

起業応援ルーム 芽でるネット事業

●女性の起業を応援する講座

- ・女性起業芽でる塾（入門編、実践編、フォローアップ編）
- ・お店の魅力を画像を使って発信
- ・ネットショップ開店準備講座
- ・起業応援フォーラム

今年度は、紅葉が丘でインテリア雑貨店「クロップマーク」を経営する加藤好江さんと清水町でアロマサロン「Little Me リトルミー」を開業された板谷美香さんに事例発表をしていただきました。お二人とも、これまでに芽でる塾などの講座を受講されています。



加藤好江さん

板谷美香さん

2月には芽でる塾の今年の集大成として「起業応援フォーラム」を開催しました。センターに縁のある7組8人の女性起業家にプレゼンテーションや販売体験などをしていただきました。



芽でる塾のメイン講師、盛岡市企業支援マネージャー関洋一さんによる講評とお話も分かりやすく大変好評でした。

●パソコン関係の講座

- ・ひとり親家庭の親等のためのパソコン講座（母子寡婦福祉連合会との共催）
- ・IT活用講座「目指せ！MOS試験 Excel2013」
- ・パソコンミニセミナー



起業講座以外にも、ワードやエクセルの入門講座からスキルアップを目指す女性のための講座。起業を目指す女性を対象としたホームページ作成体験講座などを開催し、多くの方にご参加いただきました。

今後も皆さんが必要とするスキルを学べる講座を開催したいと思います。

●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。

「AV出演強要・『JKビジネス』等被害防止月間」

今年から4月が上記月間となります。

10代20代女性が狙われています！AV(アダルトビデオ)出演を強いられたり、JK(女子高校生)アルバイトとして性被害に巻き込まれたりすることが起きています。

どんな小さなことでもご相談ください。



もりおか女性センター

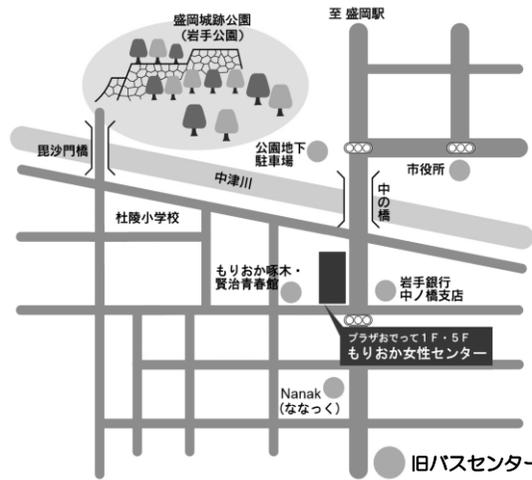
管理・運営：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

もりおか女性センターは、^{ひとひと}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>

H30年度 もりおか女性センター事業のお知らせ

【事業テーマ】「チャンス・チャレンジ・チェンジ！
多様性を認めあう社会へ」

【事業の予定】

- ◆男女共同参画週間 もりおか展 6/15～6/21
- ◆女性センターフェスティバル 10/5～10/6
- ◆女性に対する暴力をなくす運動 11/9～11/15

※その他各種講座を予定しております。情報の詳細はHPや広報もりおか等でお知らせいたします。

ひとひと
—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3月 No.71

内容

- ◆平成29年度 開催事業の報告
- ◆AV等被害防止月間のお知らせ
- ◆図書コーナー情報（挟み込み）



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

5月 ユースリーダー養成講座 2017

過密なスケジュールをやり繰りして4日間受講していただき、人権意識をしっかりと身につけたユースリーダーが9名育ちました。

このあと、中学生高校生対象の出前講座での活躍とともに、普段の生活や将来の仕事で活かすことができることが期待されます。



6月 男女共同参画基礎講座「もりおか女性塾」

昨年に引き続き、歴史をふり振り返りながら男女共同参画について考える講義からスタートしました。一人ひとりの学ぶ意識が高く皆さん熱心に受講され、満足の感想をいただきました。

今年の参加者は、7割が20代、30代で、その中には託児を利用しての参加もあり、久しぶりに“自分の時間”を持つてたことが嬉しいという声もありました。

全5回の学習を通して女性を取り巻くさまざまな問題について気づき考える時間となりました。



7月 働くお母さん応援講座「わたし、ぼく、お父さん de ゴハン作ります！」

昨年に引き続きテトラパック社助成「働くお母さんを応援する」事業として、今年はお父さんとお子さんが一緒に調理をする講座を開催しました。



初めて調理をするお父さんや日頃調理をしているお父さん、経験の違いはあっても父子で真剣に調理に取り組む姿が新鮮で微笑ましかったです。この講座をきっかけに家庭でも父子で調理をしていただければと思います。

8月 女性のからだを考える講座「60歳から考える、わたしのからだ」

受付初日3時間で定員に達するという人気で、第1回の講義のみ定員を増やし受付しました。

女性のライフサイクルと女性ホルモンの関係やフレイル予防など普段なかなか聞けないお話に受講生の皆さんは、頷きながら真剣に聞き入っていました。

また、第2回では運動の重要性や筋肉のしくみ、自宅でも簡単にできる動きなども分かりやすく教えて頂き、参加者は健康について前向きに考える良い時間となりました。



平成29年度開催事業の報告

もりおか女性センターでは、『学ぶ そして深く考える ～認めあう社会へ～』をテーマに今年度もさまざまな事業を行いました。

9月 子育て応援講座「わたしの“ちょうどいい”子育て♪」

6カ月から1歳1カ月の子を持つ20代・30代のお母さんが参加されました。講座では、現在の悩みや不安や楽しいことなどを語りあいました。また、アロマキャンドル作りで自分だけの“楽しい時間”に没頭し、最後の回には、子どもと一緒に今の時期だからこそできるスキンシップ法やベビーダンスを行いました。「充実した時間を過ごすことができた」「気持ちがリラックスできた」と感想を頂き、最後はお母さんが穏やかな笑顔になっていたのが印象的でした。



9,10月 女性防災リーダー養成講座「防災に女性のチカラを！」

今年度で4回目となる女性防災リーダー養成講座では、基礎編、応用編に加え、最終回に実践編として仙台市から講師と女性防災リーダーをお招きし、話を伺いました。仙台での女性防災リーダー育成の取り組みと実際に地域でリーダーがどのように活動されているのかを知ることができました。

またグループワークでは受講生が防災講座の企画をしました。それが講座での学びの集大成となり、各々の自信につながった様子でした。



11月 「若者のためのメディア・リテラシー講座～情報を読み解く力をつけよう～」

この講座では若者が捉えやすいアニメなどを題材にメディアの基礎を学び、また国内外の広告映像を通してその裏に隠されているメッセージについてお話をお聞きしました。



参加者アンケートには「考えるきっかけになった」「情報の選び方をしっかりしたい」などの感想もあり、参加した若者たちがメディア・リテラシーについて知る機会となりました。

12月 もりおか男性塾「料理編」

男性にも料理に興味を持ってもらおうと第1回では、“料理の基本のき！”ごはんの炊き方やみそ汁の作り方など料理の基本を学び、第2回は、ちょっとレベルアップしてクリスマス料理に挑戦しました。そして交流タイムに皆さんで美味しくいただきました。参加者アンケートでは「料理の基本を教えていただき、今後の料理をする励みになりました」「とても楽しく料理ができました」との感想も多く、料理の基礎を楽しく学ぶことができたようです。



1月 女性のこころとからだ講座「冷えるからだを温めよう」

今回の女性のこころとからだ講座は、「冷え」をテーマに運動と食の面から症状を和らげる方法を学びました。第1回目は、毎日短時間でできる運動を指導していただきました。第2回目では、味噌を使って味噌玉を作り、毎日の食生活の大切さを知ることができました。

参加した皆さんが楽しそうに受講されていて、こころもからだも温くなった時間を過ごされた様子が窺えました。



2月 10代～30代女子のからだを考える講座「いざというときに慌てないためのからだと未来とワタシの話」

10代から30代の女子の他に、親子での参加もありました。PMDDやホルモンの話など、若年女性の悩みに寄り添った講義に受講生は熱心にメモを取っていました。また、冷えを防ぐマッサージ法や乳がんのセルフチェックなどこれから役立つ情報を持ち帰ることができたと思います。



タイトルにもある「いざという時」ってどんな時？を考え、未来の自分について思い描く良い時間でした。

8,2月 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」

年代と対象別に企画し、2回開催しました。自分自身のことを語り、そしてお互いに耳を傾け合ってサポートし合う場になりました。帰る時には、心に力を取り戻す事ができたと感想をいただきました。

3月 シングルマザー応援講座「頑張りすぎの自分をリセット」

29年度、最後の講座を3/21(水・祝)に行います。

子育て、仕事、家事など、ひとりで頑張っているシングルマザー。ちょっと力を抜いて自分と向き合う時間とし、いま抱えている様々な困難を乗り越えるためのヒントを得る講座です。

市民団体支援事業

男女共同参画を推進することを目的に市民団体と連携・協働を図りながら毎年実施している事業です。今年度も企画を募集し、3団体が事業を展開し、市民の皆さんにご参加いただきました。

■講演会「南京加害の真実を探る旅」

実施団体：戦中・戦後を語りつぐ会(いわて)

■「性暴力」を考えるセミナー

一被害にあうということ、そして、わたしらしく生きるために一

実施団体：男女共同参画読書会

■ワークショップ「東日本大震災での女性や多様な人々の記録

～宮城での実践に学ぶ～

実施団体：エンパワーメント11(いわて)