

すらんで

熊本県男女共同参画通信

Vol.54
2024.2

特集
無意識の思い込み
～アンコンシャス・バイアス～
考えてみませんか？



ヴォルタースグリッターの皆さん（詳しくはP4へ）

- 男女共同参画inパレア 講演会
「私らしく生きるための心とカラダの作り方」
- HiGO ROCKa Summit2023フォーラム＆アワード／
プレサミット

情報ライブラリー information

テーマ
女性のカラダとココロ



大丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111

編著者：高尾美穂
講談社

女性の一生を大きく分けると、ホルモンに振り回される前半40年と、ホルモンがなくなり落ち着く後半の40年、そして、その間には更年期という「嵐の10年」があります。自分が今の時点にいて、どの状況になっているのか。女性ホルモンを知れば、自分の人生をデザインできます。高尾先生が優しく語る「こうすれば大丈夫」を読めば、あなたもきっと大丈夫！

こころの見方 いい気分を貯めて暮らしたい

編著：海原純子
毎日新聞出版

心療内科医の海原先生の新聞連載エッセイです。不安定で先が読めない環境の中で、ストレス不調から回復するためには何が必要か。いつもの自分と違う見方で物事をとらえてみると、別の感じ方に気付くことがあるかもしれません。毎日を“いい感じ”に過ごし、心が明るくなる暮らしのヒント“55”。もやもやしている人には心の処方箋になることでしょう。



情報ライブラリーは、男女共同参画、ジェンダー、DV、家族関係、健康などに関する図書やビデオを中心に所蔵しています。新聞、雑誌もそろえています。どなたでもご利用できますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

利用時間 9:00～19:00
休館日 火曜、パレア休館日、年末年始
TEL 096-355-4308

EVENT 3月3日(日)は「パレアの日」

知って、学んで、楽しんで。
パレアの日

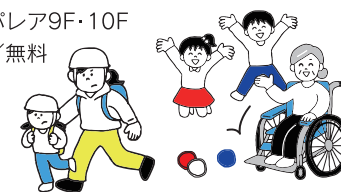
パレアの3つのセンターが連携。パレア全館で子どもから大人まで参加できるイベントを開催します。

予約なしで参加できる催し物もありますので、ぜひお気軽にパレアへお立ち寄りください。

日時／3月3日(日)9時半～オープニング、
10時～16時

場所／パレア9F・10F

入場料／無料



※予約が必要な催し物もありますので、詳しくはパレアのホームページへ。

◎くまもと県民交流館パレア男女共同参画センターの公式インスタグラムを開設しました。フォローよろしくお願いします。

～わたしがひらく わたしの未来～ 「くまもとミモザ月間2024」



3月8日の国際女性デーにちなんで、3月を「くまもとミモザ月間」としてキャンペーンを展開。パレアと熊本市男女共同参画センターはあもにい、天草市男女共同参画センターが協力し、全ての女性がいきいきと自分の個性や能力を発揮できる社会実現を目指します。

期間／3月1日(金)～31日(日)

パレアで
開催される
対象講座

- ・3月3日(日)女性の視点を活かした防災ワークショップ&展示
- ・3月3日(日)「骨盤底筋トレーニングから始めるいきいき毎日」

「女性のための健康リテラシーセミナー」

日時／3月20日(水・祝)14時～15時半

会場／パレア会議室1(対面形式とYouTube配信のハイブリッド開催)

産婦人科医・田畑愛先生と乳腺専門医・指宿睦子先生に、女性特有の健康課題や検診受診の重要性についてお話いただきます。詳しくはパレアのホームページへ。



◎申し込み・問い合わせ くまもと県民交流館パレア 男女共同参画センター

TEL 096-355-1187 FAX 096-355-4318 E-mail danjo@k-parea.net HP <http://www.parea.pref.kumamoto.jp/danjo/>



パレアの由来
「パレア」は「つきあい、交際、仲間」を意味するギリシャ語で、心の交流があり、誰もが仲良く利用できる施設をイメージしたネーミングです。

発行／くまもと県民交流館パレア 男女共同参画センター (Vol.54 2024年2月発行・年2回刊)

TEL 096-355-1187 FAX 096-355-4318 E-mail danjo@k-parea.net
〒860-8554 熊本市中央区手取本町8-9 くまもと県民交流館パレア内
<http://www.parea.pref.kumamoto.jp/danjo/>

熊本県環境生活部 県民生活局 男女参画・協働推進課

TEL 096-333-2287 FAX 096-387-3940 E-mail danjyokyoudou@pref.kumamoto.lg.jp
〒862-8570 熊本市中央区水前寺6-18-1