



2024

鳥取市男女共同参画センター

輝なんせ鳥取

講座四コマ集



まえがき

恒例の4コマ集、第8弾です！

今年もあっという間に1年が過ぎ、この冊子を作り始める季節になりました。

毎年作りながら、どんな講座があったかな、どんな講座をしてきたかなと振り返りにも活用させていただいております。

書くということは、脳を活性化させるのに良いと聞きますし、イラストはもちろん、いろいろ新しいことにチャレンジしていくことも楽しいことだと思います。

当冊子も1年ごとに新しい発見になればと思います♪

今回もご堪能いただけますと幸いです！

作画担当 田中



▲^き輝なんせさんかくん

目次

まえがき	… 01
キラッと輝く！！ガラスアート ～ウェルカムプレートを作ろう～ (4月20日)	
毎日がうまく回りだす！手帳＆ノート活用術 ～ワーク・ライフ・バランス講座～ (4月26日)	… 03
みんなで学ぶ 防災基礎講座 1回目 (5月18日)	
みんなで学ぶ 防災基礎講座 2回目 (6月8日)	… 04
第31回 ^{ひと} 女と ^{ひと} 男とのハーモニーフェスタ (10月6日)	… 05
DV予防講座 パートナーとのよりよい関係 (11月16日)	… 06
令和6年度男女共同参画基礎講座①②③	… 07
2024年度 開催講座一覧	… 08
2025年度 開催予定講座 鳥取市男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」について	… 09
あとがき	… 10

4月26日(金)
 毎日がうまく回りだす!
 手帳&ノート活用術
 ~ワーク・ライフ・バランス講座~

講師は暮らしと時間を整える整理収納アドバイザーで手帳研究家の来田裕子さん

4月20日(土)
 キラッと輝くガラスアート
 ~ウェルカムプレートを作ろう~

講師は三ガラスの田中淳子さん

講座の中で紹介された手帳&ノート活用術の一部をご紹介します!

○夢を実現するノート術
 やりたいこと100ノート(50項目でも可!)
 ↓50ページのノートを1冊買い、1項目につき1ページを使ってやりたいことを書き出す。
 達成したら、写真や文章などでそのページを埋める!(見える化することが大切!)

○未来が見える日記術
 1行で書くこと
 ↓日記は1行でOK!
 楽しいこと、嬉しいことを書こう!
 嫌な気持ちは書かない。
 反省は(反)などで記号化・省略。

などなど...

初めにざっくりと作り方の説明をされました。

続けるコツとして挙げられたのは、

○お気に入りのグッズを揃える
 ○道具はまとめる
 ○書く時間を決めてアラームをかける
 ○書けない日は一言だけ無理しない

などでした!

まとめる
 1行だけ日記
 アラーム
 お気に入りのスタンプ

そして実践!
 講師さんに色々ききながら

みなさんもくもくと進めていきます!

夢や目標に向かっていく過程が毎日を充実させるそのツールが手帳&ノートですと締めくくられ

大好評のうちに終了しました!

夢・目標

完成!
 どの作品もステキで個性がキラッと輝いていました!

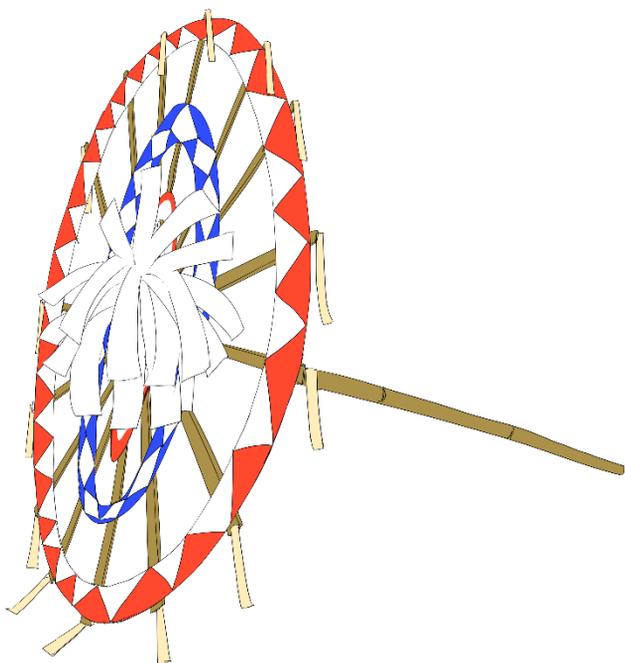
ぜひ玄関やお部屋などに飾ってください!



11月16日(土)

DV予防講座

パートナーとの
よりよい関係



11月16日(土)
DV予防講座
パートナーとのよりよい関係
く尊重し合う関係を築くためにはく

講師は佐藤淳子さん
(鳥取県DV予防啓発支援員)

はじめに自己紹介を
されてから

DV予防について
お話されました!

お話の中でスライドショーは
もちろん、クイズや事例の
ロールプレイを交えて
説明されました!

何番でしょう
①番と
目印うけろ

||ロールプレイ||
父役
母役
子役

基本を押さえた
わかりやすい話
でした!

DVについて
わかりやすく
勉強できました!

などの声が聞かれ、
好評のうちに講座は
終了しました!





今年度も
男女共同参画基礎講座を
3回行いました!

講師はそれぞれ
(公財)鳥取市
人権情報センターの
方々にお願ひしました!

7月13日(土)は
わたしのトリセツを作る
〈個人ワーク〉

講師
福壽みどりさん

個人ワークを取り入れた講義で
新しい自分に気づくキツカケに!
大人気の講座でした。

10月11日(金)は
日常に潜む
ジェンダーバイアス

講師
衣笠尚貴さん

男女の役割について
偏見のない社会にするためには...!
講師の衣笠さんの視点も交えて
わかりやすい講座でした!

12月14日(土)は
性差はいかにして
つくられたのか?

講師
田川朋博さん

歴史から「男」と「女」の
区分についてなど、どのように今に
つながっているのかを講演されました!

2024年度 開催講座一覧



- 4/20 (土) キラッと輝く!! グラスアート～ウェルカムプレートを作ろう～
- 4/26 (金) 毎日がうまく回りだす! 手帳&ノート活用術～ワーク・ライフ・バランス講座～
- 5/18 (土) みんなで学ぶ防災基礎講座 1回目
～女性防災リーダーの視点から見た、防災テクニク～
- 6/ 1 (土) 消費者セミナー ～表示の内容を知り、笑顔で楽しい買い物をしよう!～
- 6/ 8 (土) みんなで学ぶ防災基礎講座 2回目
避難所運営ゲーム『HUG』を体験し、災害時の迅速で的確な行動を学ぼう～(地震編)
- 6/15 (土) 未経験から始めるリモートワーク～自分らしい働き方を実現しよう～
- 6/29 (土) 性の多様性と人権
- 7/ 6 (土) 映画上映会「余命10年」
- 7/13 (土) 男女共同参画基礎講座① わたしのトリセツをつくる《個人ワーク》
～人と違ってあたりまえ! 自分らしく生きていくために…自分自身を掘り下げてみよう!～
- 7/27 (土) ひきこもりへの理解と関わり方について～わたしたちの地域全体で一緒に考えてみませんか?～
- 8/ 3 (土) お父さんと一緒に作ろう!
骨組みを作り、因州和紙にスタンプしてオリジナル灯ろうをつくってみよう!
- 8/17 (土) 男の料理教室 家庭でもチャレンジ! そば打ち体験
- 9/ 7 (土) 就業支援講座 SNSマーケティングとは?～具体的な手法と成功のポイント～
- 9/21 (土) 新しい認知症観について～認知症本人、ご家族の声から一緒に考えてみましょう!～
- 9/27 (金) 簡単! キレイ! 好印象メイク講座～スキンケアの秘訣、若々しいメイクのコツを学ぼう～
- 10/ 6 (日) 女(ひと)と男(ひと)とのハーモニーフェスタ 親子で一緒にカラダすっきりストレッチ
- 10/11 (金) 男女共同参画基礎講座② 日常に潜むジェンダーバイアス
～無意識の偏見と向き合い、ともに社会を変えるために～
- 10/26 (土) メディアリテラシー講座 ～無自覚を自覚する～
- 11/ 1 (金) 癒しのお抹茶講座～お抹茶を点ててみませんか!?～
- 11/ 8 (金) ライフアップ講座 ～コーチングの手法を取り入れて、対人関係UP!～
- 11/16 (土) DV予防講座 パートナーとのよりよい関係 ～尊重し合う関係を築くために～
- 11/16 (土) 【よりん彩サテライト会場】「アニメのヒーロー、ヒロインからよむジェンダーバイアス
～昭和から令和まで～」
- 12/14 (土) 男女共同参画基礎講座③ 性差はいかにしてつくられたのか?
- 1/12 (日) パパと子どものわくわく料理教室～家庭でもチャレンジ! デコカップ寿司を作ってみよう!～
- 1/18 (土) ライフアップ講座 あなたの暮らしに直結する法律の話～民法改正で何が変わる?～
- 1/25 (土) 《鳥取県立鳥取ハローワーク連携講座》求職者向け就職支援セミナー
～人事部担当者の目線でみた、応募書類の書き方～
- 2/21 (金) 毎日を元気に過ごしたい方に向けたお出かけ応援講座(フレイル&頻尿予防)
- 3/ 1 (土) 親子問題講座 親子関係～お互いに自立し幸せになるために～
- 3/ 3 (月) 女性の健康週間講座～ライフステージに添った夫婦関係の築き方・身体とメンタルヘルスマネジメント～
- 3/ 8 (土) 親子で学ぶ将来の自分とお金の話
～夢をかなえるためにお金はいくらかかるの? お金の使い方を賢く学ぼう!～
- 3/14 (金) 韓国を知ろう!!～韓国ってどんなところ!?～
- 3/22 (土) 《鳥取県立鳥取ハローワーク連携講座》求職者向け就職支援セミナー
シニア・ミドル求職者の方に向けた「キャリアチェンジ」 自分の「はたらきがい」を見つけ、
活き活きと働き続けるために

2025年度 開催予定講座

片付け講座
男女共同参画基礎講座
防災基礎講座
消費者セミナー
DV予防講座
就労支援講座
男性の家事育児参画講座 他

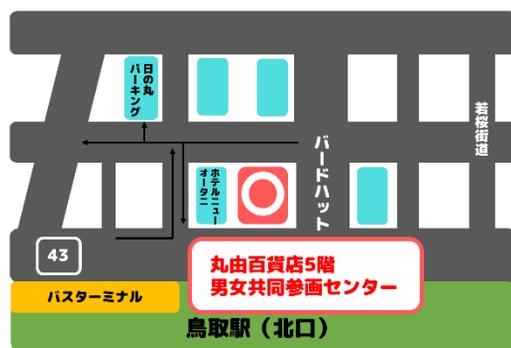


上記の他にも様々な講座を開催いたします。
是非、「輝なんせ鳥取」にお越しく下さい♪
電子申請でのお申込みもございます。
詳しくは各講座のチラシ、HP等、案内をご覧ください。

◆ 問い合わせ ◆

鳥取市男女共同参画センター 「輝なんせ鳥取」

〒680-0822
鳥取県鳥取市今町二丁目151番地
(丸由百貨店5階)
TEL/FAX (0857) 24-2704
メール
danjyo-center@city.tottori.lg.jp



Facebook



HP



鳥取駅北口から徒歩2分
駐車場は日ノ丸パーキングをご利用ください。

あとがき

いわゆるコロナ禍は落ち着いてきたものの、インフルエンザや風邪などが流行り、結構な割合の人がこのお正月は寝正月になってしまったのではないのでしょうか？私もその一人でした。

油断や、ささいなきっかけで風邪をひいたり、けがをしたり、そのようなことは結構あることだと思います。

転ばぬ先の杖とも言いますが、男女共同参画センターの講座も、当事者意識をもって参加していただくのももちろんですが、様々な予防や、未然に防ぐための一助としてもご活用していただけますと幸いです。

深いテーマの講座はもちろん、楽しいテーマの講座も色々あります！

今後も様々な講座をたくさん開催いたしますので、ぜひご参加ください♪

編集担当 田中





発行：2025年3月 作画・編集：田中 彩