

# 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

6月13日(火)・20日(火)  
13:00~15:00 全2回



## 好きなことを仕事にしたい女性へ

「好きなことを仕事にしたい」なんて、この年齢で言ってもいいのかな…。引かれたり、鼻であしらわれたりしたらどうしよう(泣)。心の中で“タラレバ”がグルグルしている方へ。最初の第一歩を踏み出してみませんか。

**対象** 女性  
**講師** 長谷部 敦子  
(メンタルオーガナイザー/Lagom Design代表)  
**備考** 内容の多くはグループ単位でのワークと話し合いが中心です  
**定員** 20名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
5月30日(火)  
(先着6名)

クレオ大阪中央

6月17日(土)  
14:00~16:00



## 地域コミュニティと女性のリーダーシップ ～復興支援の現場から～

被災地3県で活動する女性を対象とした次世代女性リーダー育成「グラスルーツ・アカデミー東北」を主催する講師から、女性のリーダーシップ育成と女性リーダーが地域コミュニティに与える影響について学びます。

**対象** どなたでも  
**講師** 石本 めぐみ  
(特定非営利活動法人ウィメンズアイ代表理事)  
**備考** 共催:国連ウィメン日本協会大阪  
**定員** 80名(先着順)  
**締切日** 手話通訳  
6月7日(水)

クレオ大阪東

6月29日~7月27日 毎週木曜日  
10:00~12:00 全4回 (7月6日休講)



## 起業したい女性のための スタートアップセミナー

起業したいけど何からはじめたらいいの?先輩起業家の体験談やワークを交えてすすめます。まずは起業家としての基礎知識や心構えを学んで、デビューに備えましょう。(4回シリーズのセミナーです)

**対象** これから起業しようとしている女性、または起業して間もない女性  
**講師** 1・4回 増田 正子(司法書士)  
2回 須澤 美佳(株式会社ママントレ代表取締役)  
3回 橋場 由見子  
(総話たいの)かコミュニケーションアップ講師)ほか  
**備考** 受講動機をお書きください  
**定員** 20名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
6月18日(日)

クレオ大阪東

7月8日(土)  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 全2回



## 職場でのモヤモヤな私を卒業する! ～コミュニケーション力UPですっきり仕事術～

自信を持って、仕事上で自分の想いや意見を言える、伝えることができるって素敵ですね!きっと仕事も進むはず。そのコツを学びませんか。  
①コミュニケーション上手で仕事力UP!  
②私を魅せる!～姿勢と歩き方のコツ～

**対象** 働く女性  
**講師** ①横山 由紀子  
(オフィスSRC主宰・コミュニケーションサポーター)  
②樋口 美愛(美Stage代表)  
**備考** 受講動機をお書きください  
**定員** 20名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
6月28日(水)

クレオ大阪子育て館

7月11日(火)  
18:30~20:30

## お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ① ～働き女子のマナー講座～

年収アップがなかなか見込めない、将来に必要なお金など、お金の不安はつきません。今の自分のマナー事情を理解し、将来にむけて今できることを考えてみませんか。

**対象** 働いている女性  
**講師** 加藤 葉子  
(マイライフエフピー代表・ファイナンシャルプランナー)  
**備考** 受講動機をご記入ください  
**定員** 30名(先着順)

クレオ大阪中央

7月12日(水)  
19:00~20:30

## お仕事女子の放課後サロン (第42回)

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマやトピックについて自由に話す交流の場です。「同世代ってどんな風に考えてる?」「前向きになれる場所が欲しい!」そんな女子同士、気軽にしゃべりしてみませんか。今回のテーマ:わたしのモチベーションアップ法

**対象** 20~30代の働く女性  
**ファシリテーター** クレオ大阪中央職員  
放サロサポーターズ  
**備考** 受講動機をお書きください  
参加費:500円(ワンドリンク・おやつ代)  
**定員** 25名(先着順)

クレオ大阪東

7月30日(日)  
10:30~12:30

## 〈リケジョ応援!〉 知って得する!生活に生きる!「科学」を学ぼう

「理科」や「科学」に興味がないというあなたに参加してほしいセミナーです。  
①ぶるんぶるんせつけん作り ②空気砲作成 ③知って得する科学のお話 など

**対象** 小学4・5・6年生の女子  
**講師** 正路 高正(大阪市立緑中学校教員)  
**備考** 受講動機をお書きください  
材料費:500円  
**定員** 20名(先着順)

クレオ大阪子育て館

7月16日(日)  
13:30~16:30



## 働くあなたのスキルアップ実習セミナー ～人間関係に活かす傾聴の基本～

傾聴の基本について実習を交え学ぶ内容です。“キチンと聴いているつもりでも、正しく理解できていなかった”“聴いて理解したはずのことが、間違っていてトラブルになった”等の経験がある方必見です!

**対象** 働いている方  
**講師** 古宮 昇(大阪経済大学人間科学部教授・臨床心理士)  
**備考** 受講動機をご記入ください  
**定員** 30名  
(締切後抽選)  
**締切日** 7月6日(木)



一時保育あり(要申込)



手話通訳あり(要申込)

詳細は15ページをご確認ください。

# 子育て

子育ては家族の協力・地域での支え合いが不可欠です。子育てしやすい環境づくりをいっしょに進めていきましょう。

クレオ大阪  
子育て館

6月1日(木)・7月6日(木)  
14:30~15:30 毎月1回

## 外国語絵本読み聞かせ 「アイアイ」

いろいろなお話を外国語(英語・中国語・韓国語)でお楽しみください。前半はみんなで絵本や手遊びを楽しみ、後半は好きな絵本を読んでもらったり、親子でお楽しみください。

対象 子どもと保護者

定員 30名

講師 大阪国際交流センター外国語絵本読み聞かせグループ

備考 申込不要・当日先着順

クレオ大阪  
中央

6月17日(土)  
11:00~12:00

## パパだいスキップ! ～絵本読み聞かせライブ2017～

子どもをおひざにのせて、お話を聞いたり手遊びしたり、丸くなったお馬になったり、体を使いながらわらべ歌でも遊びます。普段いそがしいパパも子どもと一緒に参加できるチャンスですよ!

対象 就学前の子どもと  
男性保護者(ママの付添いもOK)

定員 30組(先着順)

講師 河野 京子(絵本の会天王寺代表・絵本講師)  
野田 祐子(天王寺おはなし「ぼちぼち」代表・絵本講師)

備考 参加者全員の名前、受講動機をお書きください

クレオ大阪  
子育て館

7月9日(日)  
10:30~12:30



3か月~小学校  
3年生・無料

## 働くママのリラックスタイム& こどもは料理にチャレンジ

仕事をしていたら、予定時間に帰れないことがありますよね。そんな時、子どもだけでごはん作って食べてくれたらどんなに助かるか! セミナーでは、子どもが安全で簡単にできる食事の作り方を学びます。その間、ママはリラックスタイム! 最後に子どもが作った料理を一緒にいただきます。

対象 働いている母親と年長~小学生の子ども

定員 18組  
(締切後抽選)

講師 溝口 幸希(料理講師)  
YUKIE(ヨガインストラクター)

締切日 6月29日(木)

備考 受講動機をご記入ください  
材料費:1組800円

申込:  
クレオ大阪 子育て館  
会場:  
クレオ大阪 南

7月23日(日)  
14:00~16:00

## プレママ・プレパパ応援講座 ～ママもパパも子育てを楽しもう～

もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。生まれたらどんな生活が始まるのかなあ...、楽しみの反面不安もある...そんな初めて出産を迎えるママ・パパを対象に、出産までに気をつけたいことや心構えなどを学びます。

対象 大阪市内在住で初めてママ、パパになる方  
(受講時に概ね妊娠6~8ヶ月の方)

定員 20組40名  
(締切後抽選)

講師 大阪府助産師会 助産師

締切日 7月13日(木)

クレオ大阪  
子育て館

7月26日~8月30日 毎週水曜日  
全6日 各日の開催時間はお問い合わせください



3か月~小学校  
3年生・無料

## 子育て支援ボランティア講座

子どもとのコミュニケーション、事故防止や心とからだの成長など、必要な知識を学びます。修了後、大阪市ファミリー・サポート・センター事業の提供会員(子どもを自宅で預かったり、保育所等へ送り迎える有償ボランティア)として登録できます。

対象 19歳以上の方

定員 70名  
(締切後抽選)

講師 クレオ大阪子育て館職員 ほか

締切日 7月16日(日)

クレオ大阪  
子育て館

7月8日(土)  
13:30~16:30



3か月~小学校  
3年生・無料

## 子どものほめ方、叱り方

悪いことをしたときどう叱ればいいのか、ほめるって何をほめれば...。子育て中、こんな疑問をもつ保護者も多いのではないのでしょうか。長年、保育現場で子どもや保護者と向き合ってきた講師から、子どもに伝わるほめ方・叱り方を学びましょう。

対象 就学前の子どもと保護者

定員 30名  
(締切後抽選)

講師 藤野 貴代子(関西保育福祉専門学校講師)

締切日 6月28日(水)

備考 受講動機をご記入ください

クレオ大阪  
子育て館

7月7日・14日・21日 毎週金曜日  
10:30~12:00 全3回



3か月~小学校  
3年生・無料

## 35歳からの はじめてママ応援講座

35歳からの出産は増えているとはいえ、体力面での不安や若い世代のママとの意識のズレに戸惑うこともあると思います。でも今のあなただから得られる喜びもあります! 同世代のママと悩みなどを共有し、一緒に子育てを楽しみましょう!

対象 35歳からはじめて出産された(出産する予定の)女性

定員 30名  
(締切後抽選)

講師 渡邊 和香  
(NPO法人女性と子育て支援グループpokkapok代表) ほか

締切日 6月27日(火)

備考 受講動機をご記入ください

クレオ大阪  
子育て館

7月22日(土)  
10:30~12:30



3か月~小学校  
3年生・無料

## パパとクッキング ～夏の簡単メニュー～

身近な素材を使って簡単にできるレシピです。料理のはじめてのパパも料理が得意なパパもお子さんと一緒にチャレンジしてみませんか。クッキングで親子のコミュニケーションもバッチリです!

対象 3歳以上の子どもと父親

定員 12組  
(締切後抽選)

講師 溝口 幸希(料理講師)

締切日 7月12日(水)

備考 材料費:1組800円  
包丁と火を使用します。配慮が必要な方は事前にお知らせください。

特集

女性活躍促進二ユース

大阪府男女共同参画基本計画  
第2次大阪府男女きざめきざめ計画

女性チャレンジ応援拠点

クレオ大阪の事業紹介(南・東)

男女共同参画セミナー情報

# 心と体の健康

生涯を通じて健康で充実した毎日を過ごすために、自分と周りの人の心と体の健康について考えませんか。同じテーマに関心をもった人との交流にもお役立てください。

クレオ大阪南

7月23日(日)  
13:30~16:30



## 素敵エイジング① 腸がキレイになる生活習慣

腸は「第二の脳」と言われ、腸内細菌は糖尿病や高血圧にも影響することがわかっています。専門医から日本人に多い腸の病気について、野菜ソムリエから腸をキレイにする野菜スムージーの作り方を学びます。

**対象** どなたでも  
**講師** 太田 喜久子 (おおたきく子クリニック 院長)  
寺井 朱星 (ベジフル★スタディ主宰・野菜ソムリエpro.)  
**定員** 40名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
7月13日(木)  
**備考** 材料費500円

クレオ大阪西

8月8日(火)・15日(火)  
14:00~16:00 全2回



## ホントは夫と分かりあいたい女性へ

大好評のセミナーが真夏に帰ってきます！心に渦巻いている夫への気持ち。ホントはちゃんと伝えたいと思っている女性へ、あなたのガチガチになっている心をほぐしていくところからはじめませんか。

**対象** パートナーがいる女性で、テーマに関心がある方  
**講師** 渡瀬 美和“みわちゃん”(輝華STYLE主宰)  
**定員** 20名(締切後抽選)  
**締切日** 7月25日(火)  
**備考** 内容の多くは、グループ単位でのワークとトークです

## 暮らし

男女共同参画の視点から、暮らしに身近なテーマを取り上げました。

### 受講者の声

- このような話を聞けることはめったにないので、ありがたかったです。貴重な体験でした。
- 先生方が体験談をたくさん話して下さい、心に響きました。
- 離婚後の家計のことや調停のことはなかなか聞けないので良かったです。



クレオ大阪中央

5月27日(土)・6月10日(土)・7月1日(土)  
10:00~12:00 全3回



## 「離婚」が心に浮かんだあなたへ 後悔しないための基礎知識～法律・お金・心・体～

「離婚は結婚の3倍の労力がかかる」と言われます。法律や公的制度の知識はもちろん、心身の負担が大きい出来事を乗り越えるためのケアも大切です。各分野の専門家と体験者が、ぜひ知ってほしい知識をお伝えします。

**対象** 女性  
**講師** 池田 咲子(まこと法律事務所弁護士)  
加藤 葉子(マイライフエブー代表・ファイナンシャルプランナー)  
ほか  
**定員** 50名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
5月20日(土)  
**備考** 受講動機をお書きください  
共催:まこと法律事務所

クレオ大阪南

6月17日(土)  
14:00~16:00



## ニュースを読む① SOS! こどもの貧困～こどもの問題はおとなの問題～

今、子どもの6人に1人が貧困状態にあります。豊かなはずの日本で、安心して食べ、眠ることができない子ども達。子どもの貧困の現実を取材した記者が、みなさんと一緒に解決の糸口を考えます。

**対象** テーマに関心のある方  
**講師** 山内 深紗子 (朝日新聞大阪本社 生活文化部 記者)  
**定員** 60名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
手話通訳  
6月7日(水)

クレオ大阪西

7月15日(土)  
①13:00~15:00 ②15:10~17:10



## 40代50代の方へ 老後をとりまくおカネの話

- ① ハッピーエンディングカードで老後リスクを見つける
- ② 老後リスクの備え方 私は堅実!でも家族は?

**対象** どなたでも(内容は40代~50代向けです)  
2人まで複数申込可能  
**講師** 中野 敦成 (ファイナンシャルプランナー・LBプランニング代表)  
**定員** 各回40名(先着順)  
**締切日** 一時保育  
(先着6名)  
手話通訳  
7月1日(土)  
**備考** ①は内容の都合上、15分以上の遅刻はご遠慮ください  
申込の際はご希望の時間帯をお知らせください

## 男性

料理や地域活動を通して、男性がいそいそとした生活ができるようお手伝いします。お気軽にご参加ください。

▼前回のセミナー風景



クレオ大阪子育て館

7月1日(土)  
10:30~13:30

## シニアのための 男性料理入門セミナー

初心者でも簡単においしくできる料理の作り方を学びます。準備から片づけまで一人で作業するので、自宅実践する時にも自信が持てます。料理はまったく自信がない…という方もこの機会にはじめてみませんか。

**対象** 概ね50歳以上の男性  
**講師** 男の料理塾セミナー修了生グループ  
**定員** 12名(締切後抽選)  
**締切日** 6月21日(水)  
**備考** 材料費:800円

## 掲載セミナーの申込みについて

- 大阪市内在住・在学・在勤の方が対象です。(その他の対象は各セミナーの詳細をご覧ください)
- イベント及びセミナーの受講料は無料です。
- 一時保育があるセミナーで、一時保育希望の方は、申込み時に子どもの名前(ふりがな)・生年月(西暦〇年〇月生まれ)をお書きください。保育人数には定員があります。
- 手話通訳があるセミナーで、手話通訳の必要な方は、申込み時にその旨をお書きください。
- セミナーによって、●先着順で受付けるもの、●申込み締切後に抽選し、結果をお知らせするものがあります。各セミナーの詳細でご確認ください。

### ●クレオ大阪中央・西・南・東の保育料

子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)
1歳0か月～3歳未満	800円
3歳0か月～就学前	500円

### ●クレオ大阪子育て館の保育料

子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)
3か月～小学3年生	無料

#### 一時保育マーク



(一時保育あり・要申込)

#### 手話通訳マーク



(手話通訳あり・要申込)

## 掲載セミナーの申込方法

### ホームページ

<http://www.creo-osaka.or.jp>

クレオ大阪ホームページに掲載の各館の「主催講座・セミナー」からお申込みいただけます。

### ファックス

セミナー名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号およびファックス番号を明記し、開催館までお送りください。ファックス1枚につき、原則として1名・1セミナーの受付となります。

### 電話・来館

各セミナーの開催館までお申し込みください。

## 相談は 無料・秘密厳守 です

### クレオ大阪中央

#### 女性の悩み相談

離婚、職場やご近所での人間関係、将来への不安など女性の悩みを女性相談員がお聴きします。

〈専門面接相談〉

●カウンセリング ●法律相談 など



電話相談専用番号

**06-6770-7700**

クレオ大阪女性総合相談センター

06-6770-7730(総合受付)

相談時間 火曜日～土曜日 10:00～20:30  
日曜日・祝日 10:00～16:00

### クレオ大阪子育て館

#### 男性の悩み相談

仕事や夫婦関係など身近な人間関係の悩み、生き方など、男性の悩みを男性相談員がお聴きします。

〈相談例〉

- 突然、妻から離婚したいと言われ、どうしたらよいかわからない
- 妻からDVと言われた。すぐカットとなることを克服したい
- 思春期の子どもとの付き合い方に悩んでいる
- 職場でうまくコミュニケーションがとれない
- 学校でいじめられてつらい



電話相談専用番号

**06-6354-1055**

相談時間 毎週金曜日 19:00～21:00  
第3日曜日 11:00～17:00

面接予約受付電話番号 06-6770-7723

火曜日～土曜日 10:00～20:30  
日曜日・祝日 10:00～16:00

### クレオ大阪子育て館

#### 子育て相談

0歳～18歳までの子育てに関する総合的な電話相談と面接による一般相談、小児科医・児童精神科医などによる専門相談を行っています。



電話相談・面接予約専用番号

**06-6354-4152**

相談時間 月曜日～金曜日 10:00～21:00

土・日曜日・祝日 10:00～17:00

韓国・朝鮮語、中国語、英語による電話相談  
毎週月曜日 10:00～17:00

## 大阪市配偶者暴力相談支援センター

夫・恋人などからの暴力に悩んでいませんか？一人で悩まずに、まずは相談してください。

最寄りの警察署や各区役所DV相談窓口でも配偶者からの暴力に関する相談ができます。緊急の時は110番へ

DV相談専用番号

**06-4305-0100**

相談時間 月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く)  
9:30～17:00