

With

2007
vol.41

ウィズセンター情報誌

- 男女で学ぶ介護講座
江村 利雄さん（元大阪府高槻市長）／ 江里 美代子さん（赤十字家庭看護法指導員）
- あたらしい自分を生きるためのコミュニケーション講座
中野 満知子さん（NPO法人 アサーティブジャパン事務局長）
- 女性のための健康セミナー（第1回）
金重 恵美子さん（産婦人科医）
- インフォメーション 落合恵子さん講演会 ほか
- 参画社会へ Let's Go！「男の台所」（赤磐市）



「夫へ」^{ほんま}本間さだ子さん（倉敷市）

平成17年度 絵てがみコンテスト ウィズ賞受賞作品

圧倒的に女性がその役割を担っている介護について、第1部の講演会では、平成11年に「市長のかわりはおっても夫のかわりはおりまへん」と妻の介護を理由に市長を退任された江村利雄さんから、介護体験談をユーモアたっぷりに語っていただき、第2部の実技指導では、赤十字家庭看護法指導員の江里美代子さんの指導により、車いす、介護ベッドなどを使っての実践を行いました。

第1部

講演 「よっしゃ やったるで ~元高槻市長の介護奮戦記~」



講師 江村 利雄さん (元大阪府高槻市長)

プロフィール

大阪府高槻市生まれ。旧摂南工科専門学院(現大阪工業大学)卒業後、大阪府庁に勤務し定年退官。その後、高槻市助役を経て、昭和59年高槻市長に初当選し、4期目の平成11年4月に退任。著書に『夫のかわりはおりまへん』(徳間書店)、『おらかな介護力』(星雲社)がある。

介護は十人十色

皆さんには初めに言っておきますが、私の妻は1人だけでした(笑)から、1人の介護の経験しかお話しできません。人によってみんな性格も違いますし、介護の仕方も違ってきます。私の経験を聞いていただいて、皆さんも自分で経験して、それをお友達に話して、こんな時はこうなさい、あんな時はあしなさいとお互いに切磋琢磨しないと、1人の介護の経験談だけでは、なかなか自分には合いません。お医者にも「介護は十人十色です」と言われたことがあります。

目線を合わせる

まだ市長をしていた時に、妻が骨折で入院し、4カ月ぐらい経過した頃のことですが、雨が降ってもいないのに、妻が「お父さん、えらい雨降ってるのにご苦労さん」とおかしなことを言い出しました。そんな時はじめは「ボケたみたいなこと言うたらあかんがな」と言っておりましたが、お医者にそのことを話すと「そういうプライドを傷つけるような言葉は絶対言うたらあかん」、「相手と同じ土俵に上がって、目線を合わせ、波長を合わせて話をするのがいいんです」と言われました。認知症の場合には、身近で同じ環境で育ってる人が話をするのが一番良いと言います。私が医者に「先生、私は認知症の経験がないのに目線合わせ、波長合わせと言われても、どないしたらいいんですか」と聞くと、医者は「それができんのやったら、顔を見てものを言いなさい。相手の表情がニコっとなるように話しなさい」と言われました。

笑いは一番

認知症にとって「笑う」ことはとてもいいことで、

予防にもつながります。笑わせてあげることがとても大切です。私がこの場で面白いこと言っているのも、実際にやっていたからです。妻は1年ほどしか入院してないのに、お箸の持ち方も忘れてしまっていました。それをお箸の持ち方から教えないといけなかったのですが、その頃はやっぱり笑いも消えていました。皆さんも、ちょっと認知症が出てきたかなと思われたら、お話して笑わせてあげてください。また、文字も忘れてるのを思い出させるように訓練しました。最初は幼稚園児の絵本を買ってきて教えようかなと思いましたが、プライドを傷つけないために「手紙書こうと思うけど、「〇〇」という字忘れてもうたんや。これとこれでええんかいな」と相談するようにして教えていました。実際にそういう訓練をずっとやっている、妻は1年7カ月ぐらいで認知症がほとんど出なくなって、普通の生活ができるようになり、ひらがなや漢字も思い出しました。私の場合は認知症に早く気づき、実際には発症後1年かからない間に訓練を始めた



ので、妻の頭にまだいろいろなことがインプットされていたのだと思います。

男の家事

妻の入院中は自分で洗濯をしないといけなくなりましたが、それまでやっていないので、どの洗剤を使ったらいいのかわかりませんし、洗濯機のボタンがわかりませんでした。洗濯機には小さい字で説明が書いてありますが、老眼鏡に掛け替えないと見えないので、みんな押しといたれと思ってボタンを押したら、いつまでたっても洗濯機は止まりません(笑)。妻に「ここここを押したらそれでいいのよ」と1、2、3と書いてもらって、他は一切さわらないようにしたら、できるようになりました。アイロンも最初は、パンツやシャツまですべて掛けていましたら、近所のおばさんに「伸ばしてパンパンたたいて干しといたらええねん」と言われました。私の世代の男はそんなもんです。笑っていますが、一度夫にさせてみてください。夫に

もさせないとあきません。お互いが元気な間なら、ちょっと教えるだけでわかりますから。

ほどほどに

介護している人というのは、世間体を気にしたり、親せきの人はどう思うとかいうことを考えながらやっています。ものすごく肩に力を入れてやっていると、行き詰まって妻を殺して自分も死のうとか、悲惨なことも起きるわけです。私は「ほどほどに、余力を残しておかないと……」と思いながら介護をしていました。

私が一番最初に努力したことは、相手と視線を合わせることです。それが合うようになったら、あとは自分の「気力」と「体力」です。「気力」をつくろうと思うと、「体力」をつくらないとだめです。また、何か自分のストレスをはけるところをつくって、それは盆栽でも何でもいいと思います。そうしていただいたいと思います。あんまり苦ししたらあきません。



第2部

実技指導

「家庭で役立つやさしい介護 ~介護技術入門~」

講師 江里 美代子さん (日本赤十字社岡山県支部 赤十字家庭看護法指導員)

アシスタント 藤田 清美さん (同上) 石田 秀子さん (同上)

第2部の実技指導では、実際に介護ベッド、車いす、パジャマを使って、片側に麻痺がある人の場合の衣服の着脱方法や車いすの安全点検、段差がある場合の操作方法、ベッドから起き上がって車いすへ移動する際の介助方法などを学びました。参加者が交代で介護者、被介護者になって、実際に車いすを動かしたり、衣服を相手に着せてあげたりするなかで、相手にやさしく、また、自分の体にも負担がかからないようにするためのコツをわかりやすく教えていただきました。

参加者からは、「実技を体験できたので勉強になり

ました」、「からだの仕組みに沿って力を入れずに介助する方法がわかりました」、「これから介護が始まるのでとても役に立ちました」、「日頃から実践して身につけては……」と様々な声が聞かれました。また、この日は、ご夫婦での参加も非常に多く、男性の介護問題への関心の高まりを感じさせられました。

介護する際の留意事項

- 本人のできる方法を選び、むやみに手を出さずに見守り、できないところに手を貸す。
- 目的や手順を説明し、お年寄りにこれからする動作を具体的に伝える(言葉と手を添えて)。
- 安全を確保する。
- お年寄りの動きをうまく活用する(1、2、3と気持ちと行動をひとつに)。
- ボディメカニクスを利用する(最小限の力で最大限のちからを。安定した姿勢で)。
- 患側はできるだけ下にしない。



講演・ワークショップ



講師 〓 ^{なかの まちこ} 中野 満知子さん (NPO法人アサーティブジャパン事務局長) 〓

男女が共に自分の想いを伝え、自己を表現する能力を身につけるためのコミュニケーション講座を開催し、様々な年代の男女が2人～5人のグループになってワークショップに取り組みながら、『アサーティブネス』について考えていきました。

参加者は年齢、職業や生活環境も異なるため、最初はお互いの会話にとまどいを感じていましたが、次第に、自分の意見を一方的に述べるのではなく、相手の権利も尊重しながら話すことの必要性を感じ取るようになりました。また、時間を重ねるにつれ、相手の言葉に耳を傾け、感謝の気持ちを言葉にし、相手に伝わる言い方を工夫することによって自己信頼を高め、アサーティブネスへの理解を深めていきました。参加者からは、「具体的に考えることの大切さ、誠実に伝えることの大切さを実感した」、「わかっていても感情で言えなかったことを、一呼吸おいて相手に伝わるような言葉で言えたらいいな」、「実生活に活かしていきたい」、「会話が苦手な自分が、少しずつ話せる自分に変わったように思う」などの感想が聞かれました。

参 考

●アサーティブネスとは

アサーティブネス (ASSERTIVENESS) の訳語は「自己主張をすること」。アサーティブネスであることは、自分の意見を押し通すことではなく、自分の気持ちや意見を相手の権利を侵害することなく、率直に・誠実に・対等に表現することを意味する。

●アサーティブネスの4つの柱

- 誠 実：自分と相手に対して誠実であること。自分の気持ちに気づいてごまかさな
- 率 直：気持ちや要求を伝えるときは、相手に対して率直であること。
- 対 等：相手と向き合うときは対等な態度で。自分も相手も尊重します。
- 自己責任：自分の行動によっておこる結果に責任を持つこと。

(NPO法人 アサーティブジャパン代表理事 森田汐生著作テキストより)

(第1回) 〓

講演 〓 「よくわかる更年期」

講師 〓 ^{かねしげ えみこ} 金重 恵美子さん (岡山中央病院副院長／産婦人科医) 〓

プロフィール 〓

岡山市生まれ。岡山大学医学部医学科卒業。岡山大学医学部附属病院、岡山赤十字病院、川崎医科大学附属川崎病院などを経て、1986年より岡山中央病院で勤務し、1990年より副院長。1999年、女性の健康を総合的に支援するためのウィメンズメディカルセンター長に就任。また、岡山県男女共同参画審議会委員、岡山県職業能力開発審議会委員、JCPTD委員会(一般心療科におけるうつ病の予防と治療のための委員会)委員などを務める。 〓



平成19年度「女性のための健康セミナー」の第1回目を開催しました。昨年好評を反映して、会場はほぼ満席。「よくわかる更年期」と題して、女性の更年期(45～55歳)の特徴や症状、その改善策などについてわかりやすくお話をいただきました。

- 更年期の症状の要因として社会的・文化的背景として家族の問題(夫の定年、病気や死、子どもの受験や問題行動、子どもからの精神的な疎外感など)職場の問題(多忙、人間関係など)自分自身の問題(身体や容姿、女性性の喪失感情、価値や目標の喪失など)がある。
- おもな更年期障害としてのぼせ、ほてり、冷え、頻尿、疲れ、イライラ感、睡眠障害などが起こる。

- 女性のうつ病の罹患率は男性の約2倍。真面目で神経質、完全主義な人に起こりやすいので、少しペースを落とすことも必要。

「更年期には女性ホルモンの不足により、さまざまな症状が現れるが、バランスの取れた食事や運動を心がけたり、ホルモン補充療法も有効。50代以降は社会の役に立っているということで心の満足度を得られることも多い。人生を10倍楽しむためには望みのレベルを下げることも必要。わたしたちは良い時代に生きている。すべてのことに感謝していくと、きっといいことがある」と常に前向きな姿勢で生きていくことが大切、と締めくくられました。

●更年期をさわやかに過ごすためのおすすめ本☑



『みちこの更年期ポップライブ』
 ・鈴木みちこ☑
 ・自然食通信社 (2002年)☑
 閉経を迎える悲喜こももも更年期
 にまつわる話題を明るく語る痛快本。☑



『河野美代子の更年期ダイアリー』
 ・河野美代子☑
 ・高文研 (2006年)☑
 自身の体験と豊富な事例に基づいた
 女性の性と健康のはなし。☑

●女性のための健康セミナー“いつまでも輝いて 人生を10倍楽しもう!” ☑

女性が生涯を通じて心身共に健やかに過ごすことができるよう、健康に関する基礎知識を学び、身体的・精神的な問題に対して、適切に自己管理・自己決定する能力を身につけるための講座を開催しています。☑

日時・内容・講師 (希望する講座を選んで参加することができます。ただし、女性に限ります。) ☑

	日 時☑	テーマと内容☑	講 師☑
第2回☑	7月7日(土)☑ 14:30~16:00☑	☑「元気ですか? あなたのカラダ」☑	☑金重恵美子さん☑
第3回☑	8月11日(土)☑ 14:30~16:00☑	☑「カラダの気持ちを聞いてみよう!」☑ ☑ストレスとの上手なつきあい方やこころの健康☑ ☑のための予防☑	☑本多 公子さん☑ (アウラ・メンタルリラクゼーション代表)☑ (臨床心理士☑) ☑金重恵美子さん☑
第4回☑	9月1日(土)☑ 14:30~16:00☑	☑「いつでもどこでもエクササイズ」☑ ☑ちょっとした毎日の心がけや工夫☑ ☑あなたの体力づくりもOK☑	☑山口 衛里さん☑ (天満屋女子陸上競技部コーチ)☑ ☑金重恵美子さん☑
第5回☑	10月6日(土)☑ 14:30~16:00☑	☑「こころのストレス解消法」☑ ☑自分らしく生きるための女性のメンタルヘルス☑	☑王谷 周子さん☑ (セントラル・クリニック伊島☑ (心療内科医)☑)

会 場：ウィズセンター☑
 定 員：各60人 (先着順)☑
 参加費：無料☑
 申込期限：各講座日の3日前☑
 まで☑
 その他：託児あり☑
 (要予約、無料)☑
 締切は各講座日の☑
 7日前まで

INFORMATION
 インフォメーション

受講生募集

●ウィズカレッジ 津山さん・さん塾☑

「コミュニケーション講座 ～はじめて学ぶアサーティブネス(入門編)～」☑

日 時：平成19年8月19日(日) 13:00~16:20☑
 会 場：津山男女共同参画センター「さん・さん」会議室☑
 (津山市新魚町17番地 アルネ・津山5階)☑
 講 師：中野 満知子さん☑ (特定非営利活動法人☑
 アサーティブジャパン事務局長☑)
 内 容：ワークショップ☑
 参加費：無料☑
 募集人数：30人 (申込多数の場合は抽選とする。)☑

申込方法：☑
 (1) 申込期限 平成19年8月10日(金)まで☑
 (2) 申込方法 電話、FAX、Eメールで①住所、②氏名、③
 電話番号、④年齢(年代)をお知らせください。☑
 (3) 申 込 先 津山男女共同参画センター「さん・さん」☑
 〒708-8520 津山市新魚町17番地 アルネ・津山5階☑
 ☎0868-31-2533 ☎0868-31-2534☑
 Eメール sun-sun@city.tsuyama.okayama.jp☑
 (4) そ の 他 託児あり (要予約、無料)☑

●男女共同参画ゼミナール公開講座☑

日 時：7月27日(金) 13:30~15:30☑
 講 義 名：見えていますか? 暮らしの中の男女共同参画☑
 講 師：小松 泰信さん (岡山大学大学院教授)☑
 申込期限：7月24日(火)☑

日 時：8月8日(水) 10:30~12:30☑
 講 義 名：相談現場から考える☑
 ~DV解決に向けて、今、私たちができること~☑
 講 師：川畑 真理子さん☑ (とよなか男女共同参画推進☑
 センターすてっぷ相談員)☑
 申込期限：8月5日(日)☑

会 場：ウィズセンター☑ 申込・問合先：ウィズセンター ☎086-235-3307 ☎086-235-3306☑
 定 員：各20人 (先着順)☑ Eメール danjo@pref.okayama.lg.jp☑
 ※託児あり (要予約、無料) 締切は各講座日の7日前まで☑

●ストップDV講演会☒

「あなたがあなたを よりていねいに 生きるために」☒

日 時：8月18日(土) 13:30～15:30☒

講 師：落合 恵子さん (作家) ☒

会 場：ウィズセンター☒

定 員：130人 (先着順)☒

申込期限：8月15日(水)まで☒



申込・問合せ☒

ウィズセンター☒

☎086-235-3307☒

☎086-235-3306☒

Eメール☒

danjo@pref.okayama.lg.jp☒

※託児あり (要予約、無料)☒

締切は講座日の7日前まで☒

●キャリアアップ講座・倉敷 (再就職応援コース)☒

内 容：●ス キ ル 編 エクセル検定3級程度の技術を学びます。☒

●アビリティ編 就職活動の仕方や再就職に際しての予備知識を学びます。☒

『働く前に知っておきたいワークライフセミナー』☒

「ビジネスマナー」「応募書類の書き方」「労働契約・社会保険・税金」「面接対策」「求人状況」等☒

応募資格：結婚・出産・育児・介護等でいったん仕事を中断し、再就職を希望している女性で全期間出席できる方☒

受講期間：9月19日(水)～10月26日(金) ※会場休館日等を除いた期間内の23日間☒

受講時間：10:00～16:00☒

会 場：水島勤労福祉センター (倉敷市水島明神町3-13)☒

受 講 料：無 料 (教材費は実費負担 6,000円程度)☒

定 員：28名 (選考により決定)☒

申込受付期間：8月28日(火)～8月31日(金)☒

申込方法：受付期間内の9:30～16:30にご本人がウィズセンターにお越しの上お申込みください。☒

※詳しい申込方法等はウィズセンターへおたずねください。☒

問い合わせ先：就業相談窓口 ☎086-235-3309☒

再就職にチャレンジする☒
あなたを応援します☒

ウィズライブラリー

～ 男性の家庭参画 ～

図書



『産後ママの山田課長補佐、ただいま育休中』☒

- ・山田 正人 著☒
- ・日本経済新聞社 (2006年)☒

子育ては、本当に母親だけができることなのか？ 男性が育休をとりたくても実際には、それを許さないさまざまな障害がある。子どもと接する楽しさ・大変さ……働き盛りのパパが体験した 発見と感動の連続の1年間”☒

図書



『働くパパのための「幸福な家族」の作り方』☒

- ・あいほら ひろゆき+読売広告社
ネオパパ研究プロジェクト 著☒
- ・日経BP社 (2007年)☒

わがままに仕事をして、子育てを楽しもう！時代の流れの中で、いま家族が変わり始めている。「家庭も仕事も大切にしたい」幸福な家庭づくりをめざす父親たちのワークライフ・バランス論。☒

図書



『おおらかな介護力』☒

- ・江村 利雄 著☒
- ・リサイクル文化社大阪編集室 (2003年)☒

「夫のかわりはおりまへん」の言葉を残して、妻の介護のために市長を辞めて4年。献身的な介護で妻の痴呆は徐々に快方に向かったが、その後の悲しい「事故」に……。介護の辛いときを乗り越えた著者が「おおらかな介護力」を与えてくれます。☒

ビデオ



『もっと素敵にハーモニー』☒

- ・滋賀県立男女共同参画センター (2004年)☒
- ・30分☒

仕事人間で家庭をかえりみない主人公 博が、介護休業を取得し、父の介護をすることになる。それをきっかけに、性別にとられない多様な働き方・生き方に気づき、家庭や社会で新たな一歩を踏み出そうとする。ドラマ形式で、男女共同参画社会づくりを分かりやすく解説しています。☒

参画社会へ Let's Go!

汝 男たるもの厨房に立つべし 赤磐市「男の台所」

県内有数の桃の産地として知られる赤磐市。桃の花が見ごろを迎えた4月7日、腕をふるってお花見弁当をつくり、愛する妻や可愛いお孫さんたちをお花見に招待するという男性グループ「男の台所」を訪ねました。午前中は、「桜ヶ丘いきいき交流センター調理室」で、26人の男性が55個の弁当作りに大わらわ。午後は、桃畑に場所を移し、総勢約50名の賑やかな「桃の花見会」にお邪魔しました。

年に1度の「桃の花見会」

「男の台所」は、妻に先立たれた男性から、「自分で料理ができるようになりたいのだが……」という相談を受けたにえだきよし 賛田清志さんが有志に呼びかけて、平成10年に男ばかりの料理教室を発足させました。現在、62歳から80歳までの会員29名が「汝男たるもの厨房に立つべし」を合言葉にかつらぎさとる 葛城悟さんの指導のもと、2カ月に1度料理教室を開催しており、例年4月は家族への日頃の感謝を込めてお花見弁当をつくり、一緒に「桃の花見会」を楽しんでいます。



堂に入った包丁さばき？

参加理由は、「友人に誘われて……」、「家族に勧められて……」、「料理に興味があったから……」など様々ですが、ほとんどのメンバーは参加するまで料理などしたこともなく、なかには「男子厨房に入らず」で育ち、お茶も入れたことがなかったという人もおられました。発足当時は、葛城さんが「いちよう切りにして」と言っても「イチョウギリいうてなんなあ、やってみてくれんとわからん」という状態でしたが、来年で10周年を迎えるというだけあって、今では“My 包丁”持参の人もおり、皆さんプロ級(?)の包丁さばきができるようになっています。

妻の苦勞の良き理解者

「家でも料理をしますか？」と尋ねると、「妻が不在の



時にはやる」、「酒のつまみは自分で作る」、「習った料理を何度か作った」という声もありましたが、照れもあるのか「やらない」という方が大多数。しかし、家族からは「うちは、夫の方がみそ汁は上手」、「料理を作っていると、いつも夫が盛りつける器を選んでくれる」、「おじいちゃんの料理はおいしい」といった声や、「以前は妻が作った料理を黙って食べるだけだったが、今は妻の苦勞がよく分かるようになり、『ありがとう』、『これおいしいね』という言葉が自然に出るようになった」といったお話を伺うことができました。



ご馳走になった13品目のお弁当は、彩りも鮮やかで味も最高。さらに驚きであったのは、調理から後片付けに至るまでの手際の良さでした。続々と退職を迎える団塊世代の男性たちにとって、「男の台所」は退職後の人生を前向きに取り組む先輩として、良いお手本と言えるのではないのでしょうか。

(取材：ウイズセンター情報コーナー 林)



ウィズセンターは **土・日曜日も開館** しています。
お気軽に、お越しください。

所長あいさつ



ウィズセンター所長☒
笹井 敏恵

岡山県男女共同参画推進センター（男女が共にの願いを込めて愛称：ウィズセンター）は、多くの皆さまに支えられ、開館9年目を迎えました。

この間、「男女共同参画社会基本法」が施行され、この法に基づく第2次計画となる「新おかやまウィズプラン」の策定、また、「岡山県男女共同参画の促進に関する条例」の施行など、男女共同参画行政は着実に推進してきており、男女共同参画社会づくりへの機運も高まってきていることを実感しています。

このうねりを更に高めるために、ウィズセンターは、

男女が共に輝くおかやまづくりの拠点施設として、県民の皆さまと力を合わせて、男女共同参画はいつでも、どこでも、誰にでも関連する身近な問題であること、男女共同参画を進めることにより女性にとっても男性にとっても幸せな社会が実現できることなどを、一人でも多くの方々に語りかけていかなければならないと考えています。

今後とも、ウィズセンターが、皆様に愛され、より多くの人に活用され、期待に応えられる施設となるよう職員一同頑張っまいりますので、一層のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

男女が共に輝くおかやまづくり

女性の意見を会議にも



業務を行う上で、女性の意見を反映させるためには女性にも機会を与えることが大切です。

ウィズセンターの紹介☒

男女共同参画社会とは、男女の人権が等しく尊重され、お互いが支えあい、利益も責任も分かちあえる、いわば、女性と男性のイコール・パートナーシップで築き上げるバランスのとれた本当に豊かな社会です。ウィズセンターはこうした男女共同参画社会づくりを推進していくための施設です。

情報提供

- 図書・ビデオの貸出
- 人材情報・各種団体の活動情報の提供
- 男女共同参画に関する資料の閲覧

各種講座

- 男女共同参画に関する各種講座の開催

相談

- 女性の相談員による生き方・家族や夫婦などの悩みの相談
- 弁護士・医師による相談

就業支援

- 就業相談
- 就業に役立つ講座の実施
- 就業に関する情報の提供

交流

- 各種団体へ活動・交流の場と機会を提供

広報

- 情報誌の発行（年4回）
- メールマガジンの配信（毎月）

DV防止法に基づく「配偶者暴力相談支援センター」としてDV被害者からの相談や情報提供を行っています。

ウィズセンター利用のご案内☒

- 開館時間☒ 火～土曜日/9:30～20:00☒
日・祝日/9:30～17:00☒
- 休館日☒ 月曜日及び年末年始☒
- 相談員による ☒一般相談☒ 火～土曜日（祝日を除く）/9:30～17:00☒
☒就業相談☒ (受付は16:30まで)☒
- 特別相談☒ (予約制)☒ 弁護士による法律相談/原則第2・4金曜日☒
医師によるこころの相談/原則第1・3金曜日☒
医師によるからだの相談/原則第1土曜日☒
- 電話☒ 086-235-3307 (代表)☒
086-235-3310 (一般・特別相談)☒
086-235-3309 (就業相談)☒
- ホームページ☒ <http://www.pref.okayama.jp/seikatsu/danjo/>



- 交通案内☒ 岡山駅から徒歩10分☒
バス/NTT岡山前下車すぐ☒
天満屋バスターミナルから徒歩2分☒
市内電車/清輝橋行き 郵便局前下車すぐ☒

センターへのご意見はご遠慮なくハガキ・FAX・Eメールまたはセンターの提案箱へ

ウィズ夏号 (vol.41) 2007年7月発行☒
編集・発行/岡山県男女共同参画推進センター (ウィズセンター)☒
〒700-0821 岡山市中山下1-8-45☒
NTTクレド岡山ビル17階☒
TEL (086) 235-3307(代) FAX (086) 235-3306☒
Eメール: danjo@pref.okayama.lg.jp