

八尾市男女共同参画センター

## すみれだより



受講料無料



今月号の講座案内

- 10月28日(土)  
「定年後を夫婦で楽しく暮らすための戦略講座」
- 11月15日・22日(水)  
「おひとりさま女性のための終活セミナー」全2回
- 11月9日(木)  
「ワタシらしく輝くワークショップフェスタ」

《詳しくは2面をご覧ください。》

## 特集 ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和） ～仕事や地域活動と介護の両立～

ワーク・ライフ・バランスと聞くと仕事と育児の両立を思い浮かべる方も多かもしれませんが、仕事と介護の両立、仕事と家庭などの生活、地域活動との両立など、一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できることをさしています。

日本は、今や超高齢化社会を迎え、総務省によると2015年には、75歳以上の人口は12.9%でしたが、2020年には15.1%、2030年には19.5%まで増加することが予想されています。また、家族の介護等を理由に離転職する方も年間10万人に達しているという現状があります。

介護は育児と違って、始まりだけでなく終わりも予測することができません。介護は、誰もが直面する可能性のある問題です。仕事や地域活動と介護を両立していくためには、どんなことが必要でしょうか？

- ◆ 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する。
- ◆ 介護サービスを利用するなど、「一人で抱え込まない」。
- ◆ ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談」する。
- ◆ 日ごろから「家族や近所の方等と良好な関係」を築く。
- ◆ 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する。



介護が必要となった時、まずは、地域包括支援センターや病院の相談室への相談が最初の一步となります。他にも、介護保険制度などの基礎知識や育児・介護休業法、勤務先の制度の確認などの情報を事前に知っておくこと、時間の使い方を考えること、サポートしてくれる人や団体を見つけることなど、いろいろな方法を活用しながら、柔軟に仕事と地域活動と介護の両立を目指していきましょう。

### すみれの出前講座のご案内

『ワーク・ライフ・バランス』などをテーマとした町会やPTA、事業所などの勉強会や研修に、「すみれ」が無料で講師派遣を行います。詳細は、「すみれ」まで。

# 男女共同参画センターの講座

【講座実施場所】八尾市男女共同参画センター「すみれ」

【申込み・問合せ】TEL 072-923-4940

※各講座に一時保育あり。

(一時保育の申し込みについては、各講座開催日の10日前まで。[休所日の場合は、直前の閉館日まで。])

定員:各5人(申込順)

(生後3か月～小学4年生まで)

保育料:1人目500円、2人目250円、

3人目～無料



## 定年後を 夫婦で楽しく暮らすための戦略講座

10月28日(土)

14:00～15:30

夫婦共に、お互いに楽しく暮らすために、男性の家事促進やパートナーを原因とする夫や妻のストレス解消法などの知恵やスキルを学びます。

●講師:石蔵<sup>いしくら</sup> 文信<sup>ふみのぶ</sup>さん(循環器専門医)

●対象:八尾市在住・在勤・在学の方

●定員:50人(申込順)



## おひとりさま女性のための終活セミナー (全2回)

①11月15日・②11月22日

各水曜日・10:00～11:30

おひとりさまとして暮らす女性を対象に、安心して老後を暮らすための制度や対策について学びます。

<テーマ> ①「認知症と成年後見制度」

②「相続～トラブルなく遺す・遺されるためにできること～」

●講師:増田<sup>ますだ</sup> 正子<sup>まさこ</sup>さん(司法書士)

●対象:八尾市在住・在勤・在学の女性

●定員:30人(申込順)



11月9日(木)  
10:30～12:30

八尾の輝く女性活躍推進プロジェクト 2017

## 『ワタシらしく輝くワークショップフェスタ』

好きなこと、得意なことを仕事や活動にするために学んできた女性たちが、思いをカタチにして実現するためのワークショップフェスタを行います。

親子一緒に体験できるブースや気軽におしゃべりできるブースなど、盛りだくさんです。会場は生涯学習センター「かがやき」大研修室で、出入りは自由となっていますので、お気軽にご参加ください!

●プログラム ●材料費(100円～200円)が必要なブースです。



「親子であそぼう!  
～かんたんおもちゃづくり  
&絵本のよみかかせ～」  
絵本のじかん

「子どもから大人まで!  
指で描ける  
パステルアート体験」  
いろしずく 石田映子さん

「障がいを持つ女性の  
ための個別就労支援  
相談会」  
八A会

「合気道体験」  
合気道大阪南武育会

「今のあなたにピッタリ  
の色診断と理学療法士に  
よる美・姿勢レッスン」  
アプレ

「読書を楽しむ秋!  
すばことしょかんの  
おしゃべり読書会」  
まちライブラリー@すばことしょかん

「親子でニッコリ  
ふれあい遊び」  
ジュエル☆キッズ

「ワタシを好きになろう!  
～自己肯定感UPの  
ワークショップ体験～」  
野間口祐喜子さん

●対象:八尾市在住・在勤・在学の方 ●各ブース先着順です。詳細などはお問い合わせください。時間帯によっては、人数に制限をかける場合があります。

# 女性の活躍推進情報コーナー



## 女性がいきいきと輝くためのピンクリボンキャンペーン

～10月乳がん啓発月間～

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療を訴える世界共通のシンボルマークです。「乳がんで身近な人を亡くし、悲しむ人を一人でも減らしたい。」との思いから、1980年代にアメリカでこの活動は始まりました。女性の乳がん罹患率が増加の一途をたどる日本でもピンクリボン運動は次第に盛んになり、行政、市民団体、企業などが独自のピンクリボンマークを掲げ、様々な活動を行っています。

生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在、11人に1人（※1）と言われ、身近な病気となりました。厚生労働省によると、増え続ける乳がんによる死亡数は、2016年に1万4千人を超え、女性の30歳から64歳では、乳がんが死亡原因のトップとなっています。（※1 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」）

日頃の忙しさから、つい自分の健康管理は後回しにしがちですが、乳がんは早期発見ができれば高い確率で治療することができる病気です。1人でも多くの女性が乳がん検診を受診することは、早期発見・早期診断・早期治療につながります。

月に1回、定期的に自分で乳房の状態をチェックしたり、一步踏み出して検診を受けるなどして、自分のためにも家族のためにも、健康管理を心がけましょう。

## お知らせ

八尾市きらめき応援フェスタ

きらめきHAPPYマーケット 出店者大募集！について

募集期間 平成29年10月2日(月)～10月27日(金)15時まで

ここから始める！  
つながる！かがやく！

家庭で、地域で、社会で、輝く女性をもっと応援したい！

今回は、ハンドメイド雑貨やカメラワーク、産後ヨガなど、自分の「好き」を仕事にしたい女性、「やりたいこと」へチャレンジしている女性を募集します。フェスタで出店し、自分のお店や作品の紹介、チャレンジする同士で交流しませんか？

### 出店料無料！

※手数料(売上の10%)がかかります

### 一時保育付き！(フェスタ中のみ・要申込)

1人目500円、2人目250円、3人目～無料

### 20ブース程度募集！

応募多数の場合は選考

#### 1. 応募要件

- ①八尾市、柏原市、東大阪市在住の方
- ②事前説明会(11/13)に参加でき、当日(H30年2/3)に出店できる方
- ③インターネットの利用環境がある方(資料のやり取りやSNSを使ったグループを作成する予定)

#### 2. 出店者事前説明会

日時:平成29年11月13日(月)午前10時～正午

場所:八尾市役所本館6階 大会議室

#### 3. マーケット出店本番

日時:平成30年2月3日(土)午前10時～午後4時

場所:八尾市文化会館プリズムホール

#### 4. 申込・問合せ先

NPO 法人ファザーリング・ジャパン関西 TEL&FAX: 06-6949-8846 Mail: info@fjkansai.jp



詳しくはこちらから  
チェック！



# 男女共同参画センター

## すみれの図書コーナー



《図書コーナー》  
開所時間中は、読書や学習にご利用いただけます。  
貸出もおこなっています。

\*申込書に記入すると、一度に3冊の本を2週間借りることができます。

### 今月の1冊

#### 「老いのころ」加齢と成熟の発達心理学

佐藤眞一・高山 緑・増本康平／著 有斐閣

私たちは、どう老い、どんな葛藤・問題を抱えるのでしょうか。

本書は、老いに伴う課題を考えるために役立つ知識について、「老いを包む社会」、「老いのころのメカニズム」、「老いて、生きる」の3部にわけ、テーマごとに具体例とともにやさしく解説されています。高齢者のポジティブな面を常に意識して書かれていて、明るい気持ちで読み進められる1冊です。



## 女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？  
人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫や子どものことなど、女性の抱える悩みを女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。  
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。



【予約・問合せ】 TEL 072-923-4940

午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始を除く）

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
			★			☆
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
		※◆		☆		★
23	24	25	26	27	28	29
		◆				
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			★			
6	7	8	9	10	11	12
		◆				☆
13	14	15	16	17	18	19
				☆		
20	21	22	23	24	25	26
		◆				★
27	28	29	30			

- 開所時間 午前9時～午後5時
  - 休所日 日曜日、月曜日、祝日  
ただし、月曜が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。  
年末年始（12月29日～1月3日）
  - 女性相談実施日
    - ★ 第1水曜日、第4土曜日 午後1時～午後5時
    - ☆ 第2土曜日、第3木曜日 正午～午後4時
    - ◆ 第2・第4火曜日 午前10時～午後1時
- ※相談日が祝日の場合及び生涯学習センターが休所日の場合は、相談日を変更しています。

## 八尾市男女共同参画センター「すみれ」

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16  
八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階  
TEL/FAX 072-923-4940

（開所時間）午前9時～午後5時  
休所日は、日・月曜日、祝日、年末年始。ただし、月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。

（アクセス）【徒歩】約15分 近鉄八尾駅より北へ進み（アリオ八尾方面）、光町交差点右折、3つめの信号右折  
【バス利用】近鉄八尾駅より、高砂住宅行き「緑ヶ丘」下車すぐ  
【駐車場】86台（地下25台、地上10台、東側51台）  
生涯学習センター「かがやき」の駐車場です（有料）。

### アクセス



すみれのホームページはこちらから

編集・発行：八尾市男女共同参画センター「すみれ」