

女性の相談窓口

2020年度相談日

第1月曜 第2・4火曜 第3土曜

3月 2日 10・24日 21日

4月 6日 14・28日 18日

5月 11日 12・26日 16日

祝日の時は日程を変更します(上表下線)
相談時間は1組50分まで

・実施日時

ひとりで悩まないで話してみませんか?
悩みや不安があって、誰かに話したいときはありませんか?
専門の女性カウンセラーが、心の整理のお手伝いをします。

第1月曜	14時～16時
第2・4火曜	
第3土曜	10時～12時

・相談員 フェミニストカウンセラー(女性)

・匿名でも予約・相談できます。秘密は厳守します。



Nouvelles

男女共同参画推進センター
2020年3月発行

3/8(日)

国際女性デー

(International Women's Day)
「女性の自由と平等のために
闘う記念日」
が起源となっている
世界国際デー

3/8(日)

キラッとぴあフェスタ

会場：大阪狭山市役所南館
時間：10:00～16:00最終受付(15:30)

ココロをつなぐ・誰かとつながる・想いを伝える
忙しい日常から抜け出して、一日楽しめる♪
キラッとぴあの大イベント

ワークショップ

- ・ヨガ(無料)
- ・ピラティス(無料)
- ・パーソナルカラー診断(無料)
- ・ハンドマッサージ(500円実費徴収)
- ・アロマスプレー(材料費500円実費徴収)
- ・スライムづくり(材料費100円実費徴収)
- ・消しゴムはんこでオリジナルトートバッグ(材料費500円実費徴収)
- ・石鹸デコパージュ(材料費200円実費徴収)
- ・ハーバリウム(材料費500円実費徴収)
- ・UVレジンでブローチ作り
- (キラッとぴあ「ほっとサロンコーナー」(材料費100円実費徴収))

キラッとぴあの事を
より多くの市民の方に
知ってもらうための
年1回のイベントです☆

無料相談コーナー

- ・キャリアカウンセリング(農政商エグループ主催)
- ・相談員による「自分を大切にしていますか? 女性のための心のバランスチェック」(無料)
- ・「NPO法人ふえみばる堺」 「フェミニストカウンセリング堺」の紹介ブース
- ・ホッと一息カフェコーナーもあるよ



大阪狭山市男女共同参画推進センター キラッとぴあ

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5
大阪狭山市役所南館1階

電話・FAX 072-247-7047

E-Mail os-gender@water.ocn.ne.jp

キラッとぴあのHPが新しくなりました♡

<https://os-gender.jimdofree.com/>

※この施設は、特定非営利活動法人ふえみばる堺と大阪狭山市が
協働事業として事業運営しています

2月までの講座報告

『私のお片付け講座』

講師：生熊有紀子さん

断捨離とは、単に物を捨てるのではなく必要な物を選び取るということなのだと言われました。人生のターニングポイントに必要な判断力・思考力・習慣力を養うトレーニングにも繋がるというお話しに、片付けと人生はリンクしているなあ、と感じました。

誰もが自分の人生は自分で選ぶという当たり前のことが、本当に当たり前になればいいな！と感じました。



『妻と夫のほど良い関係の取り方』

講師：加藤伊都子さん・杉本志津香さん・三宅克英さん

今回は男性カウンセラーの先生にも来ていただき、男性側の意見も聞く事ができました。

男性と女性が、それぞれ違う環境・教育で育てられることを理解し、夫婦が「妻だから」「夫だから」ではなく、お互い人としての個性を認めあえば、ほど良い関係を築けるのではないかと思います。

「男だから・女だから～しなくてはならない」ではなく自分らしく生きられる社会にしていきたいなと思いました。



3月からの講座案内

・3月9日（月）
10:30～12:00

きらび☆トーク
「心のバランスとれていますか？」
講師：杉本志津佳さん

・3月10日（火）
10:30～12:00

ほっとさろん 気功
～春のやさしい気功～
講師：横山 道子さん
春は体が変わる時。だからこそ不調も出やすい。気功のゆったりとした動きは、春の体の調整にぴったり

・4月22日（水）
10:30～12:00

ほっとさろん 季節のグリーン

・4月23日（木）
10:30～12:30

「それって子どもの問題？
親の問題？」
～私が楽になる処方箋～
講師：加藤 伊都子さん

『冬のやさしい気功』

講師：横山道子さん

毎回、大好評の気功！！自分でできる冷え性対策として、ペットボトルを使って湯たんぽマッサージを行いました。手軽にできて、じんわり～とカラダも心もほっこりしました。



ほっとさろん

『干支のねずみ/コサージュ』

年末恒例、大好評ちりめん細工の干支作り。作り手により様々な愛くるしいねずみが出来上がり！年始は、ドライフラワーで作るコサージュからスタート！！スタイリッシュな私だけの1点ものをゲット！



きらび☆トーク

『夫に困っていませんか？/母と娘のほど良い距離の取り方part3・4 /新しい年をどう生きるか』

講師：加藤伊都子さん・杉本志津香さん

月に1度、テーマを設定してフェミニストカウンセラーと一緒に語り合い、心の安らぎを得られる場となっています。語り合いたいテーマ絶賛募集！！

