

よりん彩啓発パネルの紹介

鳥取県男女共同参画センターでは、男女共同参画社会づくりの普及啓発を図るためパネルを作成し、貸出を行っています。県民の皆さんが参加される各種行事でパネルを活用していただけます。市町村、団体等が開催する行事等でパネルの掲示を希望される場合はご連絡ください。※パネルの貸出にかかる送料はセンターが負担します。返却のみご負担ください。詳しくはホームページか、よりん彩までお問い合わせください。



団体登録されませんか？ 印刷室が利用できます

よりん彩の印刷室は団体登録をいただいた、一般の方々に利用していただけます。条件は、年に1回以上よりん彩主催の事業に参加していただくこと、男女共同参画のスローガンスールを1カ所貼っていただくことです。

使用方法・料金

- ①利用カードを発行・利用時に提示
- ②コインバンダーに必要料金を入れ、用紙をセットし使用（用紙は持参）
- ③必要に応じて領収書を発行

【料金】

A4サイズ・・・製版代1回40円
印刷代1枚1円
B4、A3サイズ・・・製版代1回80円
印刷代1枚1円



男女共同参画人材バンクの登録へのご案内

よりん彩では県内外の様々な分野で活躍しておられる方に登録をいただき、講演会の講師、審議会委員等の情報提供をしています。現在90人（R2、3未現在）が登録されており随時登録者を募集中です。自薦他薦は問いません。登録希望の方はよりん彩までご連絡ください。

鳥取県男女共同参画センター よりん彩

〒682-0816 鳥取県倉吉市駄経寺町212-5 倉吉未来中心1階
電話(代表) 0858-23-3901 ファクシミリ 0858-23-3989
HPアドレス <https://www.pref.tottori.lg.jp/yorinsai/>
電子メール yorinsai@pref.tottori.lg.jp

※広報紙「よりん彩」へのご意見、ご感想などを寄せてください。

よりん彩ネット、電子メールの配信をご希望の方は
よりん彩メールアドレスへご連絡ください。

「よりん彩」は県民皆さんの
施設です。お気軽に
お立ち寄りください



よりん彩フェイスブック

鳥取県男女共同参画センター

よりん彩だより



第3号
2020.12

キッチンからはじまる家族の絆

第3回家事シェアセミナーを11月14日（土）に開催しました。



コロナ禍で大変な時期ではありましたが、当初6月に予定していました料理研究家のコウケンテツさんをお招きし、セミナー『キッチンからはじまる家族の絆』を開催することができました。

サンシャイン・・・自分が輝いていること

日本の家事や料理作りは、やっても褒められない！やらないと文句を言われる究極に理不尽な作業！とし、サンシャイン☆を保つために、自分が輝かない日は作らない。作らないことに罪悪感を抱く必要はない。バリエーションをこれ以上増やさない。フライパン料理ひとつとごはんで完結。などなど、日々家事や食事作りに疲れている方々の心が軽くなる内容でした。

男性の参加も多く、自分や妻が穏やかになるように手抜きしても良い。まずは食卓の整理から。家事分担をして楽しく。などの感想が寄せられました。

女性からは、サンシャインを大事にしたい！気持ちが楽になった！という感想が多く、性別に関係なく心に響く講演になりました。

よりん彩活動支援事業 公開講座

県内で活躍する団体や企業・若者などのグループが自ら企画し運営する事業に対し補助金を交付します。

9月19日 琴浦町まなびタウンとうはくにて、講師に稲田尚久さんをお迎えし「アンガーマネジメントで幸せ生活」を開催しました。『「怒り」との付き合い方がとても重要なんだと思った。』『怒りをコントロール出来るよう努力をしようと思いました。』などの感想がありました。【主催：琴浦町男女共同参画推進会議】

11月7日 日本財団まちなか拠点 in yonagoにて、講師に石井正宏さん、古林美香さん【学校カフェが地域をつなぐ】をお迎えし、オンライン開催しました。鳥取県の中学校や高校に、気楽に安心して過ごせるカフェがある…そんな未来を想像してみてください。【主催：任意団体いいへん】

11月27日、12月4日、6日八頭町中央公民館にて、講師に三輪よし子さんをお迎えし「月経講座～自分のところからだを感じてみよう～」を開催しました。月経がまだの子どもたちも、もちろん、女性だけでなく男性にも知ってほしいお話でした。【主催：認定NPO法人ハーモニカレッジ】

「よりん彩活動支援補助金」

『公開講座』一般県民に参加を呼びかけ、参加者が概ね50名以上見込める活動を支援します。(上限12万円)
『研修支援講座』企業、職域団体、PTA等の研修や、有志による学習会など20名程度の活動を支援します。(上限2万5千円) ※詳しくはお問合せください

稲田尚久さん

第1回、2回 家事シェアセミナー

暮らしをもっと楽しむための時短家事

～家族のチームケアアップをめざそう～

「名もなき家事」知っていますか？

8月1日 西部会場、2日 中部会場で『暮らしをもっと楽しむための時短家事～家族のチームケアアップをめざそう』と題し、時短家事コーディネーターの野間和美さんを講師に迎え、時短家事についてお話を聞きました。

トイレト ーパーを 入れ替える	洗剤 シャンプー の補充	靴を そろえる	洗濯槽の 除菌	子どもの 忘れ物 チェック
ゴミ袋の 入替	ペットボトル 空き缶の洗浄 分別	衣類で クロー ゼットの 入れ替え	運返しの シャツを ひっくり 返す	おもちゃ の片付け

時短家事5カ条はじめませんか！

- 1 固定観念を捨てる
- 2 1人だけで頑張らない
- 3 自分を褒め周囲に感謝
- 4 悩まない仕組みを作る
- 5 サービスや家電に頼る



「よりん彩相談室」のご案内

相談無料、秘密厳守

夫婦や家族のこと、職場や近所、交際相手との関係、家庭と仕事の両立など・「どうしたらいいのだろう」「悩んでいる」ことはありませんか？また日々の生活の中でモヤモヤすることをひとりで抱え込んでいませんか？

あなたの近くに相談室があります、ぜひお気軽にお電話ください。

西部相談室:0859-33-3955 (米子市末広町294 米子コンベンションセンター4階)

東部相談室:0857-26-7887 (鳥取市東町1丁目271 県庁第2庁舎1階)

センター相談室:0858-23-3939 (倉吉市駄経寺町212-5 倉吉未来中心1階)

相談スキルアップ講座



7月29日 倉吉未来中心
(講師：NPO法人えんばわめんと塚 北野真由美さん)

『家族のコミュニケーション』
コロナ禍の今だからこそ、一人ひとりが尊重される家族のコミュニケーションを学ぶ講座となりました。



9月17日 米子市文化会館
(講師：カウンセリング&サポートサービスN 高山直子さん)

『職場のコミュニケーション』
職場での様々なハラスメントについて具体例を踏まえたわかりやすい説明があり、今後の相談対応につながる有意義な講座となりました。

時短家事コーディネーターの野間和美さんからのアドバイス

2020年も残りわずか。

いつもよりおうち時間が長いこの時期、家事を家族でシェアするにはとてもよいタイミングです。家事仕事をみんなで分担することで、今まで気づかなかった細々とした「見えない家事」を知るきっかけになります。

家族が在宅している日の家事は、朝ごはん、昼ごはん、晩ごはん、掃除、洗濯、片づけ…、その量は膨大です。それらをみんなで協力して行えるように、家族の一日の予定(暮らしの時間割)の中に、あらかじめみんなで家事をする時間を組み入れておきましょう！

たとえば、<お掃除タイム>には、掃除機をかける、床や棚をふく、トイレそうじなど、何を担当するかを事前に相談して決めておくともスムーズです。

同じように、<ごはん準備タイム> <片づけタイム> など、暮らしの時間割の中に15分～30分程度の家事タイムを設定しておくことで無理なくすすめることができます。「今から30分お掃除タイムがんばろう！終わったらおやつだよ!」など、楽しみを決めておくのもGOOD♪

おうち時間を心地よく過ごすために、家事時間を組み込んだ暮らしの時間割づくりおススメです！

時短家事コーディネーター
野間 和美

