

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

インターシッブ報告

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 東 **日時** 11月21日、12月19日、1月16日
各土曜日 10:00～13:00

熟男のためのクッキング・ラボ

土鍋…という鍋料理?! もっと、意外な料理を作ってみませんか? みんなでメニューを決め、材料を購入し、調理しながらメモを取り、試食しながらレシピを作成するクッキング・ラボは、さながら実験室のようです。土鍋を使った新しいレシピ開発に取り組んでみませんか?

対象土鍋で新たなレシピ開発と仲間づくりに興味のある50歳以上の男性
定員10名(先着順)
講師チーム熟男メンバー
申込開始日①10月21日(水)②11月21日(土)③12月19日(土)
備考材料費500円

クレオ大阪 東 **日時** 11月21日、12月19日、1月16日
各土曜日 18:00～20:00

熟男のための初めての料理教室

クレオ大阪東で結成した「チーム熟男」が料理に苦手意識をもつみなさまに、土鍋ひとつ、調味料ひとつで簡単にできる美味しい料理を紹介します。自分の分は自分で作って、自分でお片付けもします。自分で作って食べるって楽しい!!

対象料理をしたことがない50歳以上の男性
定員10名(先着順)
講師チーム熟男メンバー
申込開始日①10月21日(水)②11月21日(土)③12月19日(土)
備考材料費500円

クレオ大阪 西 **日時** 平成28年
①1月15日 金曜日 14:00～15:30
②1月19日 火曜日 10:00～11:30

ママに知ってほしい赤ちゃんの健康ケア&離乳食

①赤ちゃんの健康、気になる病気について
②離乳食講座(講師の実演&お話)
※調理実習、試食はありません

対象1歳5か月までの赤ちゃんの保護者
定員各回15組(先着順)
講師此花区保健福祉センター ①保健師 ②栄養士
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
赤ちゃんと一緒に、保護者の方だけいづれの受講も可能です
②は市内在住の方は「ここに」をご持参ください
妊娠中の方も受講していただけます

クレオ大阪 子育て館 **日時** 11月26日、12月3日 木曜日
14:00～16:00 全2回

悩み多き思春期の子どもの子育て

思春期には身体の急激な変化と共に、心にも計り知れない変化が起こります。幼少期の頃とは様子やコミュニケーションが大きく変わり、不安や戸惑いを感じる親は多いです。子どもからおとなに成長する子どもの子育てと一緒に考えましょう。

対象思春期の子どもを持つ保護者
定員20名(先着順)
講師岩崎 久志(流通科学大学サービス産業学部教授)
締切日一時保育11月16日(月)

子育て クレオ大阪では、ママやパパをはじめ、家族、地域社会などいろいろな人が支え合い、子育てしやすい環境づくり、ネットワークづくりを進めていきます。

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。

プレママプレパパ応援講座(体験編)～パパもママも子育てを楽しもう～

もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。赤ちゃんが生まれたらどんな生活が始まるのか、楽しみの反面不安も少し…という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。

会場クレオ大阪南
申込クレオ大阪子育て館 **日時** 11月29日 日曜日
14:00～16:00

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か月の方)
定員40名(20組)
講師大阪府助産師会 助産師
締切日11月19日(木)多数抽選

クレオ大阪 子育て館 **日時** 平成28年1月24日 日曜日
14:00～16:00

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か月の方)
定員80名(40組)
講師大阪府助産師会 助産師
締切日1月14日(木)多数抽選

クレオ大阪 中央 **日時** 第32回:11月11日
第33回:平成28年1月13日
水曜日 19:00～20:30

お仕事女子の放課後サロン@チャレンジカフェ
(第32回・第33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、お茶をしながら気軽にしゃべりしてみませんか?

対象20～30代の働く女性
定員各回25名(先着順・1回ごとの申込)
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
備考参加費500円(ワンドリンク・おやつ代)
受講動機をお書きください

クレオ大阪 中央 **日時** 11月20日、27日 金曜日
10:00～12:00 全2回

子育てママのしごと再チャレンジ準備講座
～今、できることから始めよう!～

出産や子育てで退職したけれど、いずれはまた働きたいママのための講座です。子育ての日々は充実していても、なんだか社会と離れていきそうだったり、プランが気になったり…。気持ちや情報を整理して再スタートへ備えましょう!

対象再就職を考える子育て中の女性
定員20名
講師クレオ大阪チャレンジ相談キャリアコンサルタント、
牧野 久美代(大阪市地域就労支援センター)
締切日11月10日(火)多数抽選
備考受講動機をお書きください
協力:大阪市しごと情報ひろばマザーズ

クレオ大阪 子育て館 **日時** 平成28年1月9日～2月20日 毎週
土曜日(1月16日は休講)各日の時間
はお問い合わせください 全6日

子育て支援ボランティア養成講座

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についてなど、ボランティアとして必要な知識を学びましょう。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
講師クレオ大阪子育て館職員(ほか)
締切日12月27日(日)多数抽選

クレオ大阪 子育て館 **日時** 12月6日 日曜日
10:30～12:30

パパとクッキング「パパと作ろう!クリスマス料理」

身近な食材で作る簡単なレシピなので、はじめてのパパでも安心!もちろん料理が得意なパパも、この機会にお子さんと一緒にチャレンジしてみませんか。パパと一緒にクッキングはひとあじ違うかも!?

予定メニュー クリスマスツリーのピザ、季節のサラダ、りんごのデザート

対象3歳以上の子どもと父親
定員12組
講師溝口 幸希(料理講師)
締切日11月26日(木)多数抽選
備考材料費1組800円
包丁や火を使用します。配慮が必要な方は事前にお知らせください。

クレオ大阪 東 **日時** 11月21日 土曜日
①10:00～12:00 ②13:00～16:00

働く女性の「私を磨く」ビジネスセンス塾
～その振る舞いが仕事の機会を遠ざけている?! ビジネスの不文律を学ぶ～

女性がビジネス社会で活躍するための、ぜひ知っておきたいビジネスセンスがあります。相手に正当に評価される「振る舞い」や「認識」を意識化し、ビジネスの考え方、自分マネジメントのコツを学びます。

対象リーダー的な役割を担っている、または、起業をめざす女性等
定員20名
講師リー・ヤマネ・清実
(パーソナル・アシスタント・ギャラリーLEE'S代表)
締切日11月11日(水)多数抽選
備考受講動機をお書きください

クレオ大阪 東 **日時** 11月25日、26日、27日
水～金曜日 10:30～17:00
(途中休憩あり)全3日

自立をめざす女性のための就労応援セミナー

自立をめざす女性を対象に、パソコンの基本知識、ワード・エクセルの基本操作と就労に向けて履歴書や職務経歴書の書き方などを学ぶ講座を開催します。勇気を出して、一歩踏み出してみよう!

対象経済的に困難な状況にある女性
定員15名
講師古川 永里子(有限会社E project 代表取締役)ほか
締切日11月15日(日)多数抽選
備考専用の申込用紙にて、FAX、郵送または窓口でお申し込みください
協力:特定非営利活動法人全国女性会館協議会、日本マイクロソフト株式会社

クレオ大阪 南 **日時** 12月12日 土曜日
14:00～15:30

わくわく親子塾②
～クリスマス・デコレーションをつくろう～

クリスマスツリーに飾れるオーナメントを親子で作ります。親子のコミュニケーションを深めながら、世界にひとつだけの作品をつくりませんか?

対象5歳以上の子どもとその保護者
定員30名(先着順)
講師山本 ナオコ(hahaco*すまいるプロジェクトメンバー)
備考教材費500円

クレオ大阪 子育て館 **日時** 11月14日 土曜日
14:00～15:30

産後うつって?
～産後うつについて知っておこう～

産後女性の10～15%がかかるといわれる産後うつ。妊娠時から産後にかけての心や体について、いざという時のために学び、産後を家族とともに乗り切ることを一緒に考えましょう。産後の心や体のことが気になる方は、ぜひご参加ください。

対象産後の方及び妊娠中の女性とその家族
定員20名(先着順)
講師三輪 寿江
(助産師 大阪府助産師会事業部担当理事)
締切日一時保育11月4日(水)

クレオ大阪 子育て館 **日時** 12月2日、9日 水曜日
18:30～20:00 全2回

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ③
～自分を守るために知っておくべき法律～

女性活躍推進法が成立し、女性の活躍の場がますます広がっています。働くうえで、また、女性として生きていくうえで、自分を守るための法律を知っておくことは重要です。安心して働くために、必要なことをわかりやすく学んでおきましょう。

対象働いている女性
定員30名(先着順)
講師滝口 広子(弁護士)
備考受講動機をお書きください

クレオ大阪 東 **日時** 平成28年1月30日 土曜日
14:00～16:00

めざせ科学女子! 科学と生活の関係を学ぶ教室

学校で学ぶ「理科」や「科学」の勉強が日常生活とどんな関係があるのかを簡単な実験とともに学びます。現役教員がわかりやすく解説するので、今までなんとなく苦手意識を持っていた方にぜひ参加してほしいです!

対象小学4・5・6年生の女子
定員20名(先着順)
講師正路 高正(大阪市立泉尾工業高等学校セラミック科教員)
備考材料費300円