

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

## 報道取材情報（沼津市）

令和2年8月24日（月）発表

**タイトル 沼津市男女共同参画 市民・企業セミナー**

**「仕事がサクサク進む1日15分の手帳術」開催！！**

**実施日時 令和2年9月11日（金曜日） 13時30分から**

**場 所 沼津市民文化センター 大会議室**

**担 当 企画部 地域自治課 協働推進係**

**直通：055-934-4807 内線：2283**

### 1 内 容

男女共同参画推進事業の一環として、職場におけるワーク・ライフ・バランスの推進・普及啓発を図るため、毎年、市民・企業セミナーを開催しています。

本年度は、実践的な「ワーク・ライフ・バランス」をテーマに、仕事と家庭の両立ができる時間管理のノウハウを学び、働き方の見直しに取り組むきっかけとなるセミナーを開催します！！

### 2 目的・理由

ワーク・ライフ・バランスを推進し、その意義やメリットについて理解を深め、働き方の見直しに取り組むきっかけを作ります。また、市民や市内事業所の従業員の男女共同参画意識の醸成及び従業員のワーク・ライフ・バランスの実践を促進します。

### 3 開催実績

H28年度「パパも会社も喜ぶ育児休業の取り方とは」 渥美由喜 氏（㈱東レ経営研究所）

H29年度「職場と家庭でいきるマネジメント思考」 国保祥子 氏（㈱ワークシフト研究所所長）

H30年度「21世紀のワークライフバランス」 大沢真知子 氏（日本女子大学教授）

R1年度「ワークライフバランスセミナークロストーク」 沼津市男女共同参画推進事業所5社

### 4 その他

沼津市では、「第4次沼津市男女共同参画基本計画」に基づき、重点取組領域として4分野（家庭・職場・教育・地域）にて事業を展開しています。また、次期「第5次沼津市男女共同参画基本計画」策定のため、推進委員会を開催し、審議も進めています。

<事業例>

家庭：男性の家庭参画促進講座

職場：市民・企業セミナー、男女共同参画推進事業所認定制度

教育：職業講話、教職員セミナー

地域：地域実践活動促進事業



昨年度セミナーの様子

仕事がうまくいく

相乗効果

生活が充実する

## 仕事がサクサク進む1日15分の手帳術

仕事と家事と子育ての両立って  
全てを100%の力で頑張ることだと思いませんか？

『両立』とはどちらかを犠牲にすることではありません

仕事がサクサク進めば、生活も充実する  
生活が整えば、仕事もはかどる

仕事も生活も満足できる仕組みを身に着けられる手帳術  
「やれない」「できない」思い込みが  
「やれた!」「できた!」に変わる体験をしてみませんか？

### 講師 飯田真里

手帳でライフスタイルをアップデートする  
メンタルスイッチャー。沼津市にある、ママが  
ライフキャリアを考えるサロン「yadorigi」  
にて講師を担当。2年間で人の約150のママの  
やる気スイッチをonにしてきたスイッチャー。

### 【開催日時】

2020年9月11日(金)

13:30 - 15:30

沼津市民文化センター  
大会議室

参加費無料・定員40名

※託児あり・先着5名

(定員になり次第、受付を締め切ります)

### 【申込方法】

8月22日(土)

10:00~申込受付開始

下記QRコードより

お申込み下さい

(定員になり次第、受付を締め切ります)



<http://forms.gle/8qmuudJ9BEPZUDMt6>

株式会社 tasuki (yadorigi)

お問い合わせ先

住所：沼津市本郷町13-16

HP：<http://tasukito88.com>

電話：055-957-7881



@yadorigi.numazu

メール：[info@tasukito88.com](mailto:info@tasukito88.com)

