

え る の あ

目次	産前♪産後♪のりきりセミナー …… 1	かでの2・7各センター紹介ほか …… 3
	もっと女性プラザ …… 2	インフォメーション …… 4



産前♪産後♪のりきりセミナー

女性プラザがNPO札幌feeling子育ての会さんと一緒に実施している「産む前に知っておきたい 産前♪産後♪のりきりセミナー」。若葉マークのパパ、ママを応援すべく経験豊富な助産師さんたちが集まり、産前産後を楽しく過ごす知恵とワザを伝授しています。赤ちゃんの世界と発達のお話、お世話の実技体験をはじめ、ママと赤ちゃんに必要な栄養と食事、睡眠不足対策、パートナー同士で取り組むボディーワークなど内容は盛りだくさんです。同会代表の“やのねえりこ”さんにセミナーに寄せる思いなどを聞いてみました。



27年間の助産師生活の中で、1万人以上の妊産褥婦さんとお会いしてきましたが、幸せにゆったりと見えるお母さんたちの中にも、実は産後の体調不良に苦しみ、育児に悩む人が多くいる状況を目の当たりにしてきました。また私自身も2人目の子育ての時期に、ワンオペ育児による不眠と過労が長期に続き、心が壊れかけたこともあります。



やのね えりこ さん

なぜそんなことが起こっているのか。助産師として長年、その答えを探し学び続けて得た「現代に必要な子育ての知恵やコツ、考え方」などを、多くの専門家の仲間

とともに広く伝えたいとの思いからこのセミナーは生まれました。

土曜開催なのでプレパパさんの参加も多く、妊娠中の身体の整え方レッスンの1つ、ペアワークで見せる夫婦間の笑顔あふれるコミュニケーション



ンがいつも印象的です。参加者さんからは「夫婦2人で参加できる機会がありがたい」との声も頂いています。



北海道はとても広く、出産施設の不足や産前教室の少なさなどが問題となっている地域もあります。今後はオンライン化や出前講座の形で、全道の妊産婦さんが産前産後をすこやかにのりきるための生きた知恵を届けていけるよう事業を継続、発展させていきたいです。

プレママ・プレパパさんへ

自分ひとり・夫婦2人だけで頑張らず、周囲の人を頼ること、ヘルプを出せるようになることは子どもの幸せのためにとても大切なことです。このセミナーがその足がかりとなりますように。あなたの応援団は、いつもあなたのそばにいます。

産前産後の準備に必要な3箇条


- ①これから起きる心身の変化を知り生活のイメージができること。
- ②変化に備えて健康的な睡眠・栄養を十分にとれる環境を整え、産み育てるために動ける体を作っておくこと。
- ③赤ちゃんの世界を知り、成長と発達の視点を大切にしてお世話の基本を身に付けること。

のりきりセミナーは今年度も4回開催する予定です。(次ページに具体的な日程を掲載しておりますので、是非チェックして下さい👉)



もっと女性プラザ

令和2年度の主な事業（予定）

	4～9月	10～3月
講演会／講座・セミナー等		
えるのす連続講座 ～女性大学～	第1期（中止）	第2期（10回）
男女共同参画週間講演会	6月23日（火）	
えるのす参画講演会 （地域団体との共催事業）	募集	全道5カ所で開催
あなたの街に女性プラザ （市町村等との連携事業）	募集	全道7カ所程度で開催
男性参画講座		ケアメン講座・交流会 3月6日（土）
他団体との連携講座	<p>プレママ・プレパパ産前産後のりきりセミナー 6月6日（土）・8月29日（土）・10月31日（土）・1月30日（土）</p> <p>女性の健康、起業促進、などに関するセミナー など</p>	
女性プラザ祭2020 開催期間： 11月6日～14日		<ul style="list-style-type: none"> ・DVD上映会 10日（火） ・講演会 ・女も男もワイワイセッション 12日（休） ・プラザマルシェ等
相談事業		
女性のための法律相談	面接による相談（1ヶ月前からの予約制） 毎月第2・4水曜日午後 1人30分	
女性の活躍支援センター	・総合相談 ・専門相談 ・メンター相談 など	
男女平等参画関係法律相談	6地域	室蘭、函館、旭川、北見、帯広、釧路 で開催
交流フロアのイベントなど	<ul style="list-style-type: none"> ・パネル展（男女共同参画週間、女性プラザ祭） ・他団体による様々な展示 ・体操講座や女性の癒し関連の催し ・女性の社会参画応援イベント ・男女平等参画や女性関連記念日、各地域での取組、図書などの紹介 	



情報提供フロアから

新着DVDソフトのご紹介

番号	タイトル	時間
D-58	日本を変えた女性たち 第3巻 吉岡彌生	19分
D-59	60代から輝いて生きる	30分
D-60	ずっと助けてと叫んでた 性的虐待被害者の苦悩	63分
D-61	トランスジェンダーの人生： これが私だから	48分

ピックアップ書籍 令和2年度新着図書から



レインボーフラッグ誕生物語
セクシュアルマイノリティの
政治家ハーヴェイ・ミルク
ロブ・サンダース 著
汐文社



発達障害の子どもを伸ばす
魔法の言葉かけ
shizu 著
講談社



夫を最強のパートナーにする方法
2人で理想の未来を叶えていく
ヒロコ・グレース 著
大和書房



いろいろななかぞくのほん
メアリ・ホフマン 著
少年写真新聞社



かでの2・7 各センター紹介

かでの2・7には女性プラザ以外にも道民の学習や活動を支援するセンターがあります。

北海道立市民活動促進センター (8階)

当センターは(通称しみセン)、さまざまな市民活動を行う個人、団体の皆様が活発に交流・連携し、情報交換を行ったり、活動に係わる専門的な相談などができるよう設けられた、市民活動の拠点となる施設です。

- ・開館日：年末・年始を除く日および、道民活動センタービルの休館以外の日(休館日：5月4日～5日、12月29日～1月3日)
- ・開館時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後9時
土曜日、日曜日、祝日 午前9時～午後6時

●相談コーナー

団体運営や実務、NPO法人設立、その他市民活動に関する相談を来所・電話・FAX・メールなどで受け付けています。

●交流コーナー

打ち合わせ・勉強会・発送作業など自由に使えるスペースです(人数などに合わせ、ご予約願います)。

予約スペース：6名×6テーブル

フリースペース：6名×1テーブル、4名×1テーブル

●情報コーナー

パソコンやスキャナー、プリンターがあり、市民活動に関する情報収集や資料作成などにご利用できます。また、団体の情報誌、イベントチラシ、助成金のご案内、道内市町村広報誌などを配架・掲示してあります。

※掲示用の団体紹介チラシを募集しています。

●作業室

印刷機(有料・予約制)・紙折機・丁合機・裁断機などがご利用できます。

【印刷機料金】製版：1枚50円／印刷：1枚0.2円

◆お問い合わせ先 かでの2・7 8階 市民活動促進センター

TEL：011-261-4440

URL：http://www.do-shiminkatsudo.jp

E-mail：center@do-shiminkatsudo.jp

北海道立生涯学習推進センター

当センターは、北海道の生涯学習推進の拠点として、北海道内の市町村の生涯学習の振興や道民の学びの場づくりを支援したり、生涯学習に関する情報を発信する施設です。

■生涯学習に関するご相談は「まなびウイング」

TEL：011-231-4111 内線36-347

学びウイングでは、主に講師に関するお問い合わせを受け付けています。団体で研修を行う際の講師をお探しの方は、お気軽にご相談ください。



■子育てに関するご相談は「子育てカウンセリング」

TEL：011-261-4545 (子育て相談予約電話)

子育ての不安や悩みについてのご相談を受け付けています。

ご相談は、個別に臨床心理士が対応します。相談は、火曜日～金曜日の13:00～16:00、隔週金曜日は14:00～17:00でお一人1時間のカウンセリングとなっています。(予約制)

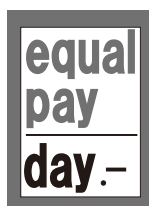


■道民カレッジ

道民カレッジでは、道内各地で開催されている講座を総合的にお知らせして、道民の皆さんに参加学習していただくものです。自分の興味関心のある講座を探してください。



イコール・ペイ・デイ(同じ賃金を手にする日)を知っていますか?



男女の賃金格差を目に見える形にして社会の理解を広げていこうという運動です。女性の平均賃金は男性より低く、男性と同じ金額を手にするには、何日も余計に働く必要があります。

ことし発表された日付は5月6日。

これは、男性が2019年1月1日から12月31日まで1年間働いて稼ぐ賃金と同じ額を女性が稼ぐには、1年を超えてさらに4か月と6日間、つまり2020年5月6日まで余分に働かねばならないということです。

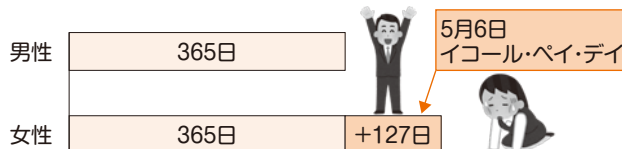
厚労省が発表した令和元年の賃金構造基本統計調査では、日本の男女の賃金格差は25.74%と世界の中でもワーストを争う低さです。

格差が縮まればイコール・ペイ・デイの日付は早くなっていきます。同じ仕事をしているのになぜ女性は男性よりも賃金が低いのでしょうか。私たちも一緒に考えてみませんか。



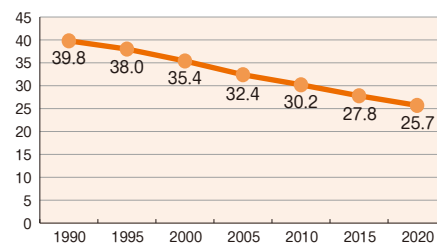
<例えば>

男性が1年間働いて441万円(2018年の日本人平均年収)を稼ぐ場合



女性は同じ仕事をして1年間プラス127日(4か月と6日)多く働かないと同額を稼げない。

●賃金格差の推移(5年ごと)



イコール・ペイ・デイの詳細情報はコチラ

日本BPW連合会

<http://www.bpw-japan.jp/japanese/index.html>



インフォメーション

えるのす参画講演会(地域開催)

共催団体募集

女性協会では、男女平等参画についての講演会を札幌市以外の道内5地域で開催することとし、この事業を共催する民間団体を募集しています。

市町村等連携講座「あなたの街に女性プラザ」

実施希望「市町村」 「男女平等参画関連施設」 募集

女性プラザが道内市町村や男女平等参画関連施設と連携し、あなたの街で行う男女平等参画に関する講演会や講座を支援する事業です。

応募方法

令和2年5月16日(土)までに、それぞれ所定の申請書にてご応募ください。

*詳しくは女性プラザのホームページ・チラシをご覧ください。お電話でお問い合わせください。

地域の暮らしへ
耳より情報



無料相談のご案内

女性のための相談室

女性弁護士による法律相談(面接相談)

- 相談日：毎月第2・4水曜日
- 時間：午後1時15分から午後3時45分まで(1人30分)
- 申込方法：電話(251-6349)または窓口受付による予約制(相談日の1か月前より予約受付開始)

女性の活躍支援センター

- 相談日：月・火・木・金 10:00~16:00
水・土 10:00~13:00
- 休館日：日曜祝日、年末年始
- 相談方法：来訪(面談)、電話(272-0008)、Eメール、FAX(いずれも事前の申込みは不要)。

男女共同参画週間講演会

演題

持続可能な世界のためのジェンダー平等
～SDGs達成のためにできること～

講師

RCE 北海道道央圏協議会
事務局長 有坂美紀氏



持続不可能な今の世界を持続可能にするために、2030年までの共通目標として国連で設定された「SDGs：持続可能な開発目標」。17ある目標の中には貧困問題や環境問題等と並んで「ジェンダー平等」も含まれています。なぜ、ジェンダー平等を実現することが、持続可能な世界のために必要なのでしょうか。持続不可能な社会を変革するために、何が持続不可能で、どうしたら持続可能な状態へと変革できるのか。わたしたちにできることを考えます。

- 日時：令和2年6月23日(火)
10:00~12:00
- 会場：かでの2・7 4階 大会議室
- 参加料：無料

【お申込方法】

電話かEメール又は直接女性プラザ窓口でお申し込みください。(受付開始:5月23日(出))

TEL：011-251-6329

9:00~17:00(日曜・祝日は除く)

※Eメールの方は、

①講演会参加希望 ②お名前 ③電話番号
を明記し、info@l-north.jp (lは小文字のL)へ送信して下さい。

※感染症対策のため、開催中止となる場合がございます。

- 「えるのす」「道立女性プラザ」に対するご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。
- 「えるのす」は女性(Lady)の頭文字と、北(North)の造語です。



発行／北海道立女性プラザ(指定管理者:公益財団法人北海道女性協会)

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 6階 ☎(011)251-6329・6349

【ホームページアドレス】<https://l-north.jp/>

(休館日：日曜・祝日・年末年始) (開館時間：月～金9:00～21:00、土9:00～17:00) *お問い合わせは9:00～17:00にお願いします。