



Twitter やってます！

@mederunet で検索！



講座やイベントの情報発信の他、女性センター職員がつぶやいています。

是非、フォローしてください♪

**もりおか女性センター 芽でるネット**  
@mederunet

岩手県盛岡市にある、NPO法人参画プランニング・いわてが運営する「起業応援ルーム芽でるネット」のスタッフです！芽でるネットの講座イベントの他、



QRコードを読み取ってご覧ください。



最近のツイートを紹介します！



「もりおか男性塾 料理編」を12/10と17に開催しました。初心者向け講座で、第1回は料理の基本を学び、第2回は #クリスマス料理 に挑戦しました…

#参加者募集中 の1月開催講座「#冷えるからだを温めよう」では、第2回「#からだの中から温める」で #味噌玉 を作ります。そこで、予習のために味噌玉作りに挑戦してみました。今日のお弁当は温かいお味噌汁つきです



などなど…頻繁に更新しています!!

## ● 女性相談

相談受付電話 019-604-3304

女性がかかえる、家庭や職場、身の回りのさまざまな悩みを、専門の相談員と一緒に考えます。性別や社会通念にとらわれず、一人ひとりの生き方を尊重する社会の実現をめざして、相談室はあなたらしい生き方を支援します。

- 相談には電話相談と面接相談があり、予約が必要です。
- 相談は無料です。秘密はかたく守ります。
- 相談開設時間

	10:00	17:00	20:00
月	10:00 ~ 17:00		
火	10:00 ~ 17:00		
水	10:00 ~	20:00	
木	10:00 ~	20:00	
金	10:00 ~ 17:00		

(毎月第2火曜日、年末年始、土・日・祝日は休み)



## もりおか女性センター

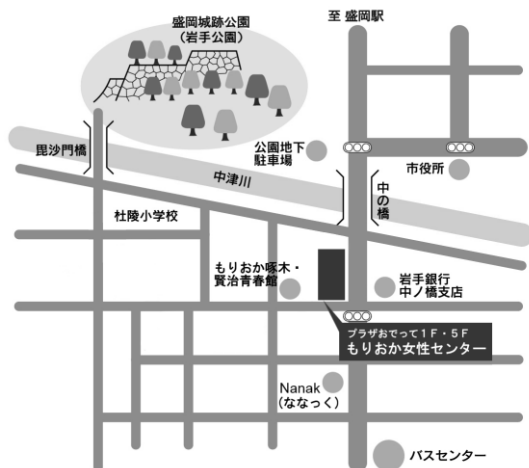
管理・運営：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

もりおか女性センターは、<sup>ひとひと</sup>女と男がともに参画する社会をめざして女性をとりまく様々な問題を考え、解決するための施設です。男女を問わず、すべての市民が気軽に利用できます。

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階  
 電話番号 (019) 604-3303 FAX 050-2013-4750  
 開館時間 月曜日～金曜日 9:00～21:30 (土日祝 17:00まで)  
 休館日 毎月第2火曜日、年末年始

### ■ 起業応援ルーム 芽でるネット

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって1階  
 電話番号 (019) 624-3583 FAX 050-2003-5778  
 開館時間 月曜日～金曜日 10:00～17:00  
 休館日 土日祝日、毎月第2火曜日、年末年始



(バス) 盛岡駅より茶畑・バスセンター方面行き バスセンター前下車 徒歩3分

※女性センターには、専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場や近隣の有料駐車場をご利用ください。

ホームページ <http://mjc.sankaku-npo.jp>

### あとがき

- ◆12月に開催した「もりおか男性塾 料理編」で、日頃やっているはずの私の料理に基本がなっていないことを知りました。やはり分量や手順をきちんと踏むと味にまちがいないですね。第2回で皆さんが挑戦したクリスマス料理もレストランメニューさながらの出来栄えてお味の方も美味しかったです。(S)
- ◆2カ月に一度発行しているニュースレターですが、とうとう70号を迎えました(〇^〇)楽しく、伝わりやすいニュースレターを今年もお届けできるよう担当一同、頑張ります♪今年もどうぞよろしくお願い致します。(M)

ひとひと  
一女と男、ともに参画する社会をめざして

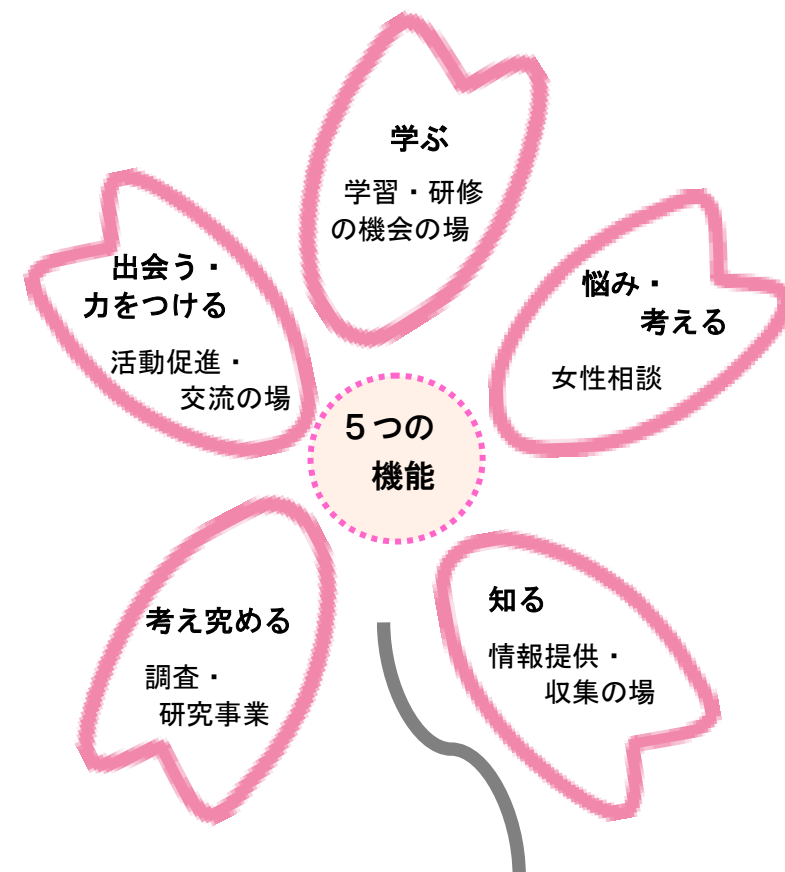
# もりおか女性センター

ニュースレター

2018年1月 No.70

内容

- ◆ 新年のご挨拶
- ◆ 事業のご案内
- ◆ 起業応援ルームからのお知らせ
- ◆ 事業終了報告「なくそう！女性に対する暴力2017」
- ◆ Twitterのご案内



平成29年度事業テーマ

『学ぶ そして 深く考える ～認めあう社会へ～』

発行：もりおか女性センター

## 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。  
どのような新年をお迎えになられたでしょうか。  
このニュースレターは、今回で70号になりました。  
皆様の支えがあって続けられて来たことに感謝いたします。  
みなさまが笑顔になって暮らしていただけるように様々な  
企画を考えています。

力や暴力が支配するような社会が再び訪れてはなりません。  
世界中のすべての人達が、自分の能力を十分に発揮し、  
幸せを掴み取ることが出来るように願っています。

もりおか女性センターでは、そうした社会を目指して、学  
習を積み重ねていきたいと思っています。たくさんの方がい  
らして下さるよう居心地のいい場所づくりに努力します。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。



もりおか女性センター センター長 平賀 圭子

## ● 事業のご案内

### ■ みんなのおしゃべりルーム「“これからの私”のおしゃべりカフェ」

仕事と日々の暮らしに追われ、自分の時間がない、どうにもならない…  
こんな悩みは、みんな同じかも。  
ホッとする“私”のための時間を持ちませんか？

日 時：2/3 (土) 13:30~15:30  
会 場：もりおか女性センター 生活アトリエ  
対象・定員：40代・50代の就労中の女性・5人  
参加費：無料

申込方法：1/18 (木) 10時から、電話 (604-3304) にて先着順に受付  
\*託児あり 有料 (6ヶ月以上の未就学児 1人500円) 要事前申込

### ■ 10代~30代女子のからだを考える講座

#### いざという時に慌てないための「からだと未来とワタシの話。」

生理が来ると憂鬱に感じますか？ 高齢出産や不妊治療について考えたこ  
とありますか？ この講座は、自分の人生を主体的に生きていくために、ま  
ずは自分の身体を知り、未来のワタシについて考えます。

講 師：西里 真澄さん (岩手看護短期大学 専攻科 助産学専攻 講師)  
日 時：2/10 (土) 13:30~15:30  
会 場：プラザおでって 大会議室 (プラザおでって3階)  
対象・定員：10代から30代の女性 (親子で参加も可) ・20人  
参加費：無料

申込方法：1/18 (木) 10時から、電話 (604-3303) にて先着順に受付

### ■ シングルマザー応援講座

予告

3月開催予定です。詳細は、広報もりおか (2月15日号) やもりおか  
女性センターHP をご覧ください。

## 起業応援ルームからのお知らせ

### ■ 起業応援フォーラム 2017

起業に興味がある女性、起業したい女性、起業している女性の交流の場です。  
美味しいお菓子をいただきながら、ゆっくり楽しくお話ししましょう。

日 時：2/17 (土) 13:00~16:00  
会 場：プラザおでって3階 大会議室  
対 象：起業に興味がある女性 30人  
参 加 費：500円  
内 容：8人の起業された女性による事業紹介  
講評とお話 盛岡市企業支援マネージャー 関洋一さん  
交流タイム (お茶とお菓子を囲んだカフェタイムと商品の  
販売・PRタイム)

申込方法：1/18 (木) 10:00 から ☎624-3583 にて先着順に受付  
\*託児あり 有料 (6ヶ月以上の未就学児 1人500円) 先着5人

### ■ 起業応援フォーラム・ミニワークショップ

起業間もない女性による体験ミニワークショップです。

日 時：2/17 (土) 10:30~11:30  
会 場：プラザおでって3階 第1、2会議室  
プラザおでって5階 女性センター 生活アトリエ  
対 象：体験により1~20人  
参 加 費：1,000円  
内 容：①アーティシシャルフラワーで作る「春を迎えるコサージュ」  
講師：花のアトリエ 花の木 北村美佐子さん  
②お子様連れ歓迎！生花でつくる「春のアレンジメント」  
講師：Salon de Ohana 清水友美さん  
③肩こり腰痛に困っている女性の方へ「もみほぐし」体験  
講師：浅岸ほぐしサロン 吉田祝子さん

申込方法：1/18 (木) 10:00 から ☎624-3583 にて先着順に受付  
\*託児あり 有料 (6ヶ月以上の未就学児 1人500円) 先着5人

### ■ パソコンミニセミナー

- ①「ワード入門・ビジネス文書の作り方」  
2/8 (木) 13:00~15:00
- ②「ワードで職務経歴書を作りましょう」  
2/28 (水)、3/6 (火)、3/8 (木) 10:00~12:00  
(2/28のみ12:30まで) 【全3回】 \*第1回のみ参加も可能
- ③「エクセル入門・表とグラフの作り方」  
3/15 (木) 10:00~12:00
- ④「ワード入門・文章入力のコツをつかもう！」  
3/22 (木) 13:00~15:00
- ⑤「エクセル関数入門」  
3/29 (木) 13:00~15:00

会 場：起業応援ルーム芽でるネット (プラザおでって1階)  
対象・定員：起業や就職を目指している女性・8人  
受講費：各回300円 \*母子家庭・非課税世帯等は免除あり  
申込方法：①、②は1/18 (木)、③~⑤は2/19 (月) 10時から  
電話 (624-3583) にて先着順に受付



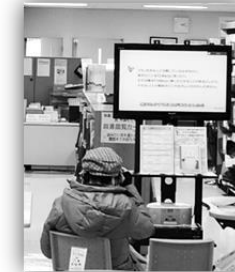
## 「なくそう！女性に対する暴力2017」終了



内閣府の「女性に対する暴力をなくす運動」週間にあわせ、もりお  
か女性センターでも「なくそう！女性に対する暴力2017」を11  
月10日~16日に開催しました。今年も11/11 (土) にイオンモール  
盛岡南、11/15 (水) には肴町アーケードと、2会場で街頭啓発キャン  
ペーンを行い、約1,500人の市民の皆様にご参加いただきました。

ご来場いただいた皆様、街頭キャンペーンにご協力  
をいただいた皆様、本当にありがとうございました。

### もりおか女性センター会場



関連ビデオを上映



11/10 (金) ~25 (土)  
東北電力の鉄塔が  
パープルにライトアップ！  
(協賛：東北電力岩手支店)



「女性に対する暴力を  
なくす運動」の全国のライト  
アップ写真を展示！

暴力反対に賛同をいただける  
方にパープルリボンの  
ご協力をいただきました。

〈パープルリボンツリー〉

### 街頭キャンペーン

今年もDV、デートDVの  
クイズを実施し、たくさ  
んの方にご参加いた  
できました。



メッセージTシャツ展示 (肴町アーケード)



THE BODY SHOP さんによる  
ハンドトリートメント体験！



パープルの風船は  
子どもたちに大人気♪

イオンモール盛岡南での様子