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 東

 $10_{\text{P}}21_{\text{H}}(\pm) \cdot 11_{\text{P}}25_{\text{H}}(\pm)$ 10:00~12:00 全2回

働く女性の〈朝活〉ビジネスセンス塾 **~やさしさのリーダーシップ~**

これまでの、"強い力と行動力で先頭に立ってみんなを巻き込み、 引っ張っていく"リーダーシップとは、別の視点のリーダーシップが 注目されています。講師とともに事例ワークと講義で、新しいリー グーシップを学びましょう。

対象 リーダー的な役割を担っている女性または、起業をめざす女性

定員 30名 (申込先着順)

講師 岸上 真巳(2級キャリア・コンサルティング技能士)

備 考 受講動機をお書きください

クレオ大阪 西

10_月21_日(±)•12_月16_日(±)•2_月24_日(±) 10:00~12:00



コラボ型男女共同参画セミナー

働く×育てるCafé(カフェ)

子育て、仕事…ひとりで考えていると不安や心配が大きくなりがち。 みんなでわいわいとおしゃべりしてみませんか? お子さんも一緒 に気軽にお越しください。もちろん、おひとりの参加、パパと一緒の 参加も大歓迎です。

対象 育児休業中の方、 これから働こうと考えているママ

司会・進行 Paso a paso(ぱそあぱそ)

備 考 夫婦での参加も可能です

定員 各日20名 (申込先着順)

一時保育 (2月24日のみ) 2月10日(土)

クレオ大阪 中央

①11月8日(水) ②1月1**7**日(水) 19:00~20:30

お仕事女性の放課後サロン

①自分を磨く ひとり時間のすごし方 ②2018年なりたい自分&やりたいこと宣言

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマについて自 加いないによる。 田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、気軽におしゃべりしてみま せんか?

対象 ①20~30代の働く女性 ②30~40代の働く女性

ファシリテーター 大阪市男女いきいき財団職員 放サロサポーターズ

考・受講動機をお書きください ・参加費: 1人500円(ワンドリンク・おやつ代)

定員25名(申込先着順)

締切日 ①11月1日(水) ②1月10日(水)

クレオ大阪 中央

11月22日(水)・29日(水)・12月6日(水) 10:30~12:00 全3回

1歲~就学前

女性のための防災教室 ~あなたから始める地域防災~

災害時に女性が抱える困難や防災における男女共同参画の視点、ま た防災資源や避難所運営の考え方など。地域で活用できる知識とともに、それを実践するための交渉力まで、防災に関わる女性リーダー に必要な内容を盛り込んだセミナーです。

対 象 地域防災に関心のある女性

備 考 受講動機をお書きください

満師 大槻 由美(NPO法人とれじゃーBOX代表) 大阪市男女いきいき財団職員

定員20名(申込先着順)

一時保育 11月14日(火)

クレオ大阪 子育て館

11月25日(土) 12月10日(日) 1月20日(土)



コラボ型男女共同参画セミナー ダンスワークショップ 「世界三舞踊における女性たちの生き方と活躍」

世界中の民族衣装にはそれぞれに発祥の経緯があり、現在に至るま での長い歴史があります。所作やルール、文化など独特の歴史的背景 の中で踊り継いできた女性たちの生き方や活躍を、ダンスを通して 楽しみながら学び感じましょう。

講師 ルクミニー・ナオコ(南インド古典舞踊) Yuko Kuwahara(ベリーダンス) tAma.(フラメンコ)

備 考 衣装レンタル費: 1人1回500円 (11/25、12/10、3/11のみ。要申込)

定員 各回25名 (申込先着順)

一時末月 11月15日(水)

クレオ大阪 11月30日(木) 子育て館 18:30~20:30

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ③ ~女性のための護身術~

「自覚安全術ラカス」は、女性自身が工夫し、育てていくことができる 「安全の知恵」です。どのように自分の身を守るかを、実技を通し考え ます。身体に負担をかけるような動きはしませんので、安心してご参 加いただけます。

対 象 働いている女性

講 師 南條 理惠子

自覚安全術ラカスインストラクター)

備 考 受講動機をお書きください

定員30名(申込先着順)

クレオ大阪 西

(1)12月1日(金) (2)12月8日(金) (金)

13:30~15:00 全2回



ママも、シングルも考えて欲しい、 家計にプラスになる働き方

①収入がちょっと増えても「家計」がマイナスは困る! ②家計簿チェックから見直す働き方

対象現在求職中の大阪市在住、在勤、在学の女性

講 師 大阪市しごと情報ひろば

・一時保育はマザーズの保育士が担当します ・協力: しごと情報ひろばクレオ大阪西・マザーズ 定員 各日20名 (申込先着順)

一時保育 (先着6名) 11月17日(金)

クレオ大阪 西

12月9日(土)

113:30~15:00 ②15:15~16:45 全2回 [2]~ (2)



職場のいきいきコミュニケーション ~「話す」編 ここ一番で、相手のYESを引き出すヒント~

①ここ一番の「YES」を引き出す準備 ②アサーティブな態度で臨んでみよう

対象働いている、または地域で活動している女性 講師 越川 恭子 (大阪市男女いきいき財団職員・キャリアコンサルタント)

定員30名(申込先着順)

内容の都合上、15分以上の遅刻はご遠慮ください

-- 時保育 11日25日(十)



クレオ大阪 中央

$12 = 9 = (\pm) \cdot 1 = 13 = (\pm)$ 13:00~17:00

トライセクターリーダーシップセミナー ~行政・企業・非営利の垣根を越えて~

グローバル化が進む中、民間企業と公共、民間団体など、利害が異なる 複数のセクター間で意見を調整し、共通の目標を設定する力が求めら れています。協働で課題解決に取り組む事例に学び、ネットワークを作 りましょう。

対 象 ①企業で働く女性 ②行政・公共施設等で働く女性 ③研究者、教育機関で働く女性 ④専門職の女性 ⑤NPO等非営利セクターで働く女性 各5名程度

高津 玉枝(株式会社福市代表取締役) 石本 めぐみ(NPO法人ウィメンズアイ代表理事)

備 考 受講動機と所属団体名をお書きください

定員 25名 (応募多数抽選)

締切日 11月22日(水)

クレオ大阪 中央

12月16日(±) 14:00~17:00



男女雇用機会均等法の意義とこれから ~映画「たたかいつづける女たち」上映&トーク~

手話通訳あり(要申込) セミナー申込方法は14ページをご覧ください。

ドキュメンタリー映画「たたかいつづける女たち〜均等法前夜から明日へバトンをつなぐ〜」(2017年 山上千恵子監督)を見た後、働く 女性をめぐる現状について考えます。世代や所属の枠を超えて気軽 におしゃべりして交流しましょう。

対 象 テーマに関心のある方

ゲストスピーカー 宮地 光子(弁護士)

備 考 ・受講動機と所属団体名をお書きください ・共催:日蘭学生会議 (一社)日本学生会議所関西支部

定員 50名 (申込先着順)

締切日 一時保育 12月6日(水)

クレオ大阪 子育て館

12月17日(日)

13:30~15:00 15:00~16:30 全2回



シングルママサロン

様々な理由でひとり親になり「これからどうしよう」と不安になった り、ひとり親になる選択を「本当にそれでいいのかな」と心配になる 気持ちを話してみませんか。 ①シングルマザーだけど、ひとりじゃないよ

②心配ごとをちょっと話してみませんか

対 象 シングルママの方、 シングルママの選択を考えている方 講師 佐藤 まどか (カウンセリングスペース・リヴ代表)

定 員 30名 (多数抽選)

締切日 12月7日(木)

クレオ大阪

1月20日(土) • 27日(土) 13:30~15:00 全2回



ストレスに負けない! 身体メンテナンスセミナ-

仕事や育児などで、ストレスがたまっていませんか? あなたのため に自分でできるメンテナンス術をお伝えします。 ①私のカラダを知る ~ストレスをコントロールするためのデイリーケア~

②カラダと向き合おう ~自分でメンテナンス~

対 象 女性

講師 ①高須賀 千絵

(株式会社ラヴィコーポレーション代表取締役・看護師・助産師)

②YUKIE(SHCCベーシックトレーナー・ヨガ講師)

定員30名(申込先着順)

締切日 一時保育締切 1月10日(水)

備 考 受講動機をお書きください

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

11月2日(木)・12月7日(木) 14:30~15:30 毎月1回(1月は除く)

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

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

定 員 30名

(申込不要・ 当日先着順)

クレオ大阪 南

11月19日(日) 10:30~13:30



パパカUP塾②

生地からピザをつくろう!

パパの手作りピザでディナーってステキ! 好きな具材をダイナミックに トッピングして、おなかも心もハッピーなディナータイムは、いかがですか? おうちでもカンタンにつくれるピザを親子でマスターしよう! 定員 20名 (申込先着順)

対 象 小学生とパパ

講 師 神﨑 あつ子(やさしいキッチン*A&A工房主宰)

備 考 教材費:1人300円 トッピングするチーズとお好きな具材を ご持参ください (ソースはトマトとテリヤキをご用意します)

由込期限 11月16日(木) 締切日 一時保育 11月12日(日)

クレオ大阪 子育て館

(1)11_月26_日(日) (2)1_月28_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、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。

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)

講師大阪府助産師会助産師

定員 各回40組80名 (締切後抽選)

締切日 ①11月16日(木) ②1月18日(木)

クレオ大阪 東

11月28日(火)・12月5日(火)

10:30~12:00 全2回



ママとベビーのための "癒し"セミナー

今しかない子育ての時期を楽しみながら、ママも赤ちゃんも心身と もにリフレッシュしませんか。

①一緒にリフレッシュ!産後ストレッチ ~産後のカラダをひきしめよう~ ②ママと赤ちゃんの安眠 ~健康な生活は眠りから~

対 象 1歳までの赤ちゃんとママ

調師 ①福井 有香 (日本メディカルレガメント協会産後整体セラビスト) ② 中西 美好 (NPO法人赤ちゃんの眠り研究所認定講師・助産師)

定員 15組 (申込先着順)

締切日 一時保育 11月18日(土)

備 考 赤ちゃんの誕生年月をお知らせください

クレオ大阪 子育て館

11月29日~12月20日 毎週水曜日 (金) 13:00~14:30 14:45~16:15 全4日 30月~19年



一時保育ボランティア

クレオ大阪各館で行うセミナー等には子育て中の方も参加しやすい よう、一時保育を実施しています。今回、新たにボランティアとして 登録いただく方の募集にあたり、保育に必要な知識を学んでいただ くセミナーを開催します。

対 象 保育ボランティア活動に興味がある方

讃 師 岩崎 降彦(姫鳥こども園園長) ほか

備 考 受講動機をお書きください

定員 20名 (締切後抽選)

締切日 11月19日(日)

クレオ大阪 南

12_月2日(土) 10:30~13:30

わくわく親子塾③ 田辺大根でカレーをつくろう!

畑から自分で収穫したなにわ伝統野菜の田辺大根を使って、カレ-

を作ります!甘みとコクに感動しますよ。 10:30~11:30 田辺大根の収穫体験(場所:長居公園付近)※小雨決行 12:00~13:30 調理実習(会場:クレオ大阪南)

対 象 小学生とその保護者

講師谷福江(田辺大根ふやしたろう会)

片岡 正代(平野区食生活改善推進員協議会会長)

申込期限

備 考 教材費: 1 人300円

定 員 32名 (申込先着順) 11月30日(木)

クレオ大阪 子育て館

12_月2日(土) 14:00~16:00



どう向き合う? 思春期の子どもと親の適度な距離 ~思春期の子どもの理解と関わり~

思春期に差しかかった子どものこれまでと異なる言動に、戸惑いや 不安を感じストレスになることも多いですね。思春期の身体の変化・ 心の変化を理解し、お互いにストレスを軽くする親子づきあいを学 びましょう。

対象 小・中学生の子どもを持つ保護者、テーマに関心のある方

講 師 松本 聡子(家庭支援研究会副代表·臨床心理士)

備 考 受講動機をお書きください

定員30名(申込先着順)

締切日 一時保育 11月22日(水)

クレオ大阪 子育て館

12月3日(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

料理初心者のパパも、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。身近な食材で作る簡単なクリスマス料理を作ります。 パパとの親子クッキングで、今年はひと味違ったクリスマスはいか がですか!

対 象 3歳以上の子どもとパパ

講師 溝口 幸希(料理講師)

備 考 材料費: 1 組800円 包丁を使用します。配慮が必要な場合は お申込時にお知らせください。

定 員 12組 (多数抽選)

締切目 11月23日(木·祝)

クレオ大阪 子育て館

1月7日~2月18日 毎週日曜日 各日の時間はお問い合わせください 全6回 30月-小学院 30月-小学院



クレオ大阪 1月20日(土)・27日(土)



子育て支援ボランティア講座(第4回)

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をす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

講師 大阪市男女いきいき財団職員 ほか

定員70名(締切後抽選)

締切目 12月27日(水)

子育て館

10:30~12:00 全2日



子どものほめ方・叱り方

子どもの言動につい感情的に叱ってしまい反省を繰り返す日々。ま た、効果的なほめ方って?…悩みはつきません。多くの子どもと関わ る立場の講師から、子どもの自己肯定感を育む言葉かけについて学 びます。

対 象 就学前の子どもの保護者

講 師 濱名 浩 (学校法人あけぼの学院立花愛の園幼稚園園長)

定員 30名

(多数抽選) 締切目 1月10日(水)

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。

クレオ大阪 子育て館

 $(1)11_{\mathbb{P}}4_{\mathbb{H}(\pm)} (2)12_{\mathbb{P}}9_{\mathbb{H}(\pm)} (2)12_{\mathbb{P}}16_{\mathbb{H}(\pm)} (2)$



13:30~15:30 子育て家族の住まいの困りごと解決しませんか

~若手建築士・整理収納アドバイザーに学ぶ~ 住まいの困りごとを解決するために住まいの専門家と一緒に考えてみませんか。

- ①子育て家族の住まい選び・住まいづくり
- ②家族で一緒にはじめるお片付け ③少しの工夫で解決!挑戦しようDIY
- 対 象 どなたでも
- 講師 ①③大阪府建築士会青年分科会 ②三谷 直子(ビジューオーガナイズ㈱代表取締役)
- 備 考 各回ごとにお申込みいただけます。 共催:大阪市立住まい情報センター
- 定 員 35名 (多数抽選)
 - 締切日 各回 10日前まで

クレオ大阪 中央

11月19日(日)・12月3日(日)





コラボ型男女共同参画セミナー 地域で支え合おう ~家庭で暮らせない子どもの今を理解する~

虐待と社会的養護からみた「子どもを取り巻く現状」についての話 と、里親制度についての説明をおこないます。また受講者が、子ども とどのように関わり、どのようなものを提供できるかについて、受講 者同士で話し合う時間をとります。

対 象 テーマに関心のある方

備 考 受講動機をお書きください

満 師 児童養護施設・乳児院の里親支援専門相談員

定 員 30名 (多数抽選)

締切日 11月9日(木)



一時保育あり(要申込)



①11_月26_{日(日)} ②12_月10_{日(日)} 14:00~16:00 全2回



離婚! 後悔と誤算は少なめに ~知っておきたい法知識~

- ①離婚が頭をよぎったら、考えるべき肝心なこと
- ②離婚後の経済的な自立に向けて
- 対 象 女性

クレオ大阪

西

- 講師 松井 圭子(弁護士)
- 備 考 申込の際はご希望の日をお知らせください
- (申込先着順) ---時保育 締切日 (先着6名)

手話通訳 11月12日(日)

クレオ大阪 子育て館 1月11日(木) • 18日(木) 10:30~12:00 全2回



地域でなにかをはじめよう! ~地域でのチャレンジ&デビュー応援セミナ

手話通訳あり(要申込) セミナー申込方法は14ページをご覧ください。

地域で何か役立つことがしたいと思っている方、地域活動をはじめる きっかけや仲間を探してみませんか。それぞれの思いや意見、先輩の 話をきいて、自分にとってのチャレンジの方法を考えてみましょう!

対 象 地域でなにかはじめたい方

備 考 受講動機をお書きください

定員20名(申込先着順)

締切日 一時保育

12月28日(木)

クレオ大阪 中央

1月17日(水) ●24日(水) 10:00~12:00 全2回



地域デビュー応援講座

-公園猫・地域猫とともに暮らす地域づくり~

地域で何か役立つことがしたいと思っている方、地域活動をはじめ るきっかけや仲間を探してみませんか?

- ①おとなの井戸端会議~あなたにとっての地域、ネットワークとは~ ②地域のために活動するということ〜地域猫と共存できる地域づくり〜
- 対 象 地域で何かはじめたい方
- 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)
 - 第2回ゲストスピーカー 荒井りか (大阪ねこの会代表)
- 備 考 受講動機をお書きください



定員20名(申込先着順)

締切日 一時保育 1月6日(土)

クレオ大阪 西

1月19日(金)

①13:00~15:00 ②15:15~17:15 全2回



子ども、高齢者を守りたい! いざというときの防災力

おもな内容

- ・家族の防災力
- ・要援護者の安全確認と避難の心がまえ
- 被災後の心のケア
- 対象 どなたでも(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・滅災学習 推准部)



-時保育 締切日 1月5日(金) 先着6名

クレオ大阪

南

1月27日(土) 13:30~16:30



暮らし安心勢の 老後のお金を貯めよう

老後が長くなりました。老後費用の貯蓄は若い世代も他人事ではあ りません。貯蓄目標額をライフプランに合わせて具体的に設定し、無 理せず続けられる節約方法を学びましょう!

- 対 象 どなたでも

講師加藤葉子 (ファイナンシャルプランナー・ マイライフエフピー代表)

- 定 員 30名
 - (申込先着順)
- 一時保育 1月20日(土) 締切日

クレオ大阪 南

1月28日(日) 14:00~16:00



ニュースを読む② 2018年を先取りしよう!

ースがあふれる現代。情報へのアクセスも多様です。2017年の 10大ニュースを振り返り、今後の暮らしの変化を考えます。男女共同 参画の視点で、一歩リードの情報リテラシーを学びましょう。

- 対 象 どなたでも
- 講師 細見 三英子(ジャーナリスト)
- 定員50名(申込先着順)
- 締切日 一時保育: 手話通訳 1月18日(木)

料理や地域活動を通して、男性がいきいきとした生活ができるようにお手伝いしま す。お気軽にご参加ください。

クレオ大阪 南

11月10日・12月8日・1月12日 第2金曜日 18:30~20:30 全3回

コラボ型男女共同参画セミナー

ひとり住まいでも安心!! 男の料理講習会

メニューを考えるのがメンドクサイ、買い物に行くのがメンドクサイ、作るのもメンドクサイけど、後片付けもメンドクサイ…そんなメ ンドクサガリ屋さんになっている男性のための、料理が楽しくなる、 やさしい料理入門講座です。

- 対象 概ね50歳以上の男性
- 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)
- 備 考 教材費: 1 人800円 共催: 平野区健康づくり推進協議会

(申込先着順) キロ実施日の 3日前

クレオ大阪 子育て館

12月9日(土) 10:30~13:00

シニア男性のための 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、自宅で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牛グループ
- (締切後抽選)

締切目 11月29日(水)

備 考 材料費: 1 人800円

クレオ大阪 西

12_月16_{円(±)} 14:00~16:00



女性に気持ちを伝えたいとき そのカギは"聴く"にあり

家族、同僚、恋人etc、女性と話すと何とはなしに違和感を感じている 男性へ。本心を伝えたい!その大きなカギは「聴く」です。聴き上手は 話し上手。実践形式も取り入れながらエッセンスを学びます。

対象 男性

講師田村純子

調 即 「四村 楽で」 「元日本テレビ系アナウンサー・ トータルビューティサポートJUNO主宰) ファックス、ハガキで返信する際は、日時と 「男女共同参画セミナー」のみ記載します

定 員 20名

(申込先着順)

-- 時保育 締切日 12月2日(土) 先着6名

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 西

1月28日(日)

①13:00~14:30 ②14:45~16:15 全2回 [最一 数学前



20代、30代の乳がんのリアルな話 ~家族、友人、パートナーにも知って欲しい~

- ①20代、30代でも乳がんに! どうやって見つければ良いの?
- ②若いからこそ辛い「仕事、恋愛、結婚、妊娠出産」そんな私を支えて くれるモノ

対 象 どなたでも

若年性乳ガンTsubomi

定 員 30名

(申込先着順)

一時保育・ 手話涌訳 1月14日(日)

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。

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。



-時保育マーク



●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

●クレオ大阪子育で館の保育料

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

|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

クレオ大阪女性総合相談センター 06-6770-7730 (総合受付)

火曜日~土曜日 10:00~20:30 時間日曜日·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 となるところを克服したい
- ●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
- 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

相談 毎週金曜日 時間 第3日曜日

19:00~21:00 11:00~17:00

____ 面接予約受付電話番号 06-6770-7723

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

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

相談 月曜日~金曜日(祝休日、年末年始を除く) 時間 9:30~17:00