

ウィズ じょうえつ からの おたより

そっか。いい人生は、
いい時間の
使い方なんだ。

~ワクワク・ライフ・バランス~

令和2年度
男女共同参画週間キャッチフレーズ（内閣府男女共同参画局）



仕事、家事・育児・介護、学び、趣味・娯楽…あなたの一日は主にどんなことに時間を使っていますか？
自分自身のこと、家族、地域、社会との関わりバランスはとれていますか？

家族でお互いの時間の使い方を見直してみませんか（裏面へ続く）

女性相談窓口のご案内（無料）～あなたの悩みに寄り添います～

コロナ禍の中で日常の変化に戸惑うことはありませんか。問題が深刻になるほど、ひとりで悩みを抱えてしまうケースがあります。

ウィズじょうえつ内に相談窓口があります。秘密は固く守ります。男性や匿名のご相談もお受けします。ひとりで悩まず、ご相談ください。

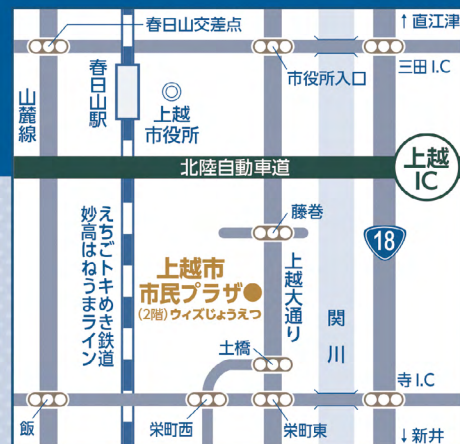
- ◆相談場所 ウィズじょうえつ（上越市市民プラザ2階）内 〒943-0821 上越市土橋1914-3
※公の施設での出張相談も行っています。出張相談は相談希望日の3日前までにご予約ください。
 - ◆開設日時 月曜日～土曜日／午前9時～午後5時（火曜日は午後7時まで電話相談のみ延長）
※日曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日まで）
市民プラザ休館日（毎月第3水曜日、ただしこの日が祝日の場合はその翌日）はお休みです。
- 専用ダイヤル・連絡用メール TEL 025-527-3614 E-mail / w-soudan@city.joetsu.lg.jp

お問合せ先

ウィズ じょうえつ（上越市男女共同参画推進センター）

住所：〒943-0821 上越市土橋1914番地3 上越市市民プラザ2階
TEL 025-527-3624 FAX 025-522-8240
E-mail：d-sankaku@city.joetsu.lg.jp
開設時間：月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分
お休み：土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日まで）
市民プラザ休館日（毎月第3水曜日、ただしこの日が祝日の場合はその翌日）

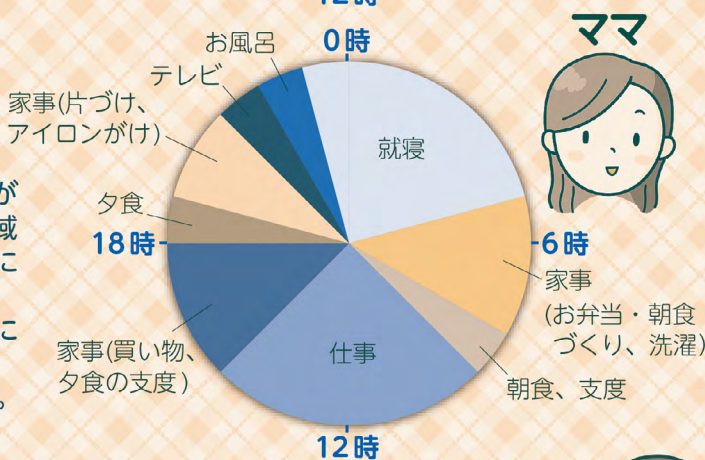
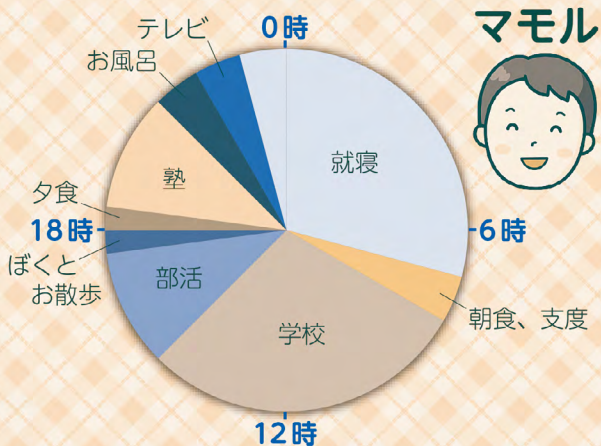
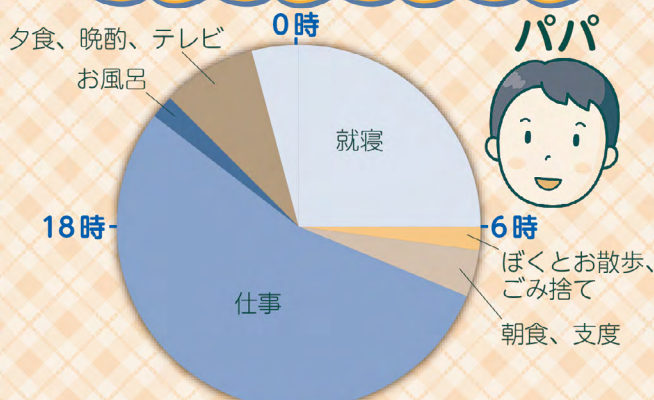
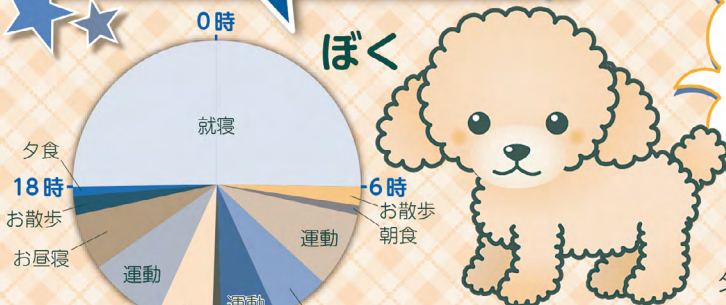
この紙面について、
お気軽にご感想を
お寄せください。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、在宅勤務や休校に取り組んだことで、生活習慣や家庭内の役割を見直す機会にもなっています。
ある家族の一日をモデルに、ワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう。

ボス一家の一日

ぼくは犬のボス。
ぼくのお家は、サラリーマンのパパ、パートのママ、中学生のマモルの3人と1匹で暮らしているよ。みんなどんな一日を過ごしているのかな。
みんなと一緒に過ごせる時間、自分自身のための時間はどれくらいあるのかな？



みんなでお互いの一日を見直したら、ママの睡眠時間が一番少ないことに気づいて、普段はママが出ている地域のイベントに、休日はパパが積極的に出てくれるようになったよ。そしたら、ご近所にお友達もできたって。マモルは、朝、パパと一緒にぼくのお散歩に行くことにしたよ。
二人とも、アイロンがけにもチャレンジしてみるって。他にもどんな工夫ができるかな？

ウィズじょうえつからのお知らせ

図書コーナーのご案内 (主に男女共同参画に関するプチ図書館です)

備え付けの「図書貸出カード」に記入し、本と一緒にウィズじょうえつ窓口に提出してください。1度に5冊まで、貸出期間は2週間です。また、書架の前に、どなたでもご利用いただける談話スペースもあります。市民プラザへお越しいただいた際の待ち時間などにもぜひご利用ください。

◆図書の一部をご紹介します◆

書籍名	著者	出版社
世界を変えた10人の女性 お茶の水女子大学特別講義	池上 彰	文春文庫
あやうく一生懸命生きる場所だった	ハ・ワン (岡崎暢子: 訳)	ダイヤモンド社
ケーキの切れない非行少年たち	宮口 幸治	新潮新書