



☆市報は掲載号です。

☆募集は電話で受付けます。0294-36-0554 まで  
(先着順 いずれも1通話一人受付)

☆一部を除き、託児は無料です。お問い合わせください。


## 1. 男女共同参画事業

### 就業支援に関する講座

パソコンを使用する講座は、Windows10 Office2019対応です

	講座名	詳細	募集・受付日
1	<p>資格取得準備講座 認知症ライフパートナー検定試験 3級をめざして (全5回)</p> <p>*認知症ライフパートナーとは… 認知症の人に対して、その人自身のこれまでの人生体験、生き方、価値観を尊重し、日常生活をその人らしく暮らしていけるように、当人や家族に寄り添い、サポートできる人のことです。</p>	<p>日時：①9/24 ②10/1 ③10/22 ④11/5 ⑤11/12(土) 10:00~12:00</p> <p>対象：認知症ライフパートナー検定試験受験をめざしている方、医療や介護に携わっている方、認知症の方の家族や、認知症について関心のある方</p> <p>先着20名</p> <p>内容：認知症に対する基本的な知識とケア技術、生活支援の仕方などを公式テキストに沿って学びます。</p> <p>参加費：3,300円(テキスト代含む)</p> <p>講師：池内 彰子 氏 (常磐大学大学院 看護学研究科 教授)</p> <p>託児：無料(9/9(金)までに来館申込)</p>	<p><b>終了しました。</b> 市報：8/5号 受付：随時受付</p>
2	<p>資格取得準備講座 TOEIC®L&amp;Rテスト対策講座 500点+をめざそう (全6回)</p>	<p>日時：①11/10 ②11/17 ③11/24 ④12/1 ⑤12/8 ⑥12/15 (土) 18:30~20:30</p> <p>対象：TOEICに挑戦したい方 (英検3級~準2級程度の方)</p> <p>先着20名</p> <p>内容：TOEICテストの特徴と学習のポイントを学ぶとともに 独学でも効率よく学習を進めるコツなどを紹介。</p> <p>参加費：3,500円(テキスト代含む)</p> <p>講師：岩重 理香 氏(大学非常勤講師)</p> <p>託児：無料(11/2(水)までに来館申込)</p>	<p><b>開講中!</b> 市報：9/20号 受付：10/24(月) 随時受付</p>

	講座名	詳細	募集・受付日
3	資格取得準備講座 食育インストラクター ～4級を目指して～ (全6回)	日時：①9/5 ②9/12 ③9/26 ④10/3 ⑤10/17 ⑥10/24 (月) 18:30～20:30 対象：受験希望者、食育に興味がある方 先着20名 内容：資格取得に向け、健全な食生活を実践するために必要な知識や技能を身に着ける。 参加費：2,200円 (テキスト代等含) 講師：宮澤 孝子 氏 (食育インストラクター養成推進校校長) 託児：無料 (8/25 (木) までに来館申込)	終了しました！ 市報：8/5号 受付：随時受付
4	資格取得準備講座 ファイナンシャルプランナー を目指して (全4回)	日時：①6/30 ②7/7 ③9/1 ④9/8 (木) 18:30～20:30 対象：受験希望者・興味がある方 先着20名 内容：保険や税、年金の仕組み、資産運用など、ファイナンシャルプランナーに必要な知識と資格を取得する為の勉強法やテスト対策法を学ぶ。 参加費：2,000円 (テキスト代含む) 講師：佐藤 滋郎 氏 (FP コンサルタント) 託児：無料 (6/21 (火) までに来館申込)	終了しました！ 市報：5/20号 受付：5/30 (月) 9:30～電話受付
5	女性デジタル人材育成講座 女性のオンライン スキルアップ講座 (全4回) ※3回実施	日程： 【Zoom Aコース】 ①11/14、②11/21、③11/28、④12/5 (月) 18:30～20:30 【Zoom Bコース】 ①11/19、②11/26、③12/3、④12/17 (土) 10:00～12:00 【Teams コース】 ①11/16、②11/30、③12/7、④12/14 (水) 18:30～20:30	開講中！ 市報:10/5号 受付: 10/13～11/7 までに メールにて 「オンラインスキルアップ講座」と明記の上 ・住所 ・氏名

	<p>テレワーク等の普及により、WEB 会議システムが活用されています。その中でもニーズの多い、Zoom や Teams のコミュニケーションのポイント、会議の作り方など基礎から応用までをわかりやすくお伝えいたします。初心者の方の参加もお待ちしております。ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか。</p>	<p>対象：日立市内在住または通勤・通学している女性          持ち物：WEBカメラとマイクが使えるパソコンもしくはiPad等のタブレット（スマートフォン不可）          各コース15名</p> <p>内容：各日程全4回</p> <p>① WEB 会議を始める準備（インストール、ログイン、基本機能紹介）          ② ミーティングに参加しよう（登録する、便利な機能）          ③ ミーティングを主催しよう（ホストの役割、画面共有など）          ④ 研修会に参加しよう</p> <p>ZoomA：学びを活かして就業するために          ZoomB：人の心をつかむ～伝わる話し方聞き方セミナー～          Teams：SNS を活用しよう</p> <p>講師：①～③東ヶ崎鈴子氏（パソコンスクール代表）          ④吉村 千鶴子氏（経営アドバイザー）</p> <p>参加費：無料          会場：らぼーるひたち（日立市女性センター）          または自宅（④のみ）          託児：無料（事前予約）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢</li> <li>・電話番号</li> <li>・希望コース</li> <li>・使用する端末のメールアドレス</li> <li>・託児の有無</li> </ul> <div data-bbox="1209 526 1417 719" style="text-align: center;">               ★申込みはこちらから         </div> <p>問合せ          女性若者支援課男女共同参画推進室          TEL          0294-26-0315          Eメール          josei@city.hitachi.lg.jp</p>
6	<p>女性デジタル人材育成事業          はじめてのプログラミング          （全2回）</p>	<p>時期：          対象：就業従事者、レベルアップしたい方。          先着 15 名</p> <p>内容：IT 技術の進展により、業務の自動化など様々なニーズにあったパソコンのプログラム作成能力が求められている事から、プログラミンの基礎知識や技能を学ぶ。</p>	<p>市報          受付</p>
7	<p>女性デジタル人材育成事業          パワポでプレゼンテーション          講座          （全2回）</p>	<p>時期：          対象：就業従事者、レベルアップしたい方。          先着15名</p> <p>内容：プレゼンテーションに不可欠なツールであるPowerPointについて、資料作成手順や図形・グラフの効果的な見せ方など、テクニックを学ぶ。</p>	<p>市報：          受付：</p>

	講座名	詳細	募集・受付日
8	仕事に役立つ コミュニケーション講座 (全2回)	<p>日時：①令和5年2/11、②2/18(土) 10時～正午</p> <p>対象：働いている方、仕事を始めようと考えている方 先着20名程度</p> <p>内容：自分や人のコミュニケーションの特徴を知り、実習を通してビジネスコミュニケーションのスキルアップを図る。 ① コミュニケーションスキルのタイプをつかもう ② 苦手な人をどうしたいのか～コーチングの実践～</p> <p>参加費：1,500円(資料代含む) 講師：西村 雅司さん(日本コーチ協会茨城チャプター代表) 託児：無料(1/27(金)来館申込)</p>	<p><b>NEW!</b></p> <p>市報：新春号 受付：随時募集 2/8(水)まで</p>
9	夢をかなえるプチ創業塾 (全2回)	<p>日時：①8/22(月) 10:00～12:00 ②8/29(月) 9:30～12:00</p> <p>対象：プチ創業に興味のある方 先着20名</p> <p>内容：好きなことや得意なことを活かし、自分の夢をかなえるためのプチ創業塾が始まります。起業の心構えなどのノウハウを講師から、体験談を先輩創業者から伺います。</p> <p>参加費：500円 講師：林 綾子氏(中小企業診断士)他 託児：無料(8/12(金)来館申込)</p>	<p><b>終了しました!</b></p> <p>市報：7/20号 受付：随時受付</p>

	講座名	詳細	募集・受付日
10	<p>日立市商工会議所との共催事業 創業塾 (全7回)</p> <p>*自分のお店を夢見ているあなた！夢を現実にしたいあなた！夢を実現するための第一歩として、この機会に是非参加してみませんか？</p>	<p>日時：①8/19 ②8/26 ③9/2 (金) 18:00~20:00 ④9/10 ⑤9/17 (土) 9:30~12:30</p> <p>対象：起業・開業をめざす方。創業間もない経営者、後継者。</p> <p>先着 20名</p> <p>内容：①「私の創業体験」「夢をカタチにするためのビジネスプランの作成①」 ②「創業支援の取組みについて①」「夢をカタチにするためのビジネスプランの作成②」 ③「創業支援の取組みについて②」「知っておきたい創業時の実務」 ④「ビジネスプランの作成実習」「創業へ向けての懇談会」 ⑤「創業を支援する様々な団体紹介」「ビジネスプランの発表とフィードバック &amp; ブラッシュアップ」</p> <p>参加費：5,000円 (全5回)</p> <p>講師：林 雄一氏 (中小企業診断士)</p>	<p><b>終了しました！</b></p> <p>市報： 受付・問合せ 日立商工会議所 経営 相談課まで</p> <p>TEL 0294-22-0128 FAX 0294-22-0120</p>



啓発普及に関する講座

	講座名	詳細	募集・受付日
1	男女共同参画セミナー (全2回)	<p>◇第1回 津田梅子の生涯 ～女子高等教育にかけた思い～</p> <p>日時：7月9日(土) 13:30～15:30</p> <p>対象：どなたでも 先着50名</p> <p>内容：新五千円札の肖像に採用された津田梅子。女子教育の先駆者として女性活躍の礎を築いた軌跡と、津田梅子の生きた時代の女性を取巻く問題について、女性史研究家をお招きしてお話いただきます。</p> <p>参加費：100円(資料代含む) 講師：江刺 昭子 氏(女性史研究家) 託児：無料(7/1(金)までに来館申込)</p> <p>◇第2回 令和5年3月予定</p>	<p>終了しました！ 市報:6/5号 受付:随時受付</p>
2	ドメスティック・バイオレンスを考える パート24 精神的DV～見えない暴力で苦しむ被害者への理解と援助の在り方～ (全1回)	<p>日時：11月11日(金) 午後1時30分～午後3時30分</p> <p>対象：D.V 被害者、支援賛同者 約100名</p> <p>内容：精神的DVのひとつであるモラルハラスメントについて、家庭内モラハラなどの事例を交えながら特徴や影響を学びます。また被害の発見からモラハラがある家庭で育つ子供への影響や、モラハラ被害者を支援する際の留意点などについて理解を深めます。</p> <p>参加料：無料 講師：本田 りえ 氏(武蔵野大学 非常勤講師) 託児：無料(11/2(水)までに来館申込)</p>	<p>終了しました！ 市報：10/20号 受付：随時受付</p>

	講座名	詳細	募集・受付日
3	健康講座  (全2回)	<p>◇第1回 いろいろな鼻アレルギー治療 ～自宅でできること、病院でできること～ 日時：令和4年9月3日（土） 13:30～15:30 対象：どなたでも 先着50名 内容：国民の約半分が罹患している‘アレルギー性鼻炎’ どのような治療方法があるのか、またどの治療が自分にあっているのかを学び、緩和対策をしましょう！ 参加費：100円（資料代含） 託児：無料（8/26（金）までに来館申込）</p> <p>◇第2回 “こころ”をほぐす ～ストレスと上手につき合うこころの持ち方～ 日時：令和5年2月4日（土） 10:00～正午 対象：どなたでも 先着50名 内容：誰もがストレスを抱える現代。コロナ禍により様々な活動制限で押しつぶされそうな時代だからこそ、心を健康に保つために、気持ちを前向きにする“こころのほぐし方”について学ぶ。 参加費：100円（資料代含） 講師：水口 進さん（臨床心理士） 託児：無料（1/26（木）までに来館申込）</p>	<p>終了しました！ 市報：8/5号 受付：随時受付</p> <p>NEW! 市報：新春号 受付：随時受付</p>
4	人権講座 LGBTQ🏳️ ～お互いの性を認めあえる 共生社会へ～ (全1回)	<p>日時：7月30日（土）10:00～12:00 対象：どなたでも 先着20名 内容：性のあり方は人それぞれ。多様な性について理解を深め、その人がその人らしく生きられる社会について考えてみませんか？ 参加費：無料 講師：永瀬 大紀さん（にじっぺ茨城 代表） 託児：無料（7/15（金）までに来館申込）</p>	<p>終了しました！ 市報：7/5号 受付：随時受付</p>

	講座名	詳細	募集・受付日
5	<p>家族がもっと楽しくなる！ 「おとう飯<sup>ほん</sup>」をはじめてみよう！ (全2回)</p> <p>*「おとう飯<sup>ほん</sup>」とは… 国が男性の家事参加の一環として 男性が作る簡単で手間を掛けない、 美味しい料理に命名されたものです。</p>	<p>日時：①7/16 ②7/23 (土) 9:30~11:30</p> <p>対象：子育て中のお父さん おとう飯に興味がある男性 先着 20名 (2回とも参加できる方)</p> <p>内容：①スペアリブ、タマゴのココット ②赤えびのクリーム煮込み バナナのフラッペ、バニラアイス添え</p> <p>参加費：1,800円 (材料代込)</p> <p>講師：吉成 賢一さん (フレンチシェフ)</p> <p>託児：無料 (7/8 (金) までに来館申込)</p>	<p><b>終了しました！</b> 市報：6/20号 受付：6/28 (火) 9:30~電話受付</p>





## 2. 暮らしいきいき事業

### ワークライフバランスに関する講座

	講座名	詳細	募集・受付日
1	働く女性のための癒し講座 「明日も輝く渡しているための過ごし方」 (全3回)	日時：①令和5年 1/20、②2/10、③3/10 (金) 18:30~20:30 対象：3回とも出席できる方 先着 20名 内容：①「働く女性の元気の源(美味しいチーズ)を貴方に！」 ② 「輝くフェアリーブローチ作り」 ③ 「こころに響く優しい音色ライヤーコンサート」 参加費：3,400円 講師：①小樽 博さん(チーズプロフェッショナル) ②飛田 祥子 (アクセサリー作家) ③ひたちライアーの奏の皆さん 託児：無料 (1/12 (木) までに来館申込)	<b>NEW!</b> 市報：12/5号 受付：12/14(水) 9:30 電話受付
2	子育て世代の マネー・ライフプラン ～3つの基本で見据える 家計のチーム戦略～ (全2回)	日時：①7/9 ②7/16 (土) 10:00~12:00 対象：子育て世代の方 先着 20名 内容：「家族(チーム)の未来をみえる化しよう」 ・夢を形にするライフプランの作成 「家族(チーム)戦略をたてよう」 ・計画的な家計管理 参加費：600円 (資料代含む) 講師：高村 浩子 氏 (ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタント) 託児：無料 (7/1 (金) までに来館申込)	<b>終了しました!</b> 市報：6/5号 受付：6/14 (火) 9:30~電話受付

	講座名	詳細	募集・受付日
3	<p>趣味を見つける講座 今がはじめ時！気軽にチャレンジ 趣味の世界を楽しもう (全5回)</p>	<p>日時：①11/11、②11/18、③11/25、 ④12/2、⑤12/9（金） 18：30～20：30</p> <p>対象：5回とも出席できる方 先着20名</p> <p>内容：①「身体の声を聞こういやしのヨーガ」 身体をうごかして、気分をリフレッシュ</p> <p>④「からだにやさしい料理教室」 自分を作る毎日の食事について考えてみませんか</p> <p>⑤「癒しのこけ！身近なコケでこけ玉づくり」 お好みの器選びから、楽しみましょう</p> <p>⑥「プロカメラマンが教えるスマホカメラ術」 撮影のコツから SNS 発信での注意点まで</p> <p>⑦「趣味を楽しんで続けていくために」 趣味とはなにか…勉強会でまとめましょう</p> <p>参加費：3,000 円（材料費含む）</p> <p>講師： ①ミィーさん（ヨガインストラクター） ② てっちゃんさん（オーガニック料理教室認定講師） ③ 新開 良明さん（日立山野草同好会会長） ④ 長山 幸枝さん（カメラマン） ⑤ なし（受講者相互のミーティング）</p> <p>託児：無料（10/28（金）までに来館申込）</p>	<p><b>開講中！</b> 市報：10/5号 受付：10/13(木) 9：30～電話受付</p>



子育て支援に関する講座

	講座名	詳細	募集・受付日
1	子育てママシリーズ がんばるママのリフレッシュタイム (全2回)	日時：①11/17、②12/8(木) 10:00~12:00 対象：子育て中のお母さんで、①②とも参加できる方 先着20名 内容：①表情筋トレーニング～表情を整える～表情筋トレーニング、顔筋マッサージ、身体や肌の調子を整える予防医学「陰陽五行(漢方の基礎)」を使ったセルフケアを学ぶ。 ②初めてのバルーンアート 参加費：500円(材料代含む) 講師：①前田 絵美さん(エステティシャン) ②大森 祐樹さん(バルーンアート講師) 託児：無料(11/10(木)までに来館申込)	NEW! 市報：10/20号 受付：10/27(木) 9:30~電話受付
2	子育てパパシリーズ 夏休み父子木工教室 ～貯金箱をつくろう～ (全1回) *作る楽しさや達成感を味わいながら父子の絆を深め、夏休みの思い出作りをしましょう!	日時：7月31日(日) 9:30~12:30 対象：お父さんと小学4~6年生の子供1名 先着10組20名 内容：のこぎりやげんのうを使用し製作します 参加費：1,500円(材料費含む) 講師：永井 誠一さん(元技術科教員) 託児：無料(7/24(日)までに来館申込)	終了しました! 市報：6/20号 受付：6/30(木) 9:30~電話受付



趣味・生きがい・教養に関する講座

	講座名	詳細	募集・受付日
1	初めての簡単薬膳 夏を元気に乗り切ろう！ (全3回)	<p>日時：①7/22 ②7/29 ③8/5 (金) 18:30~20:30</p> <p>対象：薬膳に興味がある方 先着20名</p> <p>内容：身近な食材で一汁三菜、テーマに沿った家庭料理を実習します。 ①夏を乗り切る熱中症対策 ②質の良い睡眠をとろう ③秋に備えて夏にできること</p> <p>参加費：3,700円(材料費含む) 講師：宮澤 孝子さん(薬膳料理家) 託児：無料(7/8(金)までに来館申込)</p>	<p><b>終了しました！</b> 市報：6/20号 受付：6/29(水) 9:30~電話受付</p>
2	骨盤体操 ～骨盤の歪みからくる 身体の不調を整える (全3回)	<p>日時：①6/27 ②7/4 ③7/11(月) 13:00~15:00</p> <p>対象：全3回出席できる方 先着20名</p> <p>内容：①スポーツタオルで骨盤体操 ②バスタオルの上でごろ寝体操 ③イスを使って骨盤体操</p> <p>参加費：1,000円(保険代含む) 講師：ミィさん(ヨガインストラクター) 託児：無料(6/20(月)迄に来館申込み)</p>	<p><b>終了しました！</b> 市報：6/5号 受付：6/13(月) 9:30~電話受付</p>
3	簡単！おいしい！！ カフェ風ごはん (全3回)	<p>時期：1月～2月</p> <p>対象：どなたでも 先着20名</p> <p>内容：盛り付け方や見栄えのする食材の切り方など、美味しく映えるカフェ風のごはんを作るコツやポイントを習得する事で、おしゃれで彩のある充実した食生活の習慣を育む。</p>	<p>市報： 受付：</p>

### 3. その他の事業

パソコンを使用する講座は、Windows10 Office2019対応です

	講座名	詳細	募集・受付日
1	地域連携事業 9 (全2回) *地域で活躍している団体、関係機関と協力し、事業を実施。	<p>時期：令和5年2月</p> <p>対象：関係者</p> <p>内容：女性センターや鮎川体育館を拠点に、日立特別支援学校をはじめ地域の関係機関・団体等と協力し、コンサートなどを企画・実施することにより、団体等の育成支援及び地域住民との交流促進を図る。</p>	市報 受付
2	チャリティー事業 パート19	<p>関連する講座やイベント等を通じて、DV 被害者支援のための募金活動に取り組むほか、甚大な自然災害が発生した場合には、被災地に対し必要な支援を行う。</p>	

