

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。仕事や地域活動に役立つ情報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。

クオ大阪 北 日時 3月7日(土) 14:00~17:00

チャレンジオフィス卒業生 『人生を思いどおりにデザインするおかたづけの作法』講演会

クオ大阪北の起業準備スペース・チャレンジオフィスの卒業生、御片付人・三谷直子さんが、書籍を出版されました。なぜ、起業しようと思ったのか? なぜ、そんな変化をおこせるのか? ご自身の思いどおりに人生をデザインされている三谷さんのこれまでを伺います。起業を考えている、また準備中の女性のみならず、起業の実現へのヒントをみつけてみませんか? 講演終了後には、交流会も開催します。



対象/どなたでも(特に起業に関心のある女性) 講師/三谷 直子(Bijou.代表)
定員/先着30名 保育締切日/2月25日(水)



(6ヶ月~就学前)

クオ大阪 中央 日時 2月4日(水)・5日(木)・6日(金)
10:00~11:30 全3回

スムーズに職場復帰するための 育休復帰直前セミナー

「職場でうまくやっていけるかな?」「今からできることって何だろう?」タイムマネジメントやあなたをサポートしてくれるリソースチェックなど、仕事と子育てを自分なりに両立し職場復帰による生活の変化を柔軟に乗り切っていくための考え方やスキルを身につけましょう。



(3ヶ月~就学前)

対象/職場復帰予定の育休取得中のパパ・ママ
定員/15名(締切後抽選)
講師/邊見 倫子(クオ大阪中央 キャリアコンサルタント)ほか
保育締切日/1月23日(金)
備考/復帰予定月と受講動機をお書きください。

クオ大阪 中央 日時 2月28日・3月7日(土)
14:00~16:00 全2回

働き女子の自分メンテナンス ~こころ・からだ編~

仕事に限らず家事・育児・介護など…毎日忙しく働いている女性たちは、つい自分のことを後回しにしがち。こころ・からだの専門家から、日常でできるセルフケアを学びます。



(1歳~就学前)

①こころ、元気ですか? ストレスサインに気づいたら、自分メンテナンス。
②からだ、元気ですか? 未病女子のための東洋医学的セルフケア
対象/女性
定員/先着30名
講師/内田 由可里(クオ大阪女性総合相談センターカウンセラー)ほか
保育締切日/2月18日(水)

クオ大阪 東 日時 ①ワード編 2月19日(木) 10:00~15:00
②エクセル編 2月20日(金) 10:00~15:00

実践パソコン講座<初級> ワード編・エクセル編

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>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る講座です。

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の方
定員/先着20名
保育締切日/①②2月10日(火)
備考/受講動機をお書きください。
申込受付開始日 ①②1月29日(木)



(1歳~就学前)

クオ大阪 中央 日時 2月5日・19日・26日(木)
19:00~21:00 全3回

女性を守る法律基礎講座 ~知る知らないで人生が変わる!?

「女性の活躍推進」が目される昨今、活躍のフィールドはますます広がっています。一方、女性の人生の「転機」や「危機」に関する法律をきちんと知っていますか? 労働トラブルや離婚、もしもストーカーやDVにあったら…。知らない「不安」を生きぬく「知恵」に変えるために、女性を守ってくれる法律をわかりやすく学びます。



手話通訳

対象/女性
定員/先着30名
講師/高坂 明奈(女性共同法律事務所 弁護士)
手話通訳締切日/1月27日(火)

クオ大阪 西 日時 2月24日・3月3日(火)
10:00~12:00

女性のための仕事準備セミナー あなたの適性と求人市場を知ろう

仕事をしたいと考えていても、プランクがあったり経験がなかったりすると気持ちもほんでしまいます。女性の仕事探しのプロであるマザーズのスタッフと一緒に「あなた自身」を振り返ってみませんか?
①経験なし、プランクありでも大丈夫? あなたの適性を知ろう
②求人市場を知ろう~私に必要なスキルは?~



(6ヶ月~就学前) 無料

対象/女性 定員/先着30名
講師/大阪市しごと情報ひろばマザーズ 保育締切日/2月20日(金)
備考/申込の際、ご希望の回をお知らせください。このセミナーの一時保育はしごと情報ひろばマザーズが担当します。
※[面接で好印象を与えるメイク・身だしなみセミナー](2/24(火)13時30分~)が実施されます。内容・申込等の詳細は、大阪市しごと情報ひろばマザーズ(06-6467-6067)まで。

クオ大阪 南 日時 2月17日・24日(火)
10:00~11:30 全2回

地域活動のリーダー養成 子育てママのためのSNS講座

SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)をうまく活用すれば、Web上で参加者同士がお互いに人間関係を広げていくことが可能です。このセミナーでは、SNSで身近な出来事をコミュニティ・ニュースとして発信する事例や、子育て中で自分の時間が少ない女性達が、さまざまな活動を展開している事例をご紹介します。

対象/子育て中の女性 定員/先着25名
講師/新城 重登(あべの経済新聞編集長) hahaco *すまいるプロジェクトメンバー
保育締切日/2月7日(土)
備考/受講動機をお書きください。



(1歳~就学前)

防災

事前の準備から、実際に起きた時、復興まで、災害への取り組みは、性別や年齢等によらず、あらゆる人が関わるのが重要です。男女共同参画の視点から誰にとっても安全・安心な防災力を高めましょう。

クオ大阪 南 日時 3月11日(水)
① 10:30~12:00
② 13:00~14:30 全2回

障がい児と家族のための防災セミナー ~自分と子どもを守るためにできること~

「災害が起きたら、障がいをもつ子どもと安全に避難できるだろうか?」「障がいをもつ子どもの心に不安ではなく安心を育てる防災教育を実施できないか?」今までなかった視点と発想で、障がい児のママたちが安全教育の研究者とともに作り上げた防災教育を紹介します。講義とワークショップです。



(1歳~就学前)

対象/障がいを持つ子の保護者、支援者 定員/30名(締切後抽選)
講師/小田 多佳子(NPO法人びーす理事長)
申込・保育締切日/2月28日(土) 備考/受講動機をお書きください。

ワーク・ライフ・バランス

自らが望む仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の実現は、生きがいや喜びを増し、人生の充実につながります。この機会に、仕事と生活の調和のあり方を考えてみませんか。

クオ大阪 東 日時 2月3日(火)・4日(水)
10:00~17:30 全2回

なりたいたワタシに近づこう!自分らしいワーク&ライフ講座 ~働くって、子育てするってどういうこと?~

イキイキと自分らしく生きるために、子育てやコミュニケーションの基礎を学びながら、自分自身の仕事や子育てについて考え、体験していく講座です。頭で考える座学だけではなく、ワークショップや体験談を聞きながら、実際に子育て体験することを見据えた実践的で楽しい内容です。自分の将来をワクワク考えながら、これからの準備を始めていきませんか?

対象/大学生、短大生、20代の男女 定員/先着30名
講師/堀江 敦子(スリール株式会社 代表取締役)
備考/費用:500円(1日目ランチ交流会の昼食代として)

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。

クオ大阪 南 日時 2月26日(木)
14:00~16:00

おひとりさま充実生活② ~知っておきたいお金の話~

おひとりさまの女性にとって大きな悩みのひとつが、今後の生活にかかるお金のこと。雇用形態、転職や退職、また、離婚やシングルマザーなど、お一人おひとりの置かれた状況や経済状況の違いに沿って、具体的な解決策をご一緒に考えます。



(1歳~就学前)

対象/テーマに関心のある女性 定員/30名(締切後抽選)
講師/加藤 葉子(ファイナンシャルプランナー)
保育締切日/2月15日(日)
備考/受講動機をお書きください。持ち物:当日は、ねんきん定期便、源泉徴収票等をお持ちください(コピー可)。

クオ大阪 東 日時 2月7日・14日(土)
14:00~16:00 全2回

50歳からの地域で活かす“じぶん力” ソーシャルビジネス&コミュニティビジネス講座

そろそろ定年後のことを考えたい、定年を迎えたけれど新しいことを始めたいと思っている…「何かやりたいが何をしたらいいかわからない、でも趣味だけで人生後半を過ごしたくない、ただのボランティアでは終わりがたくない」「今までの会社勤めの延長ではない働き方がしたい」「できれば、人の役に立つようなことがしたい」等の思いをお持ちのみなさんと一緒にソーシャルビジネス&コミュニティビジネスについて考えてみませんか。

対象/50歳以上の男女 定員/先着20名
協力/認定NPO法人 大阪NPOセンター

クオ大阪 西 日時 3月15日(日)
10:30~14:30

災害時の簡単でおいしいごはん作り

防災用の缶詰、レトルトタイプなどの非常食を常備している人は少なくないでしょう。しかし、災害時こそ温かく栄養があつて、なおかつおいしい食事は体力維持のためにも必要です。少ない水と燃料、手に入りやすい食材で簡単にできるごはんを作ってみましょう。そして「防災になぜ男女共同参画の視点が必要なのか?」についても解説します。



(1歳~就学前)

対象/中学生以上 定員/先着24名(2人まで複数申込できません)
講師/西川 侑里子(一般社団法人健康栄養支援センター-災害対策栄養部部長、管理栄養士) 岸上 真巳(クオ大阪女性総合相談センター チーフ)
備考/材料費 1人500円 保育締切日/3月3日(火)

クオ大阪 西 日時 2月28日(土)
14:00~16:00

介護と仕事の両立術 ~大介護時代を乗り切るための準備と知恵~

家族の介護のために仕事をやめざるを得ない人が増えています。少子高齢化が進む現在、介護は誰もが直面する問題です。介護離職をする多くは働き盛り、子育て世代であり、これは企業、社会にとっても大きな損失です。介護と仕事のバランスをとっていくための知識を学び、今から準備をしませんか?



(1歳~就学前)

対象/どなたでも 定員/先着40名
講師/内橋 康彦(介護離職ストッパー)
保育・手話締切日/保育:2月18日(水) 手話:2月14日(土)

クオ大阪 東 日時 1月25日(日)
14:00~16:30

クオサミット2014 “ついうっかり”歳をとらないために

誰にでも等しくやってくる“老い”を“じぶん”のこととしてとらえていますか? [男もつらいよ!男性更年期]等の著者で大学教授と医師に加え、“ええ加減”料理教室の主催の石蔵文信さんの基調講演と、介護から女性問題まで悩みながら闘いつづける遙洋子さんとの人生後半期の生き方指南。さあ、悔いのない人生を送るための「じぶん力」について考えましょう!

対象/18歳以上で、テーマに興味のある方ならどなたでも
定員/先着380名
講師/石蔵 文信(大阪樟蔭女子大学芸学部健康栄養学科 教授) 遙 洋子(タレント・作家)

クオ大阪 北 日時 3月7日(土)
10:00~12:00

ニュースを読む

仕事や暮らしに関する新聞記事を、長年、新聞社で記者を務めたジャーナリストが、男女共同参画の視点でわかりやすく解説します。溢れる情報の中から、必要な情報、正しい情報を読み取る力、メディア・リテラシーを身につけましょう。



(6ヶ月~就学前)

対象/どなたでも 定員/先着30名
講師/細見 三英子(ジャーナリスト)
保育・手話締切日/2月25日(水)