

いいやま女性センター未来 暮らしのセミナー受講生募集!

①簡単! 「受験直前お助け料理教室」

受験シーズン真っ只中、受験生の1日3回の食事にお悩みはありませんか?

大丈夫!そんなママさんたちのために!簡単!おいしい!栄養満点!愛情いっぱい!受験生のための料理教室を開催します!

料理は化学調味料を一切使用しない無添加!受験生のお子様にも安心の自然食レシピです。

受験生の食事でお悩みの方だけでなく健康に関心のある方はどなたでもご参加ください。お待ちしております。

日時 2月23日(水) 午後6時30分~8時30分
場所 いいやま女性センター未来 料理実習室
講師 自然食れすとらん「心幸食」藤村綾子さん
定員 16名 材料費 1,470円
持ち物 エプロン、三角巾
申込〆切 2月22日(火) 午後5時まで

①・②とも
対象:未来利用者、飯山市内
在住、飯山市内勤務の方
申込受付:平日9:00~17:00
土曜日の午前中
お申込・お問合せ
いいやま女性センター未来
☎62-0543



②ごみ減量とちょいエコ講座 「アクリルたわし作り」

あなたのゴミの分別、もう一度確認してみませんか?洗剤いらずで「エコ」なアクリルたわしを作ってみましょう!

日時 3月11日(金) 午前9時30分~11時30分
場所 いいやま女性センター未来交流ルーム
講師 市民環境課職員、服部 春江さん
定員 25名
※託児をご希望の方はご予約ください
参加費 300円(材料費)
持ち物 かぎ針(7号~8号)
申込〆切 3月7日(月)



暮らしのセミナー 「珈琲の美味しい入れ方」開催!

1月22日(土) JCQA コーヒーインストラクター中臣一利さんをお迎えし、コーヒーの知識とおいしいコーヒーの入れ方の「コツ」を学びました。

受講生の声・・・
○今まで家で入れていた方法とぜんぜん違っていたのでびっくりしました。家でさっそく入れて家族に飲んでもらいたいです。
○実技が1人ずつできるのがよかったです。細かいポイントがよくわかった。
○実践をしながら学習でき身についたような気がします。豆や粉の保存法も分かってよかったです。



いいやま女性センター未来を
利用してみませんか!
いいやま女性センター未来は、女性労働者の福祉の増進及び地位の向上を図るための活動をおこなっています。その事業の中にグループ活動等の育成、指導及び各種相談に関する活動があります。施設の利用は飯山市内に在住または勤務されている女性を中心に、5人以上のグループをつくり、定期的に女性センター未来を利用するための登録をし、利用者団体連絡会に加盟し、運営にご協力頂ける場合は、1年間使用料が減免となります。1年で更新となるため、これまで登録されていた団体も新たに登録していただく必要があります。
詳しくは、いいやま女性センター未来(☎0543)までお問い合わせください。

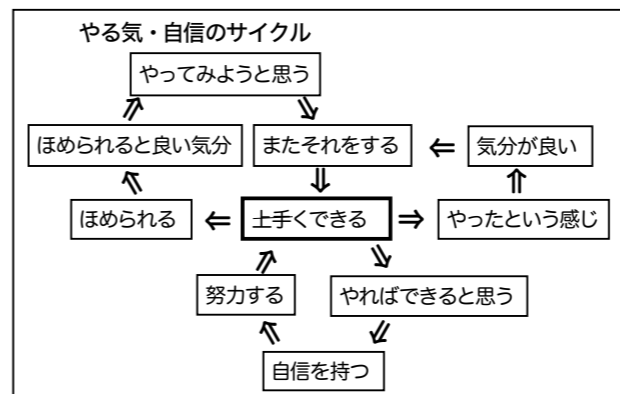
女と男の認めあい・支えあい

あなたと私の共同映画講座第4回は、信州大学教育学部教授の松岡英子さんに講演していただきました。要旨は次のとおりです。



ジェンダーとは、95年には、ほとんど認知されていなかったが、昨年の調査では、3割以上の人が知るようになった。ジェンダーとは、生まれながらの体の違いでなく、男らしさ、女らしさと言われる文化的、社会的、時代的に作られた意識です。

私たちが心の中に描いている、無意識の思い込み。人の役割や資質を性別によって固定的にとらえる物の見方、感じ方。男はこうだ、女はこうだ、決まったものとしてとらえてしまう見方と感じ方。現実に私たちが回りにはたくさんあります。職場・家庭・家族・地域、



それぞれに思い込みがあり、それには悪気があるわけではなく、個々の思い込みが根本から違うわけで、その辺を解きほぐしていかなないと、なかなか固定的な考え方はなくならないと思います。

私たちは、様々な思い込みに気づいて敏感になることです。そして、それに気づいて変だなと思ったら、それを覚えていく。それが男女共同映画に一歩近づいていくことだと思っています。私はストレスの研究もしており、自尊心は、自分の価値を見出し、尊重する感情。これは、人と比較することではなく、自分の能力や可能性に自信を持って、自分を受け入れ、自分を肯定的に捉えること。最近では、自己肯定感と言われるようになりました。ほめられるといい気分になり意欲が出る、できたとい



△松岡先生の体験を交えながらの講演を聞く

男女共同参画学習会のお知らせ!

★木島地区
とき 2月24日(木) 午後6時30分~8時
ところ 木島地区活性化センター(☎62-0555)
講演 みんなの力で元気な村づくり~マンガから学ぶ
講師 漫画家 段 丹映子さん

★岡山地区
とき 2月25日(金) 午後6時30分~8時
ところ 岡山地区活性化センター(☎69-2010)
講演 男も女も~みんなの力で元気な村づくり
講師 長野大学環境ツーリズム学部准教授 古田睦美さん

すべての村づくり・地域づくりは男女共同参画から・・・
男女共同参画とはをわかりやすく学びます。
どなたでも、お気軽にご参加ください。
お問い合わせ先:男女共同参画係 ☎62-3111(内線371)
または、地区活性化センターへ

う達成感、やればできるという自信を持つ、3つのサイクルになっていきます。私たちは他者からほめられ、認められることによって、自己肯定感とか自信がもてるのです。特に子どもが育っていく時に非常に大事だと思っています。

*第5回最終回は、グループごと飯山の郷土食たっぷりのお弁当を食べながら、今までの講座の感想など和やかな雰囲気のうち終了しました。



はばたけ 21世紀 いきいき男女共同参画

人権政策課男女共同参画係
電話:0269-62-3111
FAX:0269-62-5990
(内線371)
E-mail: jinken@city.iiyama.nagano.jp

いいやま女性センター未来
飯山市大字飯山1431
電話・FAX:0269-62-0543
E-mail: center-mirai@city.iiyama.nagano.jp