



ライフアップセミナーのご案内

◇美しく健康に！

女性のための健康講座◇

子宮のセルフケアやヨガで、心身ともにリフレッシュしてみませんか！

日時：2月7日（火）・11日（祝）

両日とも午前10時～11時半

講師：Sariさん（ヨガインストラクター）

対象：女性

定員：各日15名（抽選）

受講料：無料

会場：男女共同参画センター
「パルモ」

託児：予約制。

6ヶ月～未就学児まで
（1人1回200円必要）

申込み：1月27日（金）までに
希望日を市民協働推進
課（☎51-2188）へ



☆モラルハラスメント

防止講座（全2回）☆

モラルハラスメントについての正しい知識を学び、夫婦間を中心とした対策・対処・対応について考えます。

日時：2月14日（火）・28日（火）

両日とも午前10時～正午

講師：増井さとみさん（フェミニストカウンセラー）

対象：女性

定員：30名（抽選）

受講料：無料

会場：男女共同参画センター「パルモ」

託児：予約制。6ヶ月～未就学児まで

（1人1回
300円必要）

申込み：2月3日（金）
までに市民協働
推進課

（☎51-2188）へ



— H27 ライフアップセミナー報告書 —

■男の料理教室—基本をしっかり入門コース—

とき：平成27年11月～12月の土曜日【全3回】

内容：「魚のおろし方」「だしの取り方」「包丁の使い方」など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校長）

【参加された26名の生徒さんの声】

この講座の内容・講師について感想を聞いたところ、全員の方が「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。

- 魚のおろし方を学べて、とても満足です。
- 講師の話はとても丁寧で、分かり易かった。
- 講師の料理を愛する心がヒシヒシと伝わってきました。
- 講師の料理の技術だけでなく、知識の豊富さに驚いた。
- 力を入れない包丁の使い方は衝撃的でした。
- プロの包丁さばきを目の前で見ることができて感激しました。
- 生徒同士の交流が生まれ、楽しかった。
- 困ってもすぐ先生が優しく教えてくれるので、とても充実したセミナーになりました。



- 改めて魚は美味しいと感じました。
- 魚のいろいろな調理方法を知ることができてとても良かった。

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

健康	『気にしない生き方 幻冬舎エデュケーション新書』 吉村 昇洋【著】 臨床心理士の禅僧がシンプルで奥深い仏教の教えを交えながら、気にしすぎ現代人の疲れた心を解きほぐします。
	『カミングアウト・レターズ - 子どもと親、生徒と教師の往復書簡』 RYOJI/砂川 秀樹【編】 ゲイ/レズビアンの子とその親、生徒と教師の、7組・19通の往復書簡。
文学	『君の臍臓をたべたい』 住野 よる【著】 2016年本屋大賞ノミネート作品 偶然、僕が病院で拾った文庫本。タイトルは「共病文庫」。それはクラスメイトである山内桜良が綴っていた秘密の日記だった。
	『本屋さんのダイアナ』 柚木 麻子【著】 私の呪いを解けるのは、私だけ。自分を全否定していた孤独なダイアナに、本の世界と同級生の彩子だけが光をくれた。
	『人魚の眠る家』 東野 圭吾【著】 娘の小学校受験が終わったら離婚する、と約束した仮面夫婦。2人に悲報が届いたのは、面接試験の予行演習の直前。
	『職業としての小説家 Switch library』 村上 春樹【著】 「MONKEY」好評連載の“村上春樹私的講演録”に、大幅な書き下ろし150枚を加え、読書界待望の一冊遂に発刊!
	『しんがり - 山一証券最後の12人 講談社+α 文庫』 清武 英利【著】 「四大証券会社の損失補填」「日債銀の粉飾疑惑」など、数々のスクープを放った伝説の記者、渾身のビジネス・ノンフィクション。
	『女、今日も仕事する』 大瀧純子【著】 女性が“人間らしく”働きつづける方法を探る、待望の書!
資料	『悩ましい国語辞典 - 辞書編集者だけが知っていることばの深層』 神永 暁【著】 「日本国語大辞典」の編集担当者を惑わすことばの不思議。スリリングに揺れる日本語の深さ! 面白さ満載!
児童	『もうぬげない』 ヨシタケ シンスケ【作】 ふくがぬげなくなつて、なんとかなる!? 人生の悩みごとは、ヨシタケ流ユーモアでのりこえよう!
女性	『変革の鍵としてのジェンダー:歴史・政策・運動』 落合恵美子【著】/橋木 俊詔【著】 欧米社会と日本を対比して振り返り、現代日本社会の変革という課題にジェンダー視点から提言を行います。
文学	『歌集「草雨(さう)」』 小松久美江【著】 里山で出会う樹々や小鳥たちに心を寄せ、命のあたたかさとしみじみを歌にしました。
女性	『近現代の女性史を考える - 戦争・家族・売買春』 折井 美耶子【著】 女性たちの苦難の歴史を浮かび上がらせ、希望を明日へとつなぎます。
社会	『新「ニッポン社会」入門 - 英国人、日本で再び発見する』 コリン・ジョイス【著】/森田 浩之【訳】 著者が発見する“日本”は、日本人にも新鮮。目からウロコが落ち、ハが茶を沸かすー日本論なら、この人にお任せ!
	『産業カウンセラーが教える「つぶれない働き方」の教科書』 吉岡俊介【著】 著者の体験を踏まえ、様々な具体例を挙げながら、「つぶれない働き方」のポイントやヒトが盛り込まれている一冊。
	『お金の真理 - 大富豪が教える「お金に好かれる5つの法則」』 斎藤 一人【著】 当代きっての実業家、斎藤一人さんが、「お金に困らなくなる方法」や「お金持ちになる方法」を伝授。
	『家族に迷惑をかけたくなければ相続の準備は今すぐしなさい』 一橋 香織【著】 相続を争続にしないために、モメごとを未然に防ぐプロの知恵を懇切丁寧にお教えます。
	『へろへろ - 雑誌「ヨレヨレ」と「宅老所よりあい」の人々』 鹿子 裕文【著】 お金も権力もない老人介護施設「よりあい」の人々が、自分達の居場所を、自分達の手で作ろうとした実話です。
	『すごいぞ!身のまわりの表面科学 - ツルツル、ピカピカ、ザラザラの不思議 ブルーボックス』 日本表面科学会【編】 いろいろな表情を持つ表面はじつは謎だらけ。ノーベル賞の宝庫と噂されています!

文化	『OVER60 Street Snap〈2〉私の着かた、私の生きかた』 MASA&MARI【著】 60歳超、31人の女性が自分らしいファッションに身を包み、人生を語り、美しく年を重ねることの素晴らしさが伝わります。
	『性のタブーのない日本 集英社新書』 橋本 治【著】 タブーはないがモラルはあるという、世界に類を見ない日本の性文化の豊饒に迫る、驚天動地の日本文化論。
	『日本語を作った男 - 上田万年とその時代』 山口 諤司【著】 「近代日本語」の成立にきわめて大きな役割を果たした国語学者・上田万年の生涯とその時代を描きます。
	『森PEACE OF FOREST』 小林 廉宜【著】 光によってまったく異なる表情を見せる森の一瞬一瞬を最高のカメラワークで捉えた、地球の森のポートレート集です。
歴史	『B面昭和史 - 1926→1945』 半藤 一利【著】 1930年人口が増え過ぎと東京に産まないための相談所が開設。今と逆。些事を通して将来を考えるヒントとなる生活史。
生活	『毎日続くお母さん仕事 - おおまか、おおらか、だいたいやってます』 後藤 由紀子【著】 できれば、丁寧に家事をしたい。でも時間は限られている——そんなお母さん、ママたちに贈る、家事のヒント集！
	『ずっと・幸せが続く生き方 - Present is present!』 横森 理香【著】 自分を褒め、悪感情はスルー！素敵に年齢を重ねるコツ、アンチエイジングのための食生活の知恵も満載です。
	『スタンフォード大に三人の息子を合格させた50の教育法』 アグネス・チャン【著】 幼児期から、大学受験まで、生活、勉強、思春期の接し方などを余すところなく紹介。
	『保育園義務教育化』 古市 憲寿【著】 新進気鋭の社会学者は保育園を義務教育にすれば、母親・子供・社会、全てが良い方向に向かうと提言します。
	『コーヒーの科学 - 「おいしさ」はどこで生まれるのか ブルーボックス』 旦部 幸博【著】 最先端科学が解き明かすコーヒーの味と香りの秘密や家庭でもできる上手な淹れ方、意外な効能などを紹介。
	『トウガラシの世界史 - 辛くて熱い「食卓革命」中公新書』 山本 紀夫【著】 大陸から伝わった当初、「犬が食べると死ぬ」と言われた魔の香辛料が世界中に普及し、パプリカや京野菜になるまで。
	『エコハウスのウソ - 40の誤解と1つのホント (増補改訂版)』 前 真之【著】 気鋭の環境学者が最新のデータをもとに、「常識のウソ」をただします。2020年義務化の新省エネ基準も解説。
健康	『親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす!』 長谷川 嘉哉【著】 指は「第二の脳」と呼ばれ、昔から「指をよく動かす人はボクにくい」と言われます。1日1分で元気脳になる健康法！
	『代替医療の光と闇 - 魔法を信じるかい?』 ポール・オフィット【著】/ナカイ サヤカ【訳】 様々な事例を展開して、代替医療先進国アメリカにおける代替医療の歴史と問題点を描き出します。
	『貧血大国・日本 - 放置されてきた国民病の原因と対策 光文社新書』 山本 佳奈【著】 医師である著者が、見過ごされてきた「貧血問題」の実体と、貧血の危険性や対処法を解説します。
	『「健康食品」のことがよくわかる本』 畝山 智香子【著】 「健康食品」と普通の食品との違いは? 「医薬品」との違いは? 体への効能、安全性は? 多くの疑問への答えがここに!
文学	『啼かない鳥は空に溺れる』 唯川 恵【著】 縛り縛られる関係の2組の母娘。「自由」を獲得するためもがき苦しむ娘達が、その果てに見つけた答えとは…。
	『謎の毒親 - 相談小説』 姫野 カオルコ【著】 少女の頃から、親から受けてきた謎の仕打ちの理由が知りたい! 驚愕の実体験を「人生相談」形式で描く長篇小説。
	『小さなことの積み重ね - 98歳現役医師の“元気に長生き”の秘訣』 高橋 幸枝【著】 健康の極意とは日々の素朴な暮らしにあり。つつがなく幸せな人生を送るために誰でもすぐにできるヒントが一杯!
	『花をながめて大切なことに気づく100の言葉』 宮永 千恵【編】/北村 佑介【写真】 古今東西の珠玉の言葉・詩のワンフレーズが、四季の美しい花の写真と相まって、心にストレートに響きます。
	『野生動物カメラマン 集英社新書ヴィジュアル版』 岩合 光昭【著】 著者の魅力的な写真満載。臨場感溢れる舞台裏レポートや撮影時の心構え、野生動物への思いなど、読み応えたっぷり!
	『無戸籍の日本人』 井戸 まさえ【著】 生きることは無戸籍者にとっては困難の連続。無戸籍者が生まれる原因と問題の背景を 深掘したノンフィクション作品!
	『あの日』 小保方 晴子【著】 真実を歪めたのは誰か? STAP騒動の真相、生命科学界の内幕、業火に焼かれる人間の内面を綴った衝撃手記。
資料	『女性白書〈2015〉』 日本婦人団体連合会【編】 戦後70年、女性差別撤廃条約批准30年の2つをテーマに、改めて女性と平和、女性差別の現状をとらえ直します。
児童	『りゆうがあります わたしのえほん』 ヨシタケ シンスケ【作・絵】 鼻ほじり、貧乏ゆすり、スーかじり…。子供がついてしまう癖。それには、ちゃんとした「理由」があるんです。

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

○女性心理カウンセラーによる心の相談（予約制）

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
1月25日(水)	1月4日(水)
2月8日(水)	2月1日(水)
2月22日(水)	〃
3月8日(水)	3月1日(水)
3月22日(水)	〃

○女性弁護士による法律相談（予約制）

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
1月20日(金)	1月4日(水)
3月17日(金)	3月1日(水)

○女性キャリアカウンセラーによる再就職相談（予約制）

時 間：午前9時30分～12時30分
（1人約60分）

相 談 日	予約受付開始日
2月8日(水)	1月4日(水)

■予約の受付・問合せ

*「心の相談」及び「法律相談」は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時の間に男女共同参画センター（☎33-2822）まで。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。

*「再就職相談」は、予約受付開始日以降の執務時間内に市役所市民協働推進課（☎51-2188）まで。

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。

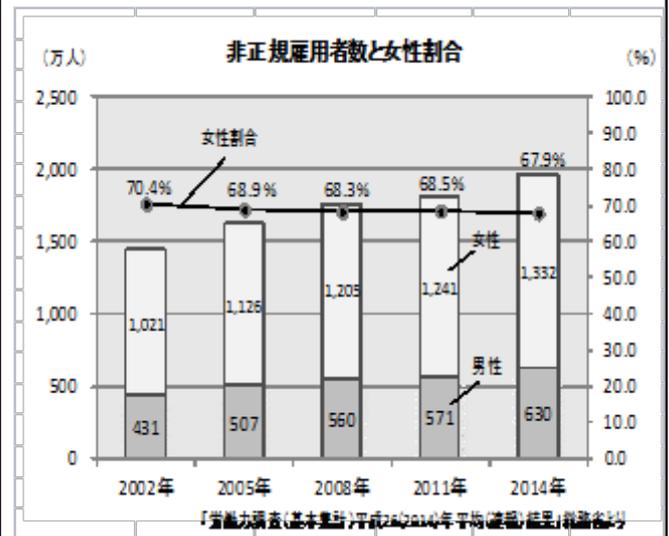
67.9%

【答え】

2014年の非正規雇用者に占める女性の割合

【解説】

非正規雇用者の総数は1,962万人で雇用者の37.4%を占め、2002年の調査以来過去最多となっています。その約7割が女性という状況にあまり変化はありません。年齢層別に見ると、非正規雇用者が最も多いのは「女性35～44歳」325万人、次いで「女性45～54歳」318万人と続いています。年間賃金で見ると、「200万円未満」は男性非正規の54.9%、女性非正規の83.3%にのぼり、低賃金が顕著となっています。



パルモ通信 No.17

【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】 2017年1月