

# 女性の活躍促進


大阪市では、女性の活躍促進に積極的に取り組んでいます。就労やボランティア活動に役立つ情報やスキルが充実したセミナーです。同じ立場の女性たちとのネットワークづくりにも役立ちます。

**クレオ大阪 西** 日時 9月20日(土)・9月27日(土) 14:00～16:00 全2回

**リーダーシップって何？悩んでいるあなたに**

セルフコーチングの手法を取り入れながら、あなた自身のコミュニケーションのタイプを探った後、悩みや不安、ストレスに対して客観的に無理なく解決していきけるようなヒントを学びましょう。「答え」はいつも自分の中にあります。それを阻んでいる思い込みを取り払ってみませんか？

対象/女性  
定員/先着40名  
講師/守尾 朋子 (フェミニストコーチング大阪 代表)  
保育締切日/9月10日(水)



(6ヶ月～就学前)

**クレオ大阪 西** 日時 8月27日(水)、28日(木)、29日(金) 10:00～12:00、13:00～17:00 全9回(3日間)

**クレオ大阪 北** 日時 10月22日(水)、23日(木)、24日(金) 10:00～12:00、13:00～17:00 全9回(3日間)

**自立をめざす女性のための就労応援セミナー**  
～しごと準備&パソコン入門講座～

自立をめざす女性を対象とした、パソコンの基礎知識とワード・エクセルの基本操作、就職にむけて履歴書や職務経歴書の書き方などを学ぶ講座です。就職・再就職しようと思うとき、パソコンが使えたら、職業選択の幅が広がります。面接で「パソコンができる」と胸をはって言えるようになるために頑張りましょう。

<午前>仕事準備…「求人票の読み解き方」  
【履歴書と職務経歴書の書き方】  
【これからの生き方・働き方を考える】

<午後>パソコン…「パソコンの基礎知識と操作」、「文字入力」  
【ワードの基本操作】、「文書作成」  
【エクセルの基本操作】  
【表計算・基本の関数】

対象/経済的に困難な状況にある女性  
定員/各館10名(締切後抽選)  
締切日/【西部館】8月16日(土) 【北部館】10月13日(月)  
講師/古川 永里子(㈱E Project代表取締役)  
大阪市男女いきいき財団職員(キャリアコンサルタント)  
備考/所定の申込用紙にて、FAX、郵送または窓口のいずれかで希望される館まで、お申し込みください。申込用紙につきましては、北部館または西部館にお問い合わせください。  
協力/(特活)全国女性会館協議会、日本マイクロソフト(株)




(6ヶ月～就学前・無料)

**クレオ大阪 南** 日時 9月13日(土) 15:00～16:30

**ちょっとトクする日経新聞の読み方～はじめてでも分かる！経済新聞入門～**

スマートフォンでの情報収集により、より多くの情報が瞬時にいきわたる現代。これからの社会は、性別や年齢を問わず、正しい情報を適切に選択する知識が、とても大切になってきます。このセミナーでは、経済新聞を使って、暮らしに役立つちょっとしたおトク情報の収集法を学びます。経済新聞初心者向けのセミナーです。

対象/どなたでも  
定員/先着60名  
講師/日本経済新聞社 社員  
保育締切日/9月3日(水)




(1歳～就学前)

**クレオ大阪 西** 日時 ①9月30日(火)・②10月7日(火) 10:00～12:00 全2回

**①お仕事シーンのマナー術**  
知らないと恥ずかしい職場のマナー。ビジネスマナーは、職場コミュニケーションの基本です。

**②好印象を引き出すメイクテクニック**  
身だしなみとしてのナチュラルメイクを覚えて好感度アップ。お手持ちの化粧品とクレンジング、鏡をご持参ください。

対象/女性 定員/先着各30名  
講師/大阪市しごと情報ひろばマザーズ スタッフ  
備考/ご希望の回だけでも受講できます。  
保育締切日/9月19日(金)




(6ヶ月～就学前・無料)

**クレオ大阪 東** 日時 ①ワード編 8月21日(木)10:00～15:00  
②エクセル編 8月22日(金)10:00～15:00  
③応用編 9月25日(木)10:00～15:00

**実践パソコン講座<初級>ワード編・エクセル編・応用編**

パソコンの基本操作をすでに習得した方を対象にした実践講座<初級編>です。演習課題に挑戦して実力を養い、パソコンの基礎を確かなものにして再就職に備えましょう。応用編では、ワードで「職務経歴書」をつくり文書編集を学びます。

対象/ハローワーク等に登録し、現在求職中で早期再就職をめざす女性。大阪市在住・在学の方優先 パソコンで文書作成が可能なる方  
定員/各先着20名  
締切日/①②8月13日(水) ③9月17日(水)  
備考/申込受付開始日 ①②7月31日(木) ③9月4日(木)




(1歳～就学前、午前・午後1日1000円)

**クレオ大阪 北** 日時 11月22日(土)・11月29日(土) 13:00～15:00、15:15～17:15 全4回

**ゼロから始めるわたしの起業**  
～わたしスタイルで夢を実現！～

自分の個性や能力を発揮して、喜んでもらえること、そんなうれしいことはありません。今回はそんな自分のスキルを活かし「起業」の切り口で考えます。お店を開店する、事務所をもつ、会社を作る、そればかりが起業ではありません。今の自分でできる自分サイズの起業にむけて、同じ思いをもつ仲間と一緒に、はじめの一歩を踏み出してみませんか？

対象/起業を考えている女性  
定員/30名(締切後抽選)  
締切日/11月12日(水)  
講師/上田 実千代(㈱オフィスウエダ代表取締役、中小企業診断士)  
備考/受講動機をお書きください。




(6ヶ月～就学前)

**クレオ大阪 中央** 日時 9月20日(土) 10:00～12:00

**政治・経済のイラモヤがすっきり！日経編集委員が解説する“知らないようでやっぱり知らない日本のしくみ”**

消費税増や原発再稼働、集団的自衛権などなど…政治の話題は私たちの生活や未来にとって肝心なことばかり。なのにイマイチよく分からない。そんなイライラ・モヤモヤありませんか？はたまた政治と経済との関係は？日経の女性編集委員が、笑いを交えながら分かりやすく解説！「分からない不安」を「生きる知恵」に変えましょう。

対象/どなたでも 定員/先着70名  
講師/木村 恭子(日本経済新聞社編集局 編集企画センター編集委員兼NAR編集部)  
保育締切日/9月10日(水)




(1歳～就学前)

**クレオ大阪 中央** 日時 7月30日(水)・31日(木) 10:00～16:00 全6回(2日間)

**災害・防災と男女共同参画に関する人材養成研修**

地域防災に関わる方を対象に、災害時、被災者の多様性に配慮し、脆弱性の高い人々(特に女性被災者)の権利が満たされる支援について学びます。ワークショップなどを通じて、多様性への配慮および男女共同参画の視点をもつ地域防災のリーダー的人材の育成をめざします。

対象/地域防災に関わる方、ボランティア、行政担当者、男女共同参画センター職員、地域リーダー等  
定員/先着20名  
講師/浅野 幸子・池田 恵子(減災と男女共同参画研修推進センター)ほか  
備考/全2日間の研修修了者には【修了証】を授与します。



手話通訳

**社会** 男女共同参画の視点から、生活に身近なテーマを取り上げたセミナーを実施しています。

**クレオ大阪 東** 日時 ①8月23日(土) 10:00～13:00 全1回  
②9月27日(土) 10:00～13:00 全1回

**熟男のためのクッキング・ラボ**

チーム熟男のメンバーと一緒に、作ってみたい料理を土鍋とできる限り調味料一つにもこだわって、もっと意外な料理を創作してみませんか？

対象/土鍋で新たなレシピ開発に興味がある、または男性向け料理教室の講師になりたい50代以上の男性  
定員/先着7名  
締切日/①8月20日(水) ②9月24日(水)  
講師/チーム熟男のメンバー  
備考/作ったことのある料理をご記入ください。1回ごとのお申込み 申込受付開始日 ①7月9日～ ②8月9日～

**クレオ大阪 西** 日時 8月21日(木) 14:00～16:00

**女の子のための理科実験&トーク**

夏休みの思い出に、不思議で楽しい理科実験をしませんか？理科が好きな子も、そうでない子も集まって、大学で科学を勉強している学生さんと一緒にサイエンスの魅力を体験しましょう。


対象/小学校高学年～中学校までの女の子  
定員/24名(締切後抽選)  
締切日/8月13日(水)  
講師/大阪府立大学工学研究科小型宇宙機システム研究センター 大江 佐知子、入江 琴子(工学域機械系学類航空宇宙工学課程) 西崎 ひとみ(工学域物質化学系学類化学工学課程)  
備考/教材費500円

**クレオ大阪 北** 日時 9月6日(土) 10:00～12:00

**ニュースを読む ～さらなる消費税、イエスorノー～**

今年4月に増税された消費税は、私たちに日々負担感を与えています。ではその見返りとして、社会制度は充実されるのでしょうか。5%から8%、そして来年度10%への増税も検討されるなかで財政への貢献はあったのか、男女共同参画の視点を交え解説し、今後の生活に与える影響を考えます。

対象/どなたでも  
定員/先着40名  
講師/細見 三英子(ジャーナリスト) (6ヶ月～就学前)  
保育締切日/8月27日(水)




手話通訳

**クレオ大阪 中央** 日時 7月30日(水) 10:00～12:00、13:00～14:30 全2回(1日)

**多様性を考える防災・減災セミナー**  
～男女・子ども・要支援者…イザその時、あなたはどのよう動く？～

イザ災害となったとき、子どもや要支援の家族がいたら？アレルギーや、持病があったら？避難生活で発生する問題とは？男女で異なる被災経験、子連れで避難したママのお話などからも、他人ごとではない「自分ごと」としての防災・減災を学びます。

対象/どなたでも 定員/先着30名(1歳～就学前)  
講師/浅野 幸子、池田 恵子(減災と男女共同参画 研修推進センター) 吉岡 智佳子(避難ママのお茶べり会代表)ほか  
備考/このセミナーは2日間研修「災害・防災と男女共同参画に関する人材養成研修」の前半部分です。  
保育締切日/7月20日(日)



手話通訳

**クレオ大阪 東** 日時 ①8月23日(土) 18:00～20:00 全1回  
②9月27日(土) 18:00～20:00 全1回

**熟男のためのはじめての料理教室**

定年後の人生の生き方を考えて集まり、クレオ大阪東で結成した“チーム熟男”が料理に苦手意識を持つ皆さまに土鍋一つ、調味料一つで簡単にできる美味しい料理をご紹介します。自分で作って食べるって楽しい!!

①ギョーザ鍋 ②豚こらもやし

対象/料理をしたことがない50代以上の男性  
定員/10名(締切後抽選)  
締切日/①8月6日(水) ②9月10日(水)  
講師/チーム熟男のメンバー  
備考/作ったことのある料理をご記入ください。申込者多数の場合抽選 1回ごとのお申込み 申込受付開始日 ①7月9日～ ②8月9日～

**クレオ大阪 東** 日時 9月15日(月・祝) 14:00～16:30

**～50歳からの～ 老後を支えるじぶん力**  
～自分の最期はじぶんで決める～  
**成年後見制度を知ろう**

高齢になっても、障がいがあっても、自分のことは自分で決めたい、そして、人生後半期も安心して暮らしたい！この願いを叶えるために、成年後見制度について理解を深め、最期までイキイキ暮すための道筋を探ります。

対象/50歳以上の方ならどなたでも  
定員/先着30名  
講師/溝畑 龍緒(公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート大阪市支部 大阪中央ブロック司法書士)

**クレオ大阪 南** 日時 9月23日(火・祝) 13:30～14:30、14:30～16:30 全2回(1日)

**手作りエコライフ～簡単ミニガーデニング入門～**

不要になったペットボトルとアクアボールをつかった簡単でキュートなグリーンポットをつくりましょう。地域のボランティアさんを講師に迎え、エコライフに取り組みます。

13:30～14:30 エコガーデニング入門(講義)  
14:30～16:30 エコポットをつくらう(ワークショップ)

対象/どなたでも  
定員/先着40名  
講師/中井 浄博(グリーンコーディネーター)  
備考/材料費500円