

# パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター  
No.6



## 働く女性応援セミナーのご案内

### 保険・年金から 健康まで お悩み解決！



- ① 5月12日(日) 午前10時~11時半  
働く女性が知っておきたい  
労働法、社会保険・年金のこと
  - 育児休暇、介護休暇はもらえるの？
  - 給与明細、ねんきん特別便の見方など
  - 講師：菰田幸子さん(社会保険労務士)
- ② 5月26日(日) 午前10時~11時半  
婦人科の先生に聞く  
女性の病気とからだのケア
  - 女性特有の病気、女性に多い病気・トラブル
  - 年齢による体の変化と上手に付き合う
  - 講師：若原靖典さん(つつじが丘ウイメンズクリニック副院長)
- ③ 6月9日(日) 午前10時~正午  
働き女子会 何でもトーク！
  - こんなときどうしてる？ どう思う？
  - 職場の人間関係、仕事と家庭の両立、キャリアアップなど
  - 講師：武井美智子さん(キャリアアドバイザー)

- ◇ 全3回講座
- ◇ 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26日(金)までに  
豊橋市市民協働推進課へ  
☎(0532)51-2188

## 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

- 女性カウンセラーによる心の相談  
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60分)

| 相談日      | 申込受付開始日  |
|----------|----------|
| 5月8日(水)  | 4月24日(水) |
| 5月22日(水) | 5月8日(水)  |
| 6月12日(水) | 5月22日(水) |
| 6月26日(水) | 6月12日(水) |
| 7月10日(水) | 6月26日(水) |
| 7月24日(水) | 7月10日(水) |

- 女性弁護士による法律相談  
相談員：弁護士  
時間：午後1時30分~3時30分  
(1人30分)

| 相談日      | 申込受付開始日 |
|----------|---------|
| 5月17日(金) | 5月7日(火) |
| 7月19日(金) | 7月5日(金) |

- 申込の受付は、受付開始日の午前9時からです。
- 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。
- お申し込み・お問い合わせ  
男女共同参画センター事務室  
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

|      |  |
|------|--|
| 女性問題 | <p>『バックラッシュの生贄 - フェミニスト館長解雇事件』 三井マリ子【著】／浅倉むつ子【編】<br/>「館長雇止めバックラッシュ裁判」に勝訴した原告(著者)が、事件の経緯を事細かに綴った一冊。</p>             |
| 社会   | <p>『池上彰の知らない恥をかく世界の大問題42 - 1テーマズバリ3分解説』 池上彰【著】<br/>転換期にある現代社会を読み解くために欠かせないニュースの入門書。</p>                            |
|      | <p>『災害ボランティアを考える 東日本大震災ノート』 神戸学院大学学際教育機構防災・社会貢献ユニット【編】<br/>災害ボランティアの心得と心のケアなどを含むボランティア論について記述。</p>                 |
|      | <p>『災害がほんとうに襲った時 - 阪神淡路大震災50日間の記録阪神淡路大震災50日間の記録』 中井久夫【著】<br/>東日本大震災発生後の今、「神戸」の経験に学び、考える。精神科医の 50 日におよぶ関与観察の記録。</p> |
| 文化   | <p>『小澤征爾さんと、音楽について話をする』 小沢征爾/村上春樹【著】<br/>小説家がマエストロを聴き尽くす。不世出の指揮者、その煌めく魂に触れる迫真のロング・インタビュー。</p>                      |
|      | <p>『童謡唱歌のほん - 童謡唱歌ミニ事典付き』 横山 太郎【著】<br/>なつかしい歌&amp;解説付き。一寸法師、十五夜お月さん、手のひらを太陽に、われは海の子…他、多数掲載。</p>                    |
| 生活   | <p>『対人関係療法のプロが教える誰と会っても疲れない「気づかい」のコツ』 水島広子【著】<br/>さまざまなシーンでの気づかひの悩みとその解消法を精神科医の視点から解説。</p>                         |
|      | <p>『家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。』 K. Kajunsky【著】/ichida【漫画】<br/>奥さんのユーモアと旦那さんの優しさが、ほのぼのとした気分させてくれます。</p>                  |
|      | <p>『家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています。〈2〉』 K. Kajunsky【著】/ichida【漫画】<br/>ニヤリと笑えてホロリと癒される。あの奥さんとあの旦那さんのほっこり夫婦生活はまだまだ続きます。</p>    |
|      | <p>『いいことがいっぱい起きる!「ほめ言葉」ブック - ココロハッピーBOOKS』 平木典子【著】<br/>本書には、ほめ上手になるためのヒントが満載!</p>                                  |
|      | <p>『求めない』 加島祥造【著】<br/>迷い、苦しい時、「求めない」と自分に囁いてみる。全てが「求めない」ではじまる心に響く言葉の贈り物。</p>  |
|      | <p>『受いれる』 加島祥造【著】<br/>「受いれる」と運命の流れが変わる。人の心を癒し力づける日本を代表するタオイストからの魂の言葉。</p>  |
|      | <p>『おかあさんはカウンセラー - 増補改訂版』 福山清蔵【著】<br/>気分が落ち込んでしまっている時に読んで欲しい、少しホッとて、元気になれる本です。</p>                                 |
|      | <p>『お母さんの心がラクになる!怒らない子育て』 水島広子【著】<br/>考え方をちょっと変えれば、子育てはもっとラクになる、楽しくなる。その方法を伝授!</p>                                 |
|      | <p>『賢者の非常食 IDP 新書 3』 小泉 武夫【著】<br/>非常食品ベスト 20。非常時に力が出る究極のレシピ。小泉流大震災への正しい備え方。</p>                                    |

|     |  |
|-----|--|
| 健康  | <p>『カイトチュウ博士と発酵仮面の「腸」健康法』 藤田紘一郎/小泉武夫【著】<br/>和食”を取り戻せば、腸は強くなり、健康に長生きできる。</p>                                  |
|     | <p>『アサーション・トレーニング 自分らしい感情表現 ラクに気持ちを伝えるために』 土沼雅子【著】<br/>様々な感情を上手に伝える考え方と方法。ひとりですでできるエクササイズ多数収録。</p>           |
|     | <p>『アサーション・トレーニング 深く聴くための本』 森川早苗【著】<br/>「伝える」と「聴く」はコミュニケーションの両輪。より豊かな人間関係のヒントがここに！</p>                       |
|     | <p>『その習慣を変えれば「うつ」は良くなる！ 健康ライブラリースペシャル』 佐々木司【著】<br/>睡眠、運動、休息……生活を少し変えれば「うつ」は改善します。専門医の具体的なアドバイスが満載の一冊</p>     |
|     | <p>『「心がポロポロ」がスーッとラクになる本』 水島広子【著】<br/>仕事、就職、人間関係…「ポロポロ」の心を癒す43の処方箋。</p>                                       |
| 文学  | <p>『日御子』 帯木蓬生【著】<br/>「日本の始まり」を物語の形で生き活きと描いた、古代歴史ロマン・ストーリー</p>  |
|     | <p>『新ビルマからの手紙 1997～1998/2011』 アウンサンスーチー【著】<br/>65才を超えてなお強靱な精神と繊細な美意識にあふれた珠玉の文章一杯の自宅軟禁解放後初のエッセイ</p>           |
|     | <p>『少しだけ、無理をして生きる 新潮文庫 し 7-36』 城山 三郎【著】<br/>真の人間の魅力とは何か。著者が語り尽くす生前の貴重な講演録。</p>                               |
|     | <p>『ジョン万次郎 海を渡ったサムライ魂』 マーギー・プロイス【著】<br/>異国の地で、いじめや差別にくじけることなく、強く生き抜いた万次郎の青春時代を鮮やかに描いた物語。</p>                 |
|     | <p>『百歳』 柴田トヨ【著】<br/>98歳の処女詩集『くじけないで』で、日本全国に感動の嵐を呼んだトヨさんの第二詩集。</p>  |
|     | <p>『はげましてはげまされて 93歳正造じいちゃん、56年間のまんが絵日記』 竹浪正造【著】<br/>今この世の中であって家族の絆を確かめられる、家族を想う気持ちを考えさせられる一冊です。</p>          |
|     | <p>『山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた』 緑慎也【聞き手】<br/>ノーベル賞受賞者がはじめて明かした、研究人生のすべて。</p>                                  |
| 資料  | <p>『女性白書2012 私たちの求める「社会保障と税」—ジェンダーの視点から』 日本婦人団体連合会【編集】<br/>ジェンダーの視点から見た社会保障と税について記述</p>                      |
| その他 | <p>『どんぐりころころ大図鑑 大きさ、形、いろいろ 見分け方がよくわかる』 飯村茂樹/岡崎務【著】<br/>どんぐりの形やでき方を写真で紹介するとともに、どんぐりと生き物たちとの関係についても触れています。</p> |
|     | <p>『好奇心をそだて考えるのが好きになる科学のふしぎな話365 こどもボックス』 日本科学未来館【監修】<br/>1日1話、身近な科学の疑問を楽しく解説！</p>                           |
|     | <p>『サッカーがだいすき！』 マリベス・ポルツ【著】/ローレン・カスティロ【イラスト】<br/>仲間とボールがあればどこでもできるサッカーのすばらしさが、暖かい気持ちとともに書かれています。</p>         |
|     | <p>『親子で楽しむ！ わくわく数の世界の大冒険』 桜井進【著】/ふわこういちろう【イラスト】<br/>数学エンターテイメント、毎日小学生新聞で連載中の「わくわく数の世界の大冒険」が絵本になりました。</p>     |

## 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     | 1,000円       | 1,320円        | 1,000円      | 3,320円     |
| 第2研修室     | 1,000円       | 1,320円        | 1,000円      | 3,320円     |
| 第3研修室     | 1,000円       | 1,320円        | 1,000円      | 3,320円     |
| 会議室       | 900円         | 1,220円        | 900円        | 3,020円     |
| 美術工芸室     | 1,520円       | 2,020円        | 1,520円      | 5,060円     |
| 調理実習室     | 2,540円       | 3,360円        | 2,540円      | 8,440円     |
| 和室1       | 700円         | 900円          | 700円        | 2,300円     |
| 和室2       | 200円         | 300円          | 200円        | 700円       |
| フィットネスルーム | 2,540円       | 3,360円        | 2,540円      | 8,440円     |
|           | 利用<br>(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       |

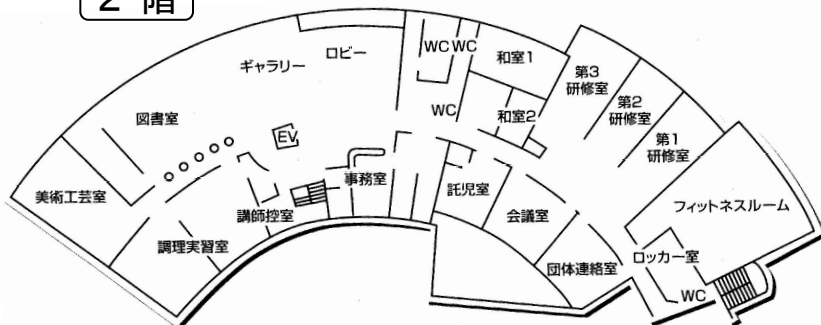
注1) 男女共同参画を推進する団体・グループの場合は、料金は上記の1/2。収益を目的とするもの、または企業活動に利用する場合は上記の3倍となります。

注2) 午後10時まで利用を延長することができます。ただし、追加料金が必要となります。

■ 開館時間／午前9時～午後10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、オーバー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.6  
[発行] 男女共同参画センター「パルモ」  
〒441-8075  
豊橋市神野ふ頭町3-22  
TEL 0532 33 2800  
[発行月] 2013年4月