

藤田ツキトさん  
インタビュアー

男女共同参画普及啓発

女性の活躍促進ニュース

クレオ大阪フェスタ

男性のためのくらしの手帖

セミナー情報

藤田ツキトさん  
インタビュアー

女性に対する  
暴力をなくす運動

お仕事相談  
チャレンジスタジオ

インターシッポ報告

こちら男女共同参画情報局  
男性の悩み相談


セミナー情報

**クレオ大阪 西** 日時 平成28年2月6日、13日 土曜日  
14:00～16:00 全2回

**職場の困ったちゃんと仕事をしていくために**

昨年大好評だったセミナーがパワーアップして再び登場！ 職場の「困ったちゃん」に困っている女性のみならず、同じ悩みを抱える参加者とグループワーク等を通じて、対人コミュニケーションの新天地を拓いてみませんか？

対象/働いている女性  
定員/30名(先着順)  
講師/川端 美智子  
(株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ代表取締役  
締切日/一時保育1月22日(金)



**クレオ大阪 子育て館** 日時 12月23日 水曜日(祝)  
13:30～16:00

**リコチャレ応援セミナー**  
～理工系ってどんなところ？ 見て、聞いて、体験しよう～

現役女子大生から、自身の進路選択や学びの楽しさなど色んなお話をきいちゃいましょう。色紙からカラフルなお花を作る実験もします。興味はあるけど、理系ってどうかな…まだ進路はわからないけど楽しそう！というみなさん、ご参加ください。



対象/中学生の女子  
(定員に余裕がある場合、小学校高学年も可)  
定員/20名  
講師/大阪工業大学サイエンスアラカルトエコールプロジェクト  
締切日/12月13日(日) 多数抽選

**クレオ大阪 東** 日時 11月7日 土曜日  
14:00～16:00

**働く女性の経済新聞入門～情報収集力&経済センスUP～**

最新記事を例にしながら、無理なく・わかりやすく読むコツを解説します。女性の活躍に注目が集まる今こそ、半歩先の社会動向を予測する「情報収集力」と「経済センス」をこの機会に身につけましょう！

対象/どなたでも(おもに政治や経済に興味がある女性)  
定員/100名(先着順)  
講師/日本経済新聞社大阪本社 販売局 社員  
締切日/一時保育・手話通訳10月28日(水)  
備考/共催：日本経済新聞社大阪本社販売局






**クレオ大阪 子育て館** 日時 平成28年1月13日 水曜日  
18:30～20:30

**はじめてでも分かる！ 社会とつながる！ 経済新聞入門**

ちょっと敷居が高いと感じがちな経済新聞を、最近の記事を例にしながら無理なく・わかりやすく読むコツを解説します。ワークなどを通して基本を学び、半歩先を見渡す「経済センス」を身につけましょう。

対象/どなたでも(おもに政治や経済に興味がある女性)  
定員/100名(先着順)  
講師/日本経済新聞社大阪本社 販売局 社員  
締切日/手話通訳12月27日(日)  
備考/共催：日本経済新聞社大阪本社販売局


**クレオ大阪 子育て館** 日時 平成28年1月11日 月曜日(祝)  
①13:30～15:00 ②15:00～16:30  
全2回

**シングルママ・サロン**

様々な理由でひとり親となり、悩みや不安もたくさんの日々。それでも一歩ずつ前に向かって進むために、ちょっと一息いれませんか。シングルマザー当事者でもある講師と一緒に話しかけませんか。

①ひとり親だっていいじゃない！  
②こんな時どうしてる？ ちょっとお話しませんか？

対象/シングルマザーの方  
定員/30名  
講師/大森 順子(女性のための離婚相談まえむきIPPO主宰)  
締切日/12月27日(日) 多数抽選




**クレオ大阪 子育て館** 日時 平成28年1月31日、2月7日 日曜日  
13:00～14:30 14:30～16:00  
全4回

**ママのための起業準備セミナー**  
～自分らしく働くために今から学んでおきたいこと～

おうちサロンやネットショップなど子育てや家事をしながら起業する女性が増えています。気軽に始められる一方で、計画不足などにより続けることが困難になることも…「起業」を選択する前に、必要な知識や心構えを学びましょう。

対象/起業をめざす子育て中の女性  
(3か月～小学校3年生・無料)  
定員/30名  
講師/上田 実千代((有)オフィス・ウエダ代表取締役)  
中島 三栄子((株)ママココ代表)  
締切日/1月21日(木) 多数抽選  
備考/受講動機をご記入ください





**クレオ大阪 中央** 日時 12月12日 土曜日  
14:00～16:00

**戦後70年、2015年の10大ニュース**

戦後70年、国際婦人年から40年。この1年のニュースから、しごとや暮らしに関する話題を切り取り、男女共同参画の視点でわかりやすく解説します。長年新聞社で記者を務めたジャーナリストとともに、1年をふり返ります。

対象/どなたでも  
定員/50名(先着順)  
講師/細見 三英子(ジャーナリスト)  
締切日/一時保育・手話通訳12月2日(水)






**クレオ大阪 南** 日時 平成28年1月15日 金曜日  
14:00～16:00

**2016年の動向を予測する**

情報量の増加とスピード化により、ひとつひとつのニュースの背景を理解することが難しくなりました。情報を読み取る力「メディア・リテラシー」を磨き、来る2016年の動向を予測してみませんか？ 一歩先を行く、ニュースの読み方を身につけましょう。

対象/どなたでも  
定員/40名(先着順)  
講師/細見 三英子(ジャーナリスト)  
締切日/一時保育・手話通訳1月5日(火)

**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ます。

**クレオ大阪 南** 日時 11月7日 土曜日  
10:30～13:30

**50代からの暮らし安心塾①**  
～おいしくてカンタンな介護食～

高齢になると身体機能の低下により、嚥下障害などを起こしやすくなります。このセミナーでは、介護食を作る上でのポイントをおさえ、家庭にある身近な調理器具を使って、「短時間で、安全で食べやすく、おいしい食事」を提供するための手法を学びます。


対象/どなたでも  
定員/25名(先着順)  
講師/宮本 弥生(大阪城南女子短期大学現代生活学科准教授)  
締切日/11月1日(日)  
備考/教材費500円

**クレオ大阪 中央** 日時 11月10日～12月15日 各火曜日  
14:00～16:00 全5回  
(11月24日は休講)

**癒しと気づきのグループワーク**  
「こころ・からだ・動作」

「からだを変えてこころを変える」という臨床動作法の視点から、肩こりや腰痛などのからだの問題を改善しつつ、心理テストで自分の性格傾向を知り、より自分らしい生き方を身につけてみませんか。

対象/5回連続して受講できる女性  
定員/20名  
講師/中尾 みどり(臨床心理士・臨床動作士)  
締切日/10月31日(土) 多数抽選  
備考/受講動機をお書き下さい





**クレオ大阪 中央** 日時 12月5日 土曜日  
14:00～16:00

**シンプルエコライフのススム5**  
“センス”の磨き方

不要なものは極力持たず、本当にいいもの、愛着を持てるものを、長く大切に使うことはエコにもつながります。本当にいいものを選びとり、人生を豊かにする“センス”を身につける方法についてお話しします。

対象/どなたでも  
定員/80名(先着順)  
講師/トミタ・ジュン(京都造形芸術大学プロダクトデザイン学科准教授)  
締切日/一時保育・手話通訳11月25日(水)  
備考/共催：地球環境関西フォーラム


**クレオ大阪 西** 日時 平成28年1月16日 土曜日  
①13:00～15:00 ②15:15～17:15  
全2回

**働き盛りのあなたに**  
～知って！ 病気で凹まないライフプランニング～

突然の病気。治療に専念できるように、高額療養費などの公的制度や民間の保険商品の活用方法を学んでおきましょう。

①「病気になるって損しない」公的制度活用方法  
②「その保険で大丈夫？」ライフスタイルと保険の活用方法

対象/どなたでも 定員/各回40名(先着順)  
講師/①藤原 寛子(社会保険労務士)  
②榎並 久仁子(ファイナンシャルプランナー)  
締切日/一時保育12月25日(金)  
備考/申込の際は、ご希望の回をお知らせください  
保険商品の紹介・勧誘はありません




**クレオ大阪 南** 日時 平成28年1月14日、21日 木曜日  
14:00～16:00 全2回

**50代からの暮らし安心塾②**  
～どう貯める？ シングル女性の老後のお金～

老後の経済問題はシングル女性にとってより深刻な問題。このセミナーでは、これから増加することが想定される支出に、どのように備え、少ない収入でも貯蓄する方法について学びます。

対象/テーマに関心のある女性  
定員/30名(先着順)  
講師/加藤 葉子(ファイナンシャルプランナー)  
締切日/一時保育1月5日(火)




**クレオ大阪 南** 日時 平成28年1月20日、27日、2月3日  
水曜日  
13:30～16:30 全3回

**50代からの暮らし安心塾③**  
～認知症サポーターになろう～

認知症の予防や、進行を遅らせるためには、認知症の正しい理解と、生活習慣病の予防、生きがいや日常生活での役割を持つことが大切です。「理解がない場合」と「理解があり、早期対応がうまくできた場合」の違いを、ワークショップを通して学びます。

対象/テーマに関心のある方  
定員/30名(先着順)  
講師/花崎 大輔(社会福祉法人 永寿特別養護老人ホーム 地域担当生活相談員)ほか  
締切日/一時保育1月10日(日)




**クレオ大阪 西** 日時 平成28年2月5日 金曜日  
13:00～17:10 (途中休憩あり)

**子ども、高齢者を守りたい！ いざというときの防災力**

災害発生！ その時子ども、高齢者を無事に避難させるためにどんな備えが必要なのでしょう。自宅避難、避難所での過ごし方を知っておきたいこと、トイレ対策、「3・3・3の法則」など、多くの災害現場でサポートを経験してきた講師が伝えます。

対象/どなたでも  
定員/20名(先着順・複数申込可能)  
講師/河田 のどか(特定非営利活動法人さくらネット/防災・減災教育推進部門)  
締切日/一時保育1月22日(金)



**クレオ大阪 子育て館** 日時 ①12月5日、②12月12日、③12月19日  
各土曜日 13:30～16:30

**帰りたくなる家**  
～若手建築士、整理収納アドバイザーと考える理想の住まい～

あなたのこだわりの家づくりをサポートします。家づくりについて専門家と一緒に考えましょう。

①② 建築士と考える家族の理想の住まい  
③ 整理収納アドバイザーと考える住まいのおかたづけ講座

対象/どなたでも  
定員/各回35名(先着順)  
講師/大阪府建築士会青年分科会、三谷 直子(ビジュアール・オーガナイズ(株)代表取締役)  
締切日/一時保育・手話通訳は各回2週間前まで  
備考/共催：大阪市立住まい情報センター  
協力：(公社)大阪府建築士会青年分科会  
申込の際は、ご希望の回をお知らせください(3回参加も可)

