

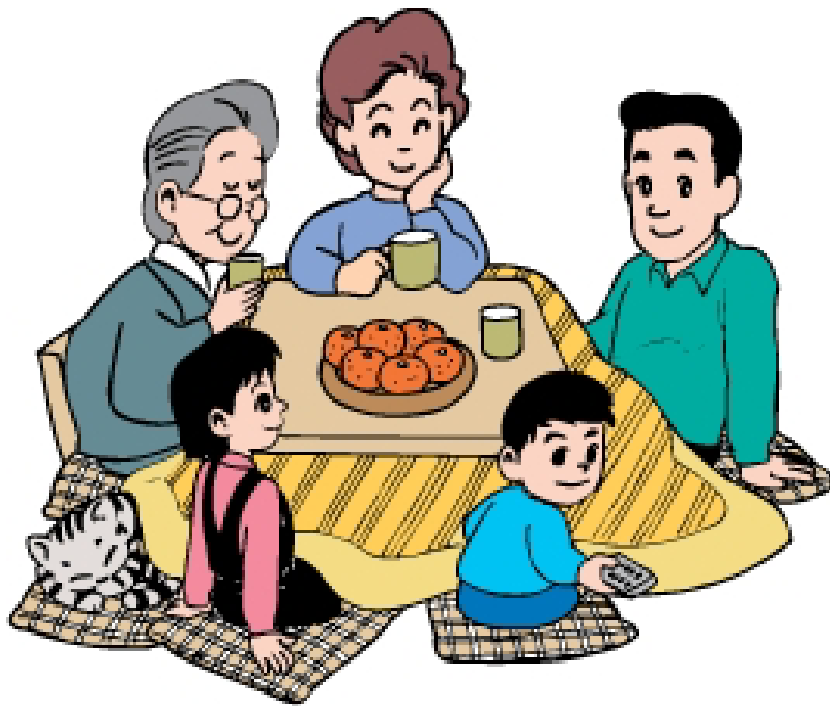
田辺市男女共同参画センター広報紙

第 37 号

平成 20 年 12 月 15 日発行

ゆう

～ともに歩こう すてきな未来へ～



『時間とお金 上手にやりくりわたし流』（10月30日）

講師：垣 由起（ファイナンシャルプランナー）



【ライフプラン】 あなたの夢や目標は何ですか？

やってみたいことはありますか？ いくつでも、思うまま紙に書いてみてください。何のために貯金するのかを考えるためです。自分の

夢ややりたいことを改めて考えてみると、目標がはっきりするのでがんばれますよ。『マネープランの前にライフプランあり！』です。

【家計簿のススメ】 目標が決まれば、家計簿をつけましょう。再就職して収入を得ると、生活が変わる、つまりお金の使い方が変わりますから、何にいくら使っているのかを把握しなければなりません。そして、家計簿をつけたら必ず見直すことが大切です。

【節約の価値】 月に5,000円節約すると、年

間60,000円貯まります。貯金で60,000円の利息を得ようと思えば、仮に金利0.3%だと元本2,000万円が必要です。月5,000円の節約でも意外と価値があるんですよ。

【家族が味方】 仕事を始めると、時間のやりくりが大変になってきます。ですから、再就職する前に、まず、自分が仕事をするのについて家族（特に夫）に理解してもらうことが大切です。自分の24時間を分析して、家族の協力が得られるところはお願いしましょう。



再就職準備セミナーを開催しました。

出産・育児や介護で退職して、再び就職を希望する女性を対象に、講座を実施しました。



『「心の鏡」カードで見つけるわたしの魅力』（11月6日）

講師：山本裕美（再チャレンジサポートコンサルタント）

【カードで見つける自分軸】 職業にはいろんな種類があって、働き方も正社員・パート・派遣などさまざま。その中で自分に合う職業・働き方を見つけるには、自分の基準＝自分軸がしっかりしていないとハッピーになれません。自分軸とは 興味（音楽が好き、スポーツが好きなど） 能力（話し上手、家事を同時進行できるなど） 価値観（大切にしたいこと）で、15枚のカードを使って考えていきましょう。最初に、15枚のカードを重要・普通・重要でないに分類して書き留めます。次に、15枚を得意・普通・苦手に分類して書き留め、最後に、好き・普通・嫌いに分類して書き留めます。ここでいう好きは興味、得意は能力、重要は価値観を表します。好きだけど苦手は、高い理想に近づこうとしているけれどまだ近づけない状態で、それを求める気持ちが強いものです。

【仕事の選択】 仕事を選ぶときは、事務職とか9時から4時までとかだけで探しがちですが、事務職にもいろんなスタイルがあります。自信がないのは当たり前で、経験を重ねて少しずつ進むしかありません。また、したい仕事があるけど今は育児があるから無理、という場合でも、今できる範囲でしたい仕事につながる仕事を探して時期を待つという方法もあります。仕事は、意外なところから突然やってくることもあるんですよ。





DV 防止講演会

DV（ドメスティック・バイオレンス）とはどういうものか、被害者の心身への影響は、また周囲にはどのような影響を与えるのか…。DVを防ぐためには、まずDVに対する正しい知識を持つことが大切です。児童虐待やDVなどの暴力の被害体験を乗り越えてきた講師によるお話は、人々に困難を乗り越える勇気と感動を与えます。

『心つながりあう家族のために』



日時 1月24日（土）午後1時30分～3時

場所 市民総合センター4階「交流ホール」

定員 50名（先着順）

参加費 無料

申込み 前日までに男女共同参画センターに電話でお申し込みください。（土曜・日曜は除く。）

一時保育を希望される場合は、1月15日（木）までに男女共同参画センターにご連絡ください。

講師：藤木美奈子（作家・NPO法人「WANA関西」代表）

1月 January 講座のご案内

男女共同参画連絡会企画講座

男女共同参画ほほえみ料理教室

日時 1月26日（月）午前10時～午後1時30分（受付9時40分～）

場所 市民総合センター4階「料理実習室」

講師 田辺地区食生活改善推進協議会

内容 料理教室と食事会

メニュー 肉じゃが、レンコンとカレーのきんぴら、キュウリ・ワカメ・シラスの酢の物、卵・エノキダケのスープ、リンゴパイ

対象者 20歳以上の方（男性大歓迎）

定員 30名（先着順）

参加費 500円

持参物 エプロン・三角巾・手ふき・筆記用具・スリッパ

申込み 1月13日（火）～19日（月）までに男女共同参画センターに電話でお申し込みください。（土曜・日曜は除く。）



女性電話相談室から ~デートDVについて~

相手に束縛されたり、干渉されたりすることを「愛されている」と思っていませんか？

嫉妬されることを愛情だと思っていませんか？

相手が不機嫌になったり、暴力を振るったりすることを避けるため、自分の感情を抑えて相手の機嫌を取っていませんか？



あなたはどうですか？

もし思い当たるなら、それはDVです。

あなたのまわりにこのような友人はいませんか？

その人はDVを受けているかもしれません。

DV被害者は、自分がDVを受けていると自覚していないことも多いのです。

自分ひとりで解決しようとせず、相談してください。

田辺市男女共同参画センター 相談室

電話 0739-26-4919

月曜日～金曜日 午前9時～正午(祝日を除く)

女性電話相談では、女性が出会うさまざまな悩みをともに受け止め、気持ちの整理をお手伝いし、問題解決のための一歩を踏み出す応援をしています。一人で悩まないで、どんなことでも気軽にお電話ください。



発行：田辺市男女共同参画センター

開館時間

午前8時30分～午後5時30分

休館日

毎週土曜・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

所在地

〒646-0031 和歌山県田辺市湊1619-8

田辺市民総合センター4階

連絡先

電話：0739-26-4936

ファックス：0739-24-8323

Eメール：danjo@city.tanabe.lg.jp

交通

JR：紀伊田辺駅から徒歩15分

明光バス・龍神バス：栄町停留所(市民総合センター前)から徒歩1分