



山形県男女共同参画センターチェリアのニュースを皆様にお伝えする「チェリア・ニュース」。その月にチェリアで行われた事業の報告やこれから行う事業の紹介、新刊図書など『チェリアの旬』を月1回発行し、お届けします。チェリア・ニュースへの意見・ご感想など、ぜひチェリアまでお届けください♪皆様の声、お待ちしております。

こんな制度もあるってご存知ですか？



## 研修派遣をご利用ください

山形県男女共同参画センターでは、県外で行われる男女共同参画に関連する研修会やセミナー等への参加に要する旅費（交通費、宿泊費）の4分の3の額（30,000円を限度）を助成しています。対象は、①国立女性教育会館（又エック）主催事業、②その他全国レベルの研修会・会議（予算の範囲内で理事長が必要と認めるもの）です。

又エックは事業仕訳の際に蓮舫さんとのやりとりで有名になったところと言えばおわかりでしょうか？様々なセミナーが行われていますので、興味がおありの方は一度又エックのHPを覗いてみて下さい。（又エックHPアドレス：<http://www.nwec.jp/data/plan2013.pdf>）

要綱と申込書はチェリアでお渡しできますし、チェリアHPでダウンロードもできます。（チェリアHPアドレス：[http://www.yamagata-cheria.org/kouza/106\\_index\\_msg.html](http://www.yamagata-cheria.org/kouza/106_index_msg.html)）皆様のご利用をお待ちしています。

山形の女性チャレンジャーを応援します！

## 「チャレンジ応援サイト」が貴女のチャレンジ心をくすぐるかも？



チャレンジ応援サイトやまがたは、働きたい女性、社会貢献したい女性など、いろんな仕事や活動でチャレンジしたい方を応援しているサイトです。

その中のチャレンジ事例では、仕事や地域活動など様々な分野において、現在県内で活躍されている方々をご紹介します。今月も新しい事例が続々アップされました。ぜひご覧いただいて、チャレンジの参考にして下さいね。（チャレンジ応援サイトアドレス：<http://www.yamagata-cheria.org/challenge/>）



鈴木悠香さん



ときめきセミナーの皆さん

## チェリア de カフェに行ってみよう！

毎月第2水曜日は、チェリア団体・グループ活動室がアツイカフェと言っても、ドリンクバーこそあれ、ただのお茶飲みとは違います。今回のテーマは、「みんなでうたみっく♪」。

リトミック？それとも合唱？—どちらの想像も超えた始まりは、「はい、まず首を回しましょう」「今度は歌舞伎の連獅子のように回して～」とまるでストレッチ体操教室。意外な展開に参加者の心を驚つかみにしたのが、「うたみっく」を編み出した講師のすすきともえ先生。歌うって、口をパクパク動かすことではなく、普段意識しないあらゆる筋肉を使う全身運動だということを再認識しました。



すすきともえ先生

この日歌ったのは「さくら さくら」の一曲なのに、体を動かしながら歌って息切れしたり、笑うように、また泣くように歌って横隔膜が震えるのを意識したり、バラエティーに富んでいました。終了後は体ぽかぽか、思い切り歌って気分爽快。うたみっくは、新しい健康法になること間違いなしですね。

チェリア de カフェは、幅広い年代の人が集まる交流の場。広い託児スペースもありますが、何より子ども達を気にかけてくださる先輩方の存在が心強い。みなさんに元気をもらい、エネルギー補給完了です。(直子)

### ～チェリアからのお知らせ～

#### ■ チェリア塾専門コース

##### 受講生募集（3コースあります）

##### 1. 男女共同参画リーダー育成コース

\*審議会・各種委員会委員を目指す

日程: 6/1(土), 7/6(土), 9/7(土), 他 1回

##### 2. 地域社会活動キャリア育成コース

\*NPOの運営、市町村議会議員を目指す

日程: 6/8(土), 7/13(土), 9/14(土), 他 1回

##### 3. ビジネスキャリア形成コース

\*企業等の管理職、起業家を目指す

日程: 6/15(土), 7/20(土), 9/21(土)

会場 遊学館2F

対象 男女共同参画に関する基礎知識を有する女性

定員 各コース20名

申込 申込書をチェリアにFAX、メール、郵送  
又はお電話ください。(連絡先は本紙最下部)

参加費 無料(託児あり)

詳しくはチェリア塾チラシをご覧ください

#### ■ ライフコンパス 体験学習

仕事や就職の悩みが解決に近づきます！

日時 平成25年6月1日(土)

9:30～12:30

会場 遊学館2階

対象 - 自分に何ができるかわからない

- 希望する職につけない

- 再就職したいけどブランクが長くて不安な方 などにお勧めです

内容 普段なかなか向き合えない「自分」と向き合います

これまでの人生を振り返り、自分の大切にしている価値観を整理し、興味・関心・性格・能力からみた仕事選びをします

定員 10名(先着順)

申込 参加には 申込みが必要です。  
チェリアまでお電話ください。

参加費 無料

駐車場 県営駐車場ご利用の方に割引があります

発行日 平成25年5月20日

発行 山形県男女共同参画センター チェリア

〒 990-0041 山形市緑町一丁目2番36号(遊学館2階)

電話 023-629-7751 FAX 023-629-7752

HP <http://www.yamagata-cheria.org/>

E-mail [kikaku@yamagata-cheria.org](mailto:kikaku@yamagata-cheria.org)