

# パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター  
No.4



## セミナーのご案内

### 好かれ、信頼される人の 自己表現・ コミュニケーション



#### ① 5月13日(日)

自分をステキに自己表現しよう

- よりよい対人関係のための自己表現
- 信頼を与える話し方

講師：平野美保さん(司会、ナレーター)

#### ② 5月27日(日)

コミュニケーションのいろいろ

- 言葉のイメージ・言葉以外のコミュニケーション
  - 性別・年齢によるコミュニケーションの違い
- 講師：加藤三保子さん(豊橋技術科学大学教授)

#### ③ 6月10日(日)

「真・報連相」でキャリアアップ!

- 社会人の基本のキ、ちゃんと出来てる? 「ハウレンソウ」
- 目指せ「ハウレンソウ」の達人!

講師：外村紀彩枝さん(日本報連相センター会員)

#### ④ 6月24日(日)

イキイキと働きつづけるために

- 知っておきたいメンタルヘルス、  
セクハラ・パワハラの基礎知識
- 講師：寺嶋久代さん(シニア産業カウンセラー)

- ◇ 定員 40名(抽選)
- ◇ 託児あり 要予約  
生後6か月から小学校3年生までの子  
1人1回200円必要
- ◇ 申込み 4月27日(金)までに  
豊橋市市民協働推進課へ  
☎(0532)51-2188

## ライフアップセミナー 参加者の声

### ■二人でつくる手づくり味噌と朝ご飯

講師 木田きよえさん(JA豊橋女性部会)

#### 第1日目：手づくり味噌をつくろう

- 20代から70代の幅広い年齢層の男女12組が参加されました。
- ほとんどの方が味噌づくりは初めての体験ということで、少し戸惑い気味に始まりましたが、先生の丁寧な指導で作業は順調に進みました。



#### 第2日目：手づくり味噌で朝ごはん

- 出来上がった朝ごはんを皆さんと一緒にいただきました。
- 自分でつくった料理を食べるのは、美味しさも格別です。これからも機会を見つけて挑戦しましょう。



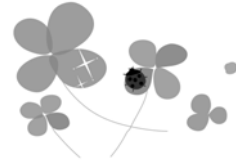
#### Q.夫婦やペアで参加されて感想はいかがでしたか?

- ・夫婦で参加して、自分達と似ている部分・違う部分を発見することができて新鮮な気持ちになりました。
- ・食の体験講座は初めて参加したが、男女共同で参加できることがとてもよかった。
- ・もっと夫婦共同の料理講座を開いてほしい。

#### Q.講座の内容はどうでしたか?

- ・味噌だけでなく、朝食づくりも体験できたことは、これからすぐに役立ちそうでもよかった。
- ・豊橋産の大豆や野菜を使ったメニューは健康にもよさそうで、豊橋の農業が盛んなことや、地産地消についても学べてとても良かったです。
- ・男性の料理講座があったら参加したい。

## 女性のための 相談室のご案内



### 〔電話による悩みごと相談〕

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 9:00～15:00 TEL (0532) 33-3098

※ 日曜日・祝日、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、電話相談はお休みです。

### 〔面談による相談〕

#### ■ 専門相談

##### ・ 心の相談

女性の生き方やさまざまな悩みごとについて、女性の心理カウンセラーがアドバイスします。

##### ・ 法律相談

身のまわりの法律問題について、女性の弁護士がアドバイスします。専門相談は予約制です。費用は無料です。

実施日、予約開始日など詳細は「広報とよはし」に掲載いたします。

#### ■ 悩みごと相談

男女共同参画センター相談員が悩みごとの相談に応じます。

毎月第3水曜日 9:00～15:00

予約制ではありませんが、できれば事前にご連絡ください。

TEL (0532) 33-2822

### 心の相談の予定（前期分）

相談日	申込受付開始日
4月11日（水）	3月28日
4月25日（水）	4月11日
5月9日（水）	4月25日
5月23日（水）	5月9日
6月13日（水）	5月30日
6月27日（水）	6月13日
7月11日（水）	6月27日
7月25日（水）	7月11日
8月22日（水）	8月8日
9月12日（水）	8月29日
9月26日（水）	9月12日

### 法律相談の予定（前期分）

相談日	申込受付開始日
5月18日（金）	5月7日
7月20日（金）	7月6日
9月21日（金）	9月7日

- 相談日は、変更となる場合がありますので、広報とよはし、HP等で再度日時をご確認ください。
- 申込の受付は、受付開始日の午前9時からです。
- お申し込み・お問い合わせ  
男女共同参画センター事務室まで、お気軽にどうぞ。  
Tel：0532-33-2822

## 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

No	書籍名	著者／編者
社会	橋下主義（ハシズム）を許すな！	香山リカほか
文化	ドナルド・キーン著作集 〈第1巻〉 日本の文学	ドナルド・キーン
	果てしなく美しい日本	ドナルド・キーン
	ヨーロッパのフローリスト — 花と雑貨がすてきなお花屋さんをたずねて	フローリスト編集部
	森のリース、森の恵み植物の四季を暮らしに	横山美恵子
	花色ブーケレッスン — 色合わせ上手になる！	ヨシタミチコ
	フラワーデザイン花図鑑	川崎景太
	英語がうまくなる人、ならない人	田村明子
	女おとな旅ノート	堀川波
	自分さがしの般若心経	松原哲明
	今がわかる時代がわかる世界地図 〈2012年版〉	正井泰夫
今がわかる時代がわかる日本地図 〈2012年版〉	正井泰夫	
生活	人生がときめく片づけの魔法	近藤麻理恵
健康	フィットセラピー生活12カ月	池田明子 林真一郎
	誰とでも心を通わせることができる7つの法則 — Da i Goメンタリズム	Da i Go
文学	夢違	恩田陸
	平清盛 〈1〉	藤本有紀 青木邦子
	下町ロケット	池井戸潤
	限界集落株式会社	黒野伸一
	県庁おもてなし課	有川浩
	草原の風 〈上巻〉	宮城谷昌光
	草原の風 〈中巻〉	宮城谷昌光
	草原の風 〈下巻〉	宮城谷昌光
	文明の子	太田光
	真夏の方程式	東野圭吾
	金子みすゞ童謡全集	金子みすゞ
	さいごの色街 飛田	井上理津子
	いのちの理由	さだまさし
	采配	落合博満
	だんじり母ちゃんとあかたれヒロコ—デザイナー三姉妹と母の物語	コシノヒロコ
	「つなみ」の子どもたち — 作文に書かれなかった物語	森健
辞書	改訂調理用語辞典	全国調理師養成施設協会

## 施設のご案内

### ■ 施設利用料金

区分	午前	午後	夜間	全日
	9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~21:00	9:00~21:00
第1研修室	500円	660円	500円	1,660円
	1,000円	1,320円	1,000円	3,320円
第2研修室	500円	660円	500円	1,660円
	1,000円	1,320円	1,000円	3,320円
第3研修室	500円	660円	500円	1,660円
	1,000円	1,320円	1,000円	3,320円
会議室	450円	610円	450円	1,510円
	900円	1,220円	900円	3,020円
美術工芸室	760円	1,010円	760円	2,530円
	1,520円	2,020円	1,520円	5,060円
調理実習室	1,270円	1,680円	1,270円	4,220円
	2,540円	3,360円	2,540円	8,440円
和室1	350円	450円	350円	1,150円
	700円	900円	700円	2,300円
和室2	100円	150円	100円	350円
	200円	300円	200円	700円
フィットネスルーム	1,270円	1,680円	1,270円	4,220円
	2,540円	3,360円	2,540円	8,440円
	個人利用 (女性のみ)	普通利用券(1回)		50円
	回数利用券(11枚つづり)		500円	

午後10時まで利用を延長することができます。

■開館時間／午前9時～午後9時

■休館日／毎月第3月曜日(第3月曜日が国民の祝日に当たる時は、その翌日が休館日となります。)

### 2階



### 利用できる方

- 男女共同参画に関する研修又は活動等を行う団体・グループ
- 一般の方

### 施設の概要

- 第1研修室・第2研修室・第3研修室(各定員30人、各室を仕切るパーティションを外せば定員100人)・会議室(定員25人)／集会や研修の場として利用できます。
- 美術工芸室(定員40人)／ロックミシン、大工道具等を備えています。
- 調理実習室(定員40人)／調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室(①30畳、②10畳)／茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム(定員40人)／エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。フィットネス器具やシャワールームを備えています。個人利用(女性のみ)もできます。
- その他／団体連絡室(男女共同参画を推進する団体の交流・情報交換の場)、講師控室、託児室、図書室があります。

### 利用申請期間

- 男女共同参画に関する研修又は活動等を行う団体・グループ／利用する日の属する月の2か月前～利用日5日前
- その他一般の方／利用する日の属する月の1か月前～利用日5日前
- 設備／液晶プロジェクター、オーバヘッドプロジェクター等を備えています。(有料)

詳細はお問い合わせください。  
0532-33-2800

パルモ通信 No.4  
[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] 2012年4月