人生の極意とは。</p>
	<p>『<b>シングルマザー生活便利帳 - ひとり親家庭サポートBOOK</b>』 新川 てるえ/田中 涼子【著】 先輩シングルマザーのアドバイスと使える情報が満載！豊富なケーススタディをもとに一人親の悩みを解消。</p>
	<p>『<b>女性学・男性学 - ジェンダー論入門 (改訂版)</b>』 伊藤 公雄/樹村 みのり/國信 潤子【著】 ジェンダー論の意味と女と男をめぐる日本の現状を、平易な文体で身近な問題から説き明かします。</p>
	<p>『<b>OECDジェンダー白書 - 今こそ男女格差解消に向けた取り組みを!</b>』 OECD【編著】濱田久美子【訳】 教育、雇用、起業3分野すべての問題について、ジェンダーの視点から現状を検証し、格差解消に向けた政策課題を提起。</p>
社会	<p>『<b>「家族」難民 - 生涯未婚率25%社会の衝撃</b>』 山田 昌弘【著】 「バツイチ・シングル」「婚活」等の言葉で社会動向を先取りしてきた社会学者が、未婚化が進む日本の未来に警鐘を鳴らす！</p>
	<p>『<b>How Google Works - 私たちの働き方とマネジメント</b>』 シュミット・E/ローゼンバーグ・J【著】/土方 奈美【訳】 グーグルはこの方法で成功を収めた！グーグル会長がビジネスの真髄を初公開！</p>
	<p>『<b>ゼロ・トゥ・ワン - 君はゼロから何を生み出せるか</b>』 ティール・P/マスターズ・B【著】/関 美和【訳】 著者は、オンライン決済サービスの米PayPalの創立メンバー。今の社会に存在しないモノを生み出す者こそ、真の起業家と訴える。</p>
	<p>『<b>ストーカー - 被害に悩むあなたにできること</b>』 長谷川 京子/山脇 絵里子【著】 被害者自身が対処するときの策や周囲ができる支援をアドバイス。</p>
	<p>『<b>介護はつらいよ</b>』 大島 一洋【著】 男ひとりで奮闘した7年半にわたる介護の記録。壮絶だけどなぜか明るい小説のような実録。</p>
	<p>『<b>不幸な認知症幸せな認知症</b>』 上田 諭【著】 認知症は、本人も家族も周りの人も、接し方や対応の仕方でも不幸にも幸せにも。病気と共に幸せに生きるコツが満載。</p>
	<p>『<b>知ろうとすること。新潮文庫</b>』 早野 龍五/糸井 重里【著】 原発事故後、福島の影響を分析し続けた学者と考える、未来を少し良くするために今必要なこととは？</p>
	<p>『<b>サウジアラビアでマッシュアラー！ - 嫁いでみたアラブの国の不思議体験</b>』 ファーティマ松本【著】/なみへい【イラスト】 なんだって「マッシュアラー！（すごいね）」なサウジアラビアに嫁いだ日本女性による、在住18年に及ぶ不思議体験が満載！</p>
	<p>『<b>わたしは13歳、学校に行けずに花嫁になる。</b>』 プラン・ジャパン/久保田恭代/寺田聡子/奈良崎文乃【著】 女の子は、「女の子だから」という理由で、様々な困難に直面し、傷つけられています。今、私達にできることを提案！</p>

社会	『部長、その恋愛はセクハラです！ 集英社新書』 牟田 和恵【著】 セクハラ問題の第一人者が、豊富な具体例を紹介しつつ、男が嵌りやすい勘違いの構図を炙り出します。
文化	『心訳般若心経』 柘野 俊明【著】 「世界が尊敬する日本人100人」に選ばれた禅僧にして庭園デザイナーである著者による「心の処方箋」。
	『スキマの植物図鑑』 塚谷 裕一【著】 あっ、こんな所に植物が！ 舗装の割れ目、電柱の根元などのスキマで見つかる草花や木百種以上をカラーで紹介。
歴史	『ヌードと愛国 講談社現代新書』 池川 玲子【著】 夢二がヌードを描き始めたのはなぜ？戦後まもなく、婦人警官のヌード写真が生まれた背景は？ヌードで読み解く近現代史。
	『沈みゆく大国アメリカ 集英社新書』 堤 未果【著】 農業、食、教育、金融の領域を蝕んできた「1%の超富裕層」による国家解体ゲーム。その最終章は、「医療」の分野だった！
生活	『ふたり老後もこれで幸せ - ふたりでひとつの暮らしです。』 辻川 覚志【著】 本書は幸せな「ふたり老後」を実践するための最新刊！ロングセラー『老後はひとり暮らしが幸せ』の著者第2弾。
	『虹の向こうの未希へ』 遠藤 美恵子【著】 3・11直後、自らの命を犠牲にして、無線で避難を呼びかけ続けた遠藤未希さん。その母が初めて心情を明かした手記。
	『忙しいビジネスマンのための3分間育児』 おおた としまさ【著】 家族との時間は量より質。たった3分でも、思いのこもった時間を共有することが、子どもの成長には効果的！
	『悩めるママに贈る心のヒント - 子育ての本音スケッチ』 大日向 雅美【監修】/NHK出版【編】 初めての子育ては霧で道に迷う様な毎日。母として、女性として豊かな森を感じながら歩み出す手掛りがここに！
	『日本全国“ぜったいに外さない”おいしい231店』 たに ひろえ【著】 業界きっての美食通である著者(女子プロゴルファー)が、すべて自分で足を運び選んだ美味しいお店(231店)を徹底紹介！
健康	『病気にならない1日5分タオル枕健康法』 高木 智司【著】 たった5分横になるだけで、体の歪みを治し、体の中からぐんぐん健康になる、超お手軽健康法を大公開！
	『全身の細胞が目覚めるセル・エクササイズ』 小林 弘幸/末武 信宏【著】 体中に良質な血液が流れ、自律神経が整い、仕事やスポーツのパフォーマンスが上がる。医学的根拠のある世界初のエクササイズ！
	『理想と違う自分を好きになる』 若松 美穂【著】 人生に迷っている女性を救う処方箋。「思いこみ」や「心の穴」に気がつくだけで悲しみ・痛みがスーッと消えていく。
	『小さくて強い農業をつくる』 久松 達央【著】 あたらしい有機農業の旗手として注目を集める、「久松農園」代表の著者が贈る、21世紀型農家の生き方指南。
文学	『満願』 米澤 穂信【著】 2015年本屋大賞第7位 人を殺め、静かに刑期を終えた妻の本当の動機は？表題作始め、人生の岐路に起きる切ない謎を描いたミステリ6短編集。
	『宇喜多の捨て嫁』 木下 昌輝【著】 第92回オール読物新人賞受賞作 娘の嫁ぎ先を攻め滅ぼすことも厭わず、下克上で成り上がる戦国大名・宇喜多直家。その真実の姿とは一体…。
	『きみは赤ちゃん』 川上未映子【著】 芥川賞作家の鋭い観察眼で、「出産」という大事業の現実と、出産後の夫婦の問題まで率直に描いた異色エッセイ。
	『幸転力』 吉瀬 美智子【著】 女優・吉瀬美智子が初めて明かす本当の「吉瀬美智子」のすべて。“今”を好転させる47の心習慣。
	『慟哭の海峡』 門田 隆将【著】 戦争で20万人もの犠牲者を生んだ、バシ海峡。亡くなった人の中には「アソシマン」作者やなせたかしの弟もいた…。
	『ドミトリーともきんす』 高野 文子【著】 学生寮「ともきんす」に暮らす今では著名な4人の科学者。科学する人たちの裡にある”詩心”を伝える読書案内。
	『逢沢りくく上く下』 ほしよりに【著】 人を見つめ、深く潜行して描く。漫画というメディアに興味のない人こそ読んで欲しい一冊です。
児童	『絵本旅猫リポート』 有川 浩【文】/村上 勉【絵】 子供たちの世代へ語り継ぎたい物語。同時にすべての愛する人へと贈りたい、永遠の真実について描いた絵本です。
女性	『リーママたちへ - 働くママを元気にする30のコトバ』 博報堂リーママプロジェクト【著】 仕事と子育ての両立に奮闘し、悩んでいる働くママ(リーママ)におくる先輩ママたちからのハッピー・エール
	『育休世代』のジレンマ - 女性活用はなぜ失敗するのか？ 光文社新書』 中野 円佳【著】 総合職で就職した女性の多くが、出産もしくは育休後の復帰を経て、その後退職。その至らしめた社会構造を明らかにする。
社会	『ニッポン景観論 集英社新書ヴィジュアル版』 アレックス・カー【著】 「醜悪な建築」「過剰な看板」などの写真を並べ、なぜ日本の景観は破壊されるのかなどを論じた、異色の文明批評版。

## 女性のための 相談室のご案内

### 電話による相談

#### ○女性のための悩みごと電話相談

ちょっとした不安や切実な悩みごとなど、お気軽にお電話ください。

- ・毎週月～土曜日 午前9時～午後3時
- ・TEL (0532) 33-3098

※日曜日・祝休日・第3月曜日（第3月曜日が祝日に当たるときはその翌日も）は、お休みです。

### 面談による相談

#### ○女性カウンセラーによる心の相談（予約制）

相談員：心理カウンセラー

時間：午後1時30分～3時30分  
（1人約60分）

相談日	予約受付開始日
8月26日(水)	8月12日(水)
9月9日(水)	8月26日(水)
10月14日(水)	9月30日(水)
10月28日(水)	10月14日(水)
11月11日(水)	10月28日(水)
11月25日(水)	11月11日(水)
12月9日(水)	11月25日(木)
1月13日(水)	12月22日(火)
1月27日(水)	1月13日(水)

#### ○女性弁護士による法律相談（予約制）

相談員：弁護士

時間：午後1時30分～3時30分  
（1人約30分）

相談日	予約受付開始日
9月18日(金)	9月4日(金)
11月20日(金)	11月6日(金)
1月15日(金)	1月4日(月)

■予約の受付は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時です。ただし、日曜日・祝休日・第3月曜日（第3月曜日が祝日に当たるときはその翌日も）はお休みです。

■予約の受付・お問い合わせ  
男女共同参画センター事務室  
TEL 0532-33-2822

## 数字で見る男女共同参画

私たち一人一人が男女共同参画について考える契機とするため、我が国における男女共同参画の進展を考えるうえで参考となる各種統計を、「数字で見る男女共同参画」ということで随時掲載していきます。

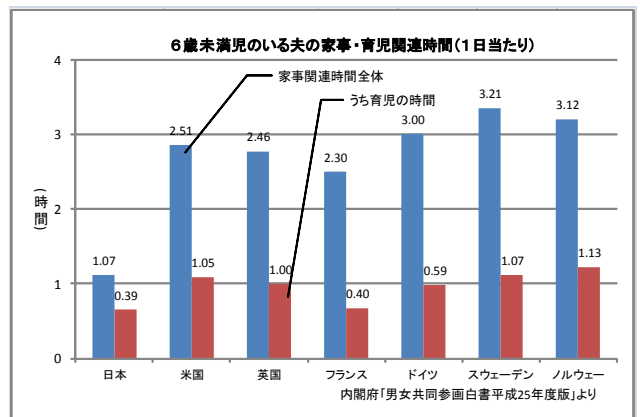
# 67

### 【答え】

6歳未満の子どもの持つ夫が家事・育児関連に費やす時間。

### 【解説】

1日当たり67分（1時間7分）は先進国の中で最低レベル（総務省「社会生活基本調査」2011）です。妻が無業の世帯で66分、共働き世帯で70分となっており、共働きか否かにかかわらず夫の家事・育児時間はとても短時間です。ワーク・ライフ・バランス憲章に基づく行動指針（内閣府、2007年策定）では、2020年までの数値目標を150分（2時間30分）としています。現状ではほど遠い状況となっています。原因のひとつには、長時間労働の実態があると言われています。労働時間削減のためには、長時間労働を評価する企業文化を変えることが重要と言われています。社会全体で働き方を見直し、多様な人材が働きやすい労働環境の整備が急がれます。



パルモ通信 No.13

【発行】 男女共同参画センター「パルモ」  
〒441-8075  
豊橋市神野心頭町3-22  
TEL 0532 33 2800  
【発行月】 2015年8月