



# ほほえみ

Vol.6  
2023.2

## ハートフルヒューマンフェスタを12月10日に開催



箱根駅伝に4回連続で出場した本村 穰治さんは、鎌ヶ谷市が誇るランナーであり、長年にわたり鎌ヶ谷市の陸上競技をけん引されてきました。今でも変わらない本村さんの箱根駅伝への熱い思いや楽しみ方、指導方法の今昔についてもお話いただきました。

## 本村 穰治氏 講演会 「東葛駅伝から箱根の舞台へ」 & 市内中学生による人権作文朗読

本村さんのお話しを活かして、練習を頑張りたい

大好きな箱根駅伝の見方が変わり、もっと好きになった

鎌ヶ谷出身の身近な方のお話興味深かった

中学生の作文がとても良かった

子どもたちの興味ある内容の講演会を今後も期待

知らない世界がわかり楽しかった

中学生の作文発表には心を動かされた

見聞を広めることができた

### 参加者の声



全国中学生人権作文コンテストの市川協議会で入賞した二人が登壇。鎌ヶ谷中学校3年生の鈴木 結（すずき ゆい）さんは「人権と偏見」、第二中学校3年生の堀澤 志那（ほりさわ ゆきな）さんは「悲しみが未来への一歩に」をテーマに発表しました。参加者はお二人のやわらかな感性と表現力に熱心に耳を傾けていました。

# 女性のためのエンパワーメント講座を3回開催しました！

## 第1回 11/11(金)

「ライフとワークの最強バランスを知る！  
仕事と家庭と私を両立する10のコツ」

講師：山田 美和さん NPO 法人 MamaCan 理事長



### 参加者の声

- ♥ 家族で話すことの大切さを実感しました。
- ♥ 先生自身の家族の話も交えながらで分かりやすかったです。
- ♥ 自分に向き合う時間となりました。
- ♥ ワークも楽しかった。もっと話を聞きたいくらい盛り上がった。

### 内容

前半は「働き方の選択」や「家事・育児・介護の分担」「自己理解・他者理解」など両立のための10のコツを学びました。家族の話を交えるなど、子育てを経験している講師だからこそ共感できる内容が多く、参加者が大きく頷いていたのが印象的でした。後半のグループワークは、「自分のリフレッシュ方法」「家事育児のコツ」などを参加者同士で意見交換しました。参加者は話が尽きない様子で、他の人の意見を聞いて「ぜひ真似したい」という感想が多く出ました。

## 第2回 12/22(木)

「ビジネスコミュニケーション  
～職場で信頼される人になるために～」

講師：長尾 雪子さん マナーファースト代表



### 参加者の声

- ♥ 仕事だけではなく、人と接する時に活用できるコミュニケーション術を教えてくださいました。
- ♥ 次の職場でも活かしていきたいと思いました。
- ♥ 職場だけでなく日常生活にも役立ちますね。取り入れたい内容が詰まっていました。

### 内容

信頼を得るために必要な5原則の「表情」「挨拶」「身だしなみ」「話し方」「仕事・態度」について学びました。参加者は、綺麗な姿勢やお辞儀の仕方、名刺交換の仕方ひとつで印象が変わることを実感したようです。また、後半のグループワークではコミュニケーションの基本となる相手の話を積極的に傾聴するアクティブリスニングと、その反対のノンアクティブリスニングを体験し、相手に寄り添う気持ちの大切さを学びました。

## 第3回 1/17(火)

「「知ること」から始まる！自分のお金の貯め方・守り方  
人生100年時代にずっと役立つ「守る力」を身につける！」

講師：熊谷 明子さん こきあ FP 事務所



### 参加者の声

- ♥ 今まで名前を知っている程度だった NISA や iDeCo について、深く知ることができて良かった。
- ♥ 難しいお金の話を、こんなにも楽しく教えていただき嬉しい限りでした。
- ♥ これから投資を始めようとしている人にはわかりやすかったです。

### 内容

大切なお金を守り、どう貯めて育ててくか、人生設計に欠かせないお金について学びました。最近急増している投資詐欺等に狙われない必要な知識や情報の集め方をはじめ、将来に備え NISA や iDeCo の活用など、すぐに役立つ知識や情報が盛り沢山。情報は日々更新されるため、発信日や出所を確認することが大切です。一人では何から勉強していいかわからないお金の知識ですが、目からウロコのマネー講座でした。

# 女性のためのパソコンおしごと準備講座でスキルアップ！

10/12～11/30 全9回開催

就職に役立つパソコン検定準2級の取得を目指して、Word、Excel、OS・ネットワークや情報セキュリティの知識・スキルを学びました。

ほとんどわからない初心者でしたが細かくていねいに指導して下さりありがとうございました。

テキスト代のみでかなり内容の充実した講座でありがたいです。



今までパソコン講座を受けたことがなく、今回受講してP検を受けたと思いました。

本当に一生懸命教えて下さりありがとうございました。

## 子育てで男女共同参画をスタートしよう！ 『パパ・ママのための子育て応援ガイド』が完成しました！



初めての子育ては戸惑うことがいっぱい。この子育て応援ガイドは、子育てビギナーのための応援ガイドです。

ひとりで抱え込まず助け合って子育てをするために先輩パパ・ママからのメッセージや役割分担、理解し合うために欠かせないコミュニケーションの方法などを紹介しています。

令和5年1月4日から、鎌ヶ谷市で出生届を提出された方に子ども支援課窓口で配付しています。ぜひご活用ください。また、市のホームページ（男女共同参画室のページ）からもご覧いただけます。

### 【内容】

- ・ひとりで抱え込まず、助け合って子育てしよう
- ・家事・育児と仕事を両立させるコツや工夫アレコレ
- ・上手に会話のキャッチボールをしよう
- ・産後の身体と気持ちの変化
- ・パパが育児をすることの効果
- ・「こんなときどうしよう」先輩教えて！
- ・知っておきたい！最新の鎌ヶ谷市子育て支援情報
- ・子育てとジェンダー



二次元コード

マンガでわかりやすい！



# “シン カマガヤ 再始動” きらりのWA!

## かまがや市民活動・男女きらりフェスタ2023を開催します!

市内で活躍する団体などと共に創る、いろんな世代が楽しめるイベントです。

日時：2023年2月26日（日曜日）

ご来場おまちしています!

午前10時から午後4時まで

会場：きらり鎌ヶ谷市民会館（ショッピングプラザ鎌ヶ谷3階）

### 団体活動紹介（ポスターセッション）

団体作成のポスターが集会室に勢ぞろい。気になった団体の活動内容についてメンバーから直接聞くことができます。

### 団体による体験会、ワークショップ

ベビーマッサージ、SDGsクイズ、工作教室、防災かるた、トイレ講座、ロープワーク、お話コーナー等。お子さんも楽しめる企画がいっぱい!

### 音楽サークル等によるステージ発表

バンド演奏、健康体操、楽器演奏、朗読劇等。観て・聴いて、一体感を味わおう!

【お問い合わせ】きらりフェスタ実行委員会(047-445-1274)

主催：かまがや市民活動・男女きらりフェスタ実行委員会 共催：鎌ヶ谷市

詳細は市広報またはセンターWEB サイトでお知らせします。お楽しみに!!



ご存知  
ですか?

## 毎年3月8日は『国際女性デー』

1904年3月8日にアメリカ・ニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、その後、国連は1975年の国際婦人年において、3月8日を『国際女性デー (International Women's Day)』と制定されました。イタリアではこの日、「FESTA DELLA DONNA (フェスタ・デラ・ドンナ=女性の日)」とされ、男性が日ごろの感謝を込めて、母親やパートナー、会社の同僚などにミモザを贈ります。日本でも「国際女性デー」への関心が年々高まり、3月8日を中心に啓発イベントが催されています。今年はあなたもぜひ参加してみませんか?

「Happy Woman Festa 2023」 <https://happywoman.online>



### センターから

当センターでは、きらりサロンや各種講座、イベントなどの情報をホームページに掲載するほか、チラシやポスター等でお知らせしています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター(鎌ヶ谷市富岡1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷3階)

TEL:047(401)0891 FAX:047(401)0892

WEB: <https://www.city.kamagaya.chiba.jp/sesakumidashi/sesaku-danjokyoudo/danjo.center/>

開所時間：午前9時～午後10時(施設休所日を除く)

※月～金曜日の午後4時以降および土・日・祝日は職員不在



↑センターWEB  
サイトはこちら