

# えぽっく・めいかー

2008.3 No.33

自分らしく生きる・自分らしく働く  
— 粹組み、思い込みにとらわれなくて生きよう —



画：大滝 希美



Epoch 10

限らない飛躍、可能性

- ◆『“いい”加減は、“ほどよい”加減』 医学博士 東畑朝子さん
- ◆男のシゴト？ 女のシゴト？
- ◆区民企画講座報告『いつだってごさげんなワタシのつくり方』（講演会）  
私にインタビューアンケート集計
- ◆としま男女共同参画推進プラン
- ◆エポック10情報（20年度講座開催予定／エポック10相談室のご案内）

p2-3

p4-5

p6

p7

p8

# “いい”加減は、“ほどよい”加減

「お金の不安はつきない。将来の不安もつきない。こういう悩みは超えることは出来ない。それは若いときも今も同じ。これはずっと変わらないのだ、この不安は押し押し向こうにやり続けるしかない。それが『現役で生きる』ということでもある」(東畑朝子著『「70歳生涯現役」私の習慣』より)

使い切れないほど財産があっても、世間から賞賛される実績や名誉があっても、生きることの不安から逃れることはできません。それを乗り越えさせてくれるのは、「自分自身」だけである……。女性の社会進出第一世代ともいえる時代を生き、70歳を超えてなおフードドクターとして現役で活躍なさっている東畑朝子さんに、その半生と生涯現役の秘訣をうかがってみました。

## 仕事のテーマは「病人をつくらない食事」

— 1952年というと、女性が就職すること自体がまだめずらしい時代だったと思うのですが、どのような苦労がありましたか？

女子栄養短期大学の第一期生だったのですが、当時、卒業後の職場として、病院で経験を積んで、学校や保健所の栄養指導を担当するというのがひとつの目標のようなところがありました。私も仕事のスタートは女子栄養大学香川綾学長の「病人をつくらない食事」という方針にそって、病院給食の仕事から始まりました。

ただ、病院での仕事は激務だということで、敬遠されていて、私も面接は受けたけれど、あまりの大変さに恐れをなして一度は断ったのです。でも、香川綾先生に「見損なったわ」って、とても叱られて……。

それで結局、病院に勤めたのですが、これがやはりかなりの激務。午前4時から仕事が始まり、調理師と一緒に午後4時～5時に調理を終えて、その後、献立作成、役所機関への提出書類作成などをします。夕食を見届けてから帰るので、職場を出るのは午後7時～8時。ほとんど1日中職場にいるような感じでした。

また、専門的な仕事を女性が担うということも珍しい時代だったので、栄養士の資格があっても、あんな若い娘に何ができるってという感じで、職場ではなかなか受け入れてもらえませんでしたね。

## 日本の栄養学を築いた香川綾先生との思い出

— 女子栄養大学の創設者、香川綾先生というと、日本の栄養学の先駆者であり、日本の食文化に貢献された女性ですが、何か思い出はありますか？

香川綾先生は、学校をつくられ、育児も研究も、また「栄養と料理」の原稿も書き……。休む間もなく意欲的に活動する、疲れ知らずのスーパーウーマンというような方でしたね。

先生には、年子で4人のお子さんがいらっしゃって、私よ

り少し前の時代、子ども達を学校にお連れになっては、教室の最前列に座らせて、生徒たちに講義をなさいました。子ども達がぐずると学生が交代で外に連れ出して子守りをし、それでも授業は続行され、終わると子どもたちに「あらよかったわね」って。今では考えられないことですが、それでも誰も文句も言わない、のんびりした時代でしたね。

子育ては1人でも大変なのに、私だったら4人どころか1人が2人でも子どもがいたなら、迷うこと無く、家で子育てしていただろうと思いますよ。だから私は、先生にはお小言ばかり頂戴していました。「あなたは勉強しない。結婚はしない。いったい何をして生きているの？」って。

香川綾先生の晩年にお会いした時、さあ、いつものお小言を言われるなどそこで先手を打って、「先生、私は香川式食事だけは、実行しておりますわよ」と申し上げたのです。「いつも勉強しない、結婚しない、いったい何をしているの？と、言われていましたから」と付け加えると、先生から「ああ。キツイことを言いましたね。」と意外な返事が返ってきたのです。

アラ？いつもの調子じゃないわね、ってそのときは拍子抜けしてしまったのですが、すぐに私は悲しくなりました。怒られているうちがよかったのです。その後すぐお亡くなりになりました。

## 46歳での再出発

— 46歳でアメリカに留学なさっていますが、きっかけはどんなことだったんですか？

勤務先で教授が他の国立大学へ栄転されることになり、後任の教授の方針で栄養学はやめて、生化学一本でいくということになり、もともと学問を続けることは無理とわかってましたから自然の流れでフリーでやっていくことになったのです。

その前から、雑誌に献立を書いたり、東大に移った頃からはテレビに出たりしてましたから、それで生活するより他ありませんでした。そのころ、妹が2人の幼子を残して急に亡くなったんです。それで、その子の面倒を誰が見るかという



### 東畑朝子さんプロフィール

1931年東京生まれ。1952年女子栄養短期大学卒業。病院栄養士、東京大学医学部衛生看護学科助手。お茶の水女子大学講師。1977年～1978年アメリカ留学。女子栄養大学客員教授などを勤めた。テレビ、雑誌でフードドクターとして幅広く活躍する。『「70歳生涯現役」私の習慣』（講談社）『百まで生きて三日寝て死のう』（グラフ社）『40歳からの食事学』（マキノ出版）『菜々つくて食べて健康』60歳からのヘルシープラン』（女子栄養出版）ほか、著書多数。医学博士。

ことになったとき、当時70代になっていた両親と一緒に暮らしていた私の役目になりました。

フリーって、仕事しているようには思われられないですよ。時間が自由で、好きにやってみように見えるでしょう。本気でやれば、反面24時間ずっと仕事をしているということでもあるのです。

でも、そうした大変さを理解してくれる人はそうはいまいませんから。1年半ほどでその役目からは開放されたのですが、そのあと交通事故に遭ったり。

それで、あれやこれやが一段落したときに、この時期を逃したら、ダメだと思ったのです。それより後になれば、老親の介護もあるでしょう、自分自身は何もできずただ老いていだけでした。

— それにしても、すごいです。私もその当時の先生と同じくらいの年齢ですが、留学してみたいと思っても、実際にはなかなかできません。

それは、あなたに限らず現代の方達が幸せだからですよ。今なら自由に充分勉強できますもの。勉強したい、何かを身につけなければという気持ちはもちろんありましたが、現実から変えたい。今変えなければ自分がダメになるというような切羽詰った気持ちがあったことも確かですから。

## ふっきれたアメリカ生活

— ニューヨークに行かれたそうですが、どんな勉強をなさったのですか？ また、心に残っていることは？

アメリカでは大学で聴講をしたり、病院での実習をしました。

渡米して間もなく、ひどい風邪をひいて、薬も買えずに寝込んだこともありましたが、楽しい思い出もできました。

11月末、サンクスギビングデーがあり、一般家庭にお呼ばれたのです。そのころは言葉がなかなか通じなくてたいへんでしたが、訪問してみると各国の留学生がたくさん来ていて、「七面鳥は食べたことがあるか？」とか、「このソー

## からだも心もスッキリ！ 東畑先生直伝レシピ

### 「春キャベツともやしの炒め物」

材料(1人分) .....

春キャベツ	中2枚	植物油	大さじ1/2
もやし	1/4袋	パイオン	1/2個
干しいたけ	小2枚	塩	) 小さじ1
きくらげ	2枚	こしょう	
干し桜海老	大さじ1	酒	

- ① 冷蔵庫で水に戻しておいた干しいたけ、きくらげは千切りにする。キャベツは3cm角に切る。
- ② 干し桜海老は軽くフライパンで炒めておく。
- ③ フライパンに油を入れ、キャベツ、もやしをいれて炒め、干しいたけ、きくらげ、干し桜海老を入れ、塩・こしょう、酒で味付けする。

※ここに水と固形スープを入れてスープにしてもよい。

スは知っているか？」とか、聞いたり、聞かれたり。食べ物について話が咲き、そのうち、コンサートや教会に誘われ、12月にはクリスマスの行事に誘われて……と、どんどん友人が増えていきました。

日本にいたころは、テレビに出たりしてましたけれど、人前で話すことは大の苦手。いつも、「もっと顔を上げて」とか、「大きな声で」などと注意されてばかりでしたが、人が大勢集まる車の往来も激しいニューヨークの街で「私はここにいるわ、押さないで」というような主張を大声でしていかないといけないようで、帰国後は、大きな声で話すようになり、おとなしくなくなりました(笑)。

## 人生は1日1日の積み重ね

— 最後に、「生涯現役」である秘訣を教えてください。

若いうちはとにかくがんばらなくてはいませんが、人生は長いよ。楽しいこともなくて。今は毎日少しでもおいしいものが食べられ、自分の足で歩ければと思っています。「私には無理なこと」と思っても、目の前の仕事を一つ一つこなしていくようにして…。それが一生現役ということかと思っています。

毎日、毎日、健康管理を考えながら働き続けることは、「いい加減」ではできません。でも、東畑先生のお話を聞く中で、健康維持に気を使いながら、無理をしない程度に身体を鍛え、欲張らずにゆっくりと自分のできることに取り組んでいくことの大切さというものを感しました。「勉強でも、運動でも一番に成りたいかと思ったことはないわ。ずーっと、落第しなければいいと思ってきました。」という先生の言葉に、パワー全開にしないということも、生涯現役を続けるうえでは大切な要素なのかもしれないと思いました。

(取材:栗原初枝)

# 男のシゴト？ 女のシゴト？

この仕事は男性にしかできない。これは女性の仕事…なんて偏見を抱くことで、世界を小さなものにしていませんか。実はいろんな世界で男女の隔たりなく活動している人はたくさんいるんです!!

## 消防職員

燃え盛る火災現場での消火活動、事故現場での救出活動、急病人やけが人の搬送などどちらかといえば「男性」イメージの強い職場ですが、実際にはいろいろな職種の女性たちが、さまざまな現場で消防職員として働いています。

### きっかけはさまざまだけど…



岡田 光子さん  
総務課経理係主任(一般)

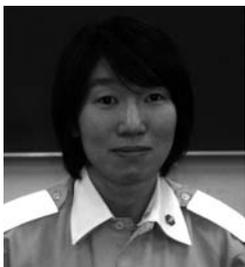
— 消防署に就職した動機は何ですか？

**岡田さん(以下敬称略)** 親戚に消防署員がおり、規律や礼儀がしっかりとしているなどその職場環境のよさに魅力を感じていました。仕事としては事務職なので、直接に現場に出ることはありませんが、現場で頑張っている職場の仲間を裏方で支えているという自負はあります。

**大村さん(以下敬称略)** 関西出身で高校生の時に阪神大震災が起きました。直接の被害には遭いませでしたが、ボランティアとして被災地で活動した時に消防の方たちの仕事振りを目の当たりにしたことが大きなきっかけです。

**田中さん(以下敬称略)** もともと好奇心が旺盛で、他人と同じような仕事よりも違った仕事につきたかったんです。やはり職種としては女性が少ないので、友人たちにいろいろと仕事のことを話せるのも楽しいです。

### “女性”という安心感も



大村 有香さん  
予防課指導調査係  
(指揮隊伝令兼救急隊員)

— 女性が少ない職場として何か困ったことや辛かったことはありますか？

**岡田** 特にはありませんが、職場によっては女性用トイレが一つしかないということもあり、それには困りましたね。

**大村** 「女性の救急隊員さんだ」と珍しがられることはありますね。また場合によっては「何だ!女か。」と言

われ悔しい思いをすることも、しかし特に女性の患者さんから「女の人でよかった。」と安心されることもあります。そういう時はよかったなあと思います。

**田中** 私は消防に入って1年しか経っていませんが、この一年間全てが大変でした。私がポンプ隊として配属された初

めの女性なので上司も戸惑いはあったと思います。当初は訓練の時など、「負けたくない!」という気持ちで必死に頑張りましたが、却って自分が無理をすることで都民の方に迷惑を掛けたり、活動に支障がでるといことも分かりましたので、体力的や物理的に無理なことは「お願いします」と言えるようになりました。

### やり甲斐や感謝される喜び

— 就職に悩んでいる女性や女子中高生に向けて、メッセージをお願いします。

**岡田** 署内の福利厚生の仕事をしているので、署員の方たちからも労わられることがあります。そして現場の方たちが頑張れるように支えているという誇りがあり、仕事の達成感や満足感も得られます。

**大村** 仕事としては厳しいことも多いのは現実ですが、そのぶんやり遂げた時の充実感、達成感は大きいです。人の命を守っているという実感もあり、やり甲斐や責任もあります。また、長く勤めることも可能ですし「私も」と思う女性と一緒に仕事できたらいいですね。

**田中** 好奇心があり、外で身体を動かしたい人にはお勧めです。大変なことも多いけど感謝される喜びもあり、やりたいと思うことは何でも手を上げればできるし、自分次第で結果もついてくる素敵な職場です。



田中 明代さん  
予防課査察係  
(ポンプ隊員兼救急隊員)

岡田さん、大村さん、田中さんともに自分の仕事に使命感を持ち、生き生きとご自分の仕事について語られる姿が印象的でした。まだまだ消防署全体の割合からいえば女性は少数派ですが、職場の昇任制度等にも男女の差はなく、個人の努力次第ということも女性が働き続けられる秘訣の一つなのかも知れません。

(取材:武藤麻紀)

## 看護師

今もなお人気の“師・士”の付く職業。  
その中でも看護師の職域では  
男女の壁がとり払われてきています。  
年々男性看護師の活躍が増え、  
医療看護のプロとして働いています。



後藤 順一さん  
日本医科大学付属病院  
高度救命救急センター看護師

### —なぜ看護師という職業を選んだのですか？

以前から男性の看護師の存在は知っていましたが、男性が少ないだけに男性としての視点が生かせるのではないかと思います。

### —実際その職業についてみて、感じていることはどんなことですか？

先輩が女性の場合、指導面での言葉遣いに配慮することはありますが、患者の多種多様なニーズに対応する立場である以上、性差を超えた環境の職業だと感じています。

### —自分らしく生きる、また夢をかなえるために必要なものは何だと思いますか？

看護師としての経験を生かしたことにより、国際緊急援助隊医療チームの一員として2006年5月インドネシア・ジャワ島中部地震における被災者の災害救護活動に携わったことが自分にとっての大きな転機となりました。

その際に看護師として、また人として国や性別の枠を超え、一丸となって協力することの重要さや、何事も前向きに取り組んでいくという信念を貫くことの大切さを改めて感じました。そしてこれから世の中を自分らしく生きていくうえにおいても、これらのことは特に必要なことだと感じています。

一刻を争う高度救命救急センターは東京都に2ヶ所。そのうち後藤さんは都内の真ん中に位置する大学病院で常に命と向き合いながら、助かる命があれば希望も生まれる現場で最善を尽くしてお仕事していらっしゃいました。患者、患者家族と関わるコミュニケーションスキル、医師及び約120名ものスタッフとのチーム医療では与えられたひとりひとりの役割が重要で専門的知識の向上も欠かせないとお話でした。現在男性看護師29名、皆さん性別の枠を感じることなく、ご自身を生かして熱意あるお仕事に打ちこんでいらっしゃったり、男性看護師のこれからの活躍がますます期待できそうです。

(取材:後藤千絵子)

## 保育士

自分自身も子どもたちから元気をもらって  
成長できる保育士の仕事。  
女性が多い職場の代表格ですが、  
子どもたちのためにも  
男性保育士の増加が望まれます。



小澤 崇之さん  
同援さくら保育園保育士

### —保育士を目指したのはいつ頃からですか？

高校を卒業後、競走馬を世話する仕事をしていましたが、この道は自分の中で違うなと思い、21歳で保育の専門学校に入りました。もともと小さい頃から子どもが好きで、親戚の年下の子どもの世話をしていました。馬の世界をやめたときに就職も考えたのですが、手に職をつけたほうがいいという親のアドバイスもありました。

### —保育士はまだ女性の職業と考えられていますが、その点でのご両親や周囲の反応は？

全くこだわりはなかったです。最終的に私が決めたことだからと、支持してくれました。専門学校では26名中、8名が男子でしたし、そのうち4~5名は保育園で働いていると聞いています。

### —実際に仕事をして、よかったと思うことはどんなことですか？

子どもと触れ合っていると、一日に何回も笑わせてくれることです。こちらがどんなに落ち込んでいる時でも子どもとかかわっていると、自然に笑顔になります。そういう意味

で、この仕事は子どもから元気をもらったり、成長させてもらってるなと感じます。

### —女性が多い職場だということで苦労したことはありますか？

この保育園にはもう1名男性保育士がいますし、まわりの方が気を使ってくれて、よく話をしてくれたりアドバイスもくれます。私自身は人見知りするほうなのですが、気を使ってくれるので仕事はしやすいなと感じます。

### —自分らしく生きるため、夢をかなえるのに必要なことはどんなことだと思いますか？

(しばらく考えて)自分は保育士という夢をかなえましたが、常に目標を見つけて頑張ることではないでしょうか。

小澤さんはこの保育園に勤めて1年目、2歳児の担当です。小澤さんのような男性保育士が増えていくことによって、子育てに興味を持ったり、専門知識を持つ男性が増えていくこととなります。これは女性にとっても子どもたちにとっても望ましいことだと思います。

(取材:吉永映子、大谷春香)

～いまだき男女の恋愛・結婚・家事・育児・介護を考える～

# 「いつだってごきげんなワタシ」の作り方

へこたれない! あきらめない! 投げ出さない!

この講座は、エポック・エンパワーメント講座(6・7月に実施)の修了生有志を中心とした区民企画・編集委員による企画事業です。今年度は8名で構成され、企画事業の他に情報誌「えぼっく・めいかー」の編集作業にも取り組んでいます。



## 基調講演&対談

講師: 上田 亜樹子(うえだ あじゅこ)さん

(米国聖公会ハワイ教区司祭。同教区より日本聖公会東京教区に転出、2003年4月より立教大学チャプレン(司祭)となる)

講師に立教大学でチャプレンを勤める上田亜樹子さんを迎えての基調講演、ご自身の今日に至るまでの体験談も交えながらの堅苦しさのないわかりやすいお話で、あっという間に時間が過ぎてしまいました。「ごきげんでない」ことを認めることから、どうすればいいのかが見えてくるという気づきのメッセージに会

場の皆さんも頷いていました。

後半のエポック10所長との対談では齋藤所長の人間性にも触れることができました。

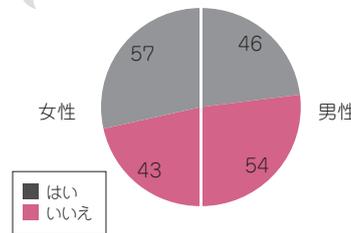
最後の質問タイムでもそれぞれの思いを受け止めてくれる上田亜樹子さんの姿勢に癒されました。

(取材 飯田 真規子)

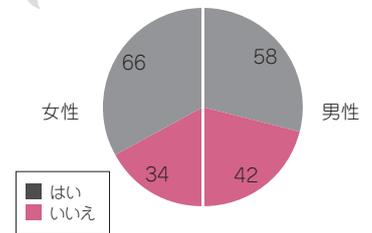
## 「私にインタビュー」アンケート集計・結果

平成19年度のエポック10区民企画講座「『いつだってごきげんなワタシ』の作り方」に先立ち実施したアンケートに、200名を超える方々からご協力をいただきました。その中からいくつか抜粋してみましたがいかがですか?

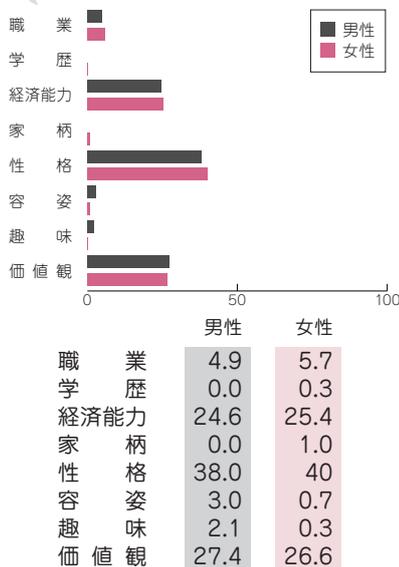
Q1 「男のくせに」「女のくせに」といわれたことはありますか?



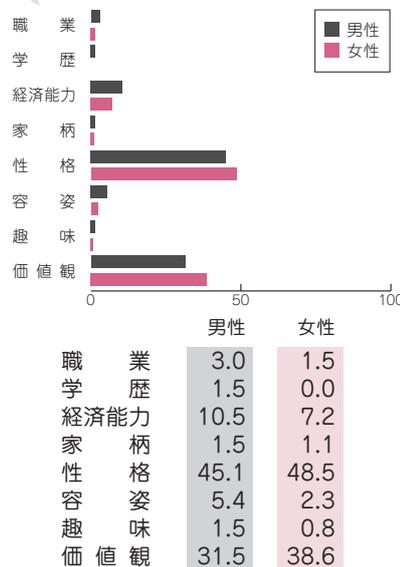
Q2 「男のくせに」「女のくせに」といったことはありますか?



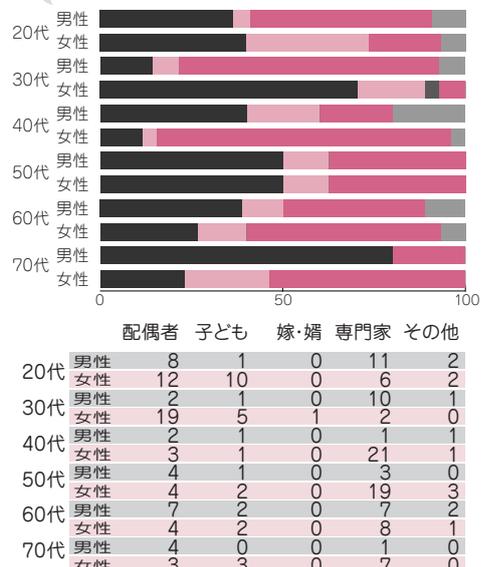
Q5 自分の娘、または妹が結婚する場合に相手の男性に何を求めますか?



Q6 自分の息子、または弟が結婚する場合に相手の女性に何を求めますか?



Q9 介護が必要になった場合は、誰に介護してもらいたいですか?



—としま男女共同参画推進プランを改定—

## 一人ひとりが その人らしく生きられる まちをめざして

豊島区男女共同参画推進会議より  
答申を受け、区では「としま男女共同参画推進プラン（平成13年3月策定）」を改定しました。計画期間は平成19年度から平成23年度までの5年間です。



### ◆4つの目標(めざすまちな姿)

- 1 人権尊重のまち
- 2 多様な選択ができるまち
- 3 学び参画し、推進するまち
- 4 両立できるまち

### ◆9つの重点課題と評価指標

9つの重点課題ごとに目標値を設定しました。(下表のとおり)

### ◆重点課題に対応する21の施策と78の具体的事業

78の事業のうち、新規計画事業は16あります。入札事業者に対する意識啓発、中小企業向け啓発事業等の推進、中高年の活動支援、災害対策・まちづくり計画への男女共同参画の視点導入、男女別統計の推進などです。各事業には区の中での担当所管課を明示し、毎年実施状況を把握し、評価指標の達成状況とともに公表していきます。

### ◆改定プランを身近なものとして活用し推進していきましょう

このプランは区が区民・区内事業者の方と一緒にすすめることで、男女共同参画社会を実現する施策を推進できます。

	重点課題	評価指標名	現状値(基準年)	23年度目標値
1	女性に対するあらゆる暴力の根絶	<b>DVを減らすために</b> 配偶者等から暴力的行為を受けた経験がある人の割合(過去3年間で)	14.2% (平成17年)	0%に 近づける
2	性と生に関する健康支援	<b>女性の健康を守るために</b> 子宮頸部がん・乳がん検診受診率	子宮頸部がん検診: 3.0%(3,280名) 乳がん検診:6.8%(2,592名) (平成18年)	各受診率: 20%
3	女性の自立支援と多様なライフスタイルに応じた支援	<b>働きたい人が働けるように</b> 女性の労働力率と潜在的な労働力率	差が最大23.4ポイント (平成17年)	差を0に 近づける
4	雇用の場における男女平等の推進	<b>企業の努力が評価に反映されるように</b> 男女雇用均等・両立支援事項の位置付けのある総合評価制度	検討中	実施
5	区民・団体等の自主的活動への支援	<b>区民の力を発揮するために</b> 男女平等推進センターの登録団体件数	95団体 (平成18年)	140団体
6	学習・啓発による男女共同参画意識の向上	<b>「男女平等だ」と思える人が増えるように</b> 世の中の男女平等観について「男女平等である」とする人の割合	34.8% (平成17年)	50%
7	政策・方針決定過程における男女共同参画の推進	<b>女性が政策決定に平等にかかわれるように</b> 区の附属機関・審議会等の女性の参画率	25.5% (平成18年)	40%
8	家庭生活と社会生活との両立支援の推進	<b>男性も、もっと育児に参加できるように</b> 男性職員の育児休業取得率 (過去1年間に配偶者が出産した男性職員に占める育児休業者の割合)	0.0% (平成18年)	10%以上
9	介護体制の確立と高齢者・障害者が安心して暮らすための支援	<b>女性に介護の負担が偏らないように</b> 主な介護者に占める男性の割合	26.0% (平成17年)	30%

### 編集後記

- ・男性の保育士さんが、今後どんどん増えていくといいなと思いました。(H.O)
- ・初めて企画委員に参加し、インタビュー、原稿書きを経験しました。楽しい出会いはとても刺激的だなと感じました。とても有意義でしたし、楽しかったです。(E.Y)
- ・この半年間アンケート・取材・原稿作成等ドキドキハラハラの連続。でも今はこんな経験が出来てとても感謝しています。会議に出席しメンバーと共にひとつのことを成し遂げて全てにゴキゲンな終了となりました。(M.M)
- ・めいがか編集を通して充実した得がたい経験をさせていただきました。(C.G)
- ・企画に参加したことで講座を聞くだけでは得られない貴重なものが得られました。(Y.I)
- ・健康維持を心がけて、生活してみようと思う取材でした。(H.K)
- ・編集作業、企画講座を通しての「出会い」が財産になりました。(T.H)
- ・編集のお手伝いやインタビューでの出会いから新しい発見や体験ができて勉強になりました。(M.I)

迷っている人、悩んでいる人、  
お話ししてみませんか？

## エポック10相談室 TEL:03 (3980) 7830

- 一般相談は、開館日の午前9時～午後5時までです。
- 専門相談は、女性の弁護士・医師・臨床心理士・カウンセラーが相談に応じます。
- 専門相談は、予約制です。※どの相談も無料です。

エポック10では、男女共同参画社会の実現に向け、講座、講演会などの開催、情報誌の発行、学習相談、区民や団体の交流の場や機会を提供しています。  
お気軽にご利用ください。

## 平成20年度 講座開催予定

### <4月～>シネマ上映会

ちょっと一息したい時に、映画鑑賞はいかがですか？

### <5月～>子育て講座

アサーションやコミュニケーションなどの講座も開催します。

### <5月～6月>エンパワーメント講座

今の自分から一歩踏み出したいと思っているあなた。  
エンパワーメントしてみませんか？

### <6月>男女共同参画週間

多くのイベントを開催します。  
どなたでもお気軽にご参加ください。

### 青少年向け講座

子どもの身体や心、とりまく社会環境などをテーマにした講座を開催します。

### 共催事業講座

登録団体とエポック10の共催講座です。

### 女性のためのワーク講座

もう一度、働きたい!!とされている方に。

### 中高年向け講座

講師のテンポ良い掛け合いで、楽しく古典を学びます。

### 男性向け講座

講演や調理自習などを開催します。

### 区民企画・編集講座

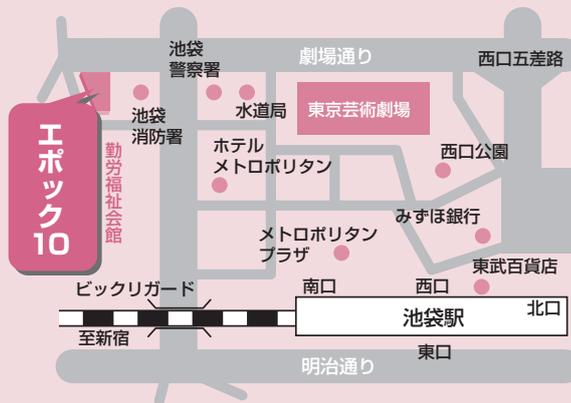
区民編集委員とエポック10による講座です。

### <2月>男女共同参画都市宣言記念講演会

男女共同参画都市宣言を記念して講演会を開催します。

※詳細は、広報・ちらし・ホームページ等でお知らせいたします。

相談名	曜日	時間
法律	第1金曜日	午後1時30分～4時30分
	第3金曜日	午後6時～9時
からだ	第2金曜日	午後5時～8時
こころ	第2水曜日	午後1時30分～4時30分
	第4火曜日	午後6時～9時
DV	第3火曜日	午後1時～4時



### 豊島区立男女平等推進センター (エポック10)

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4  
豊島区勤労福祉会館3階

TEL: 5952-9501 FAX: 5391-1015  
Eメール: A0011400@city.toshima.lg.jp

#### 開館時間

月～土曜日: 午前9時～午後9時  
毎月最終月曜日の前日(日曜日): 午前9時～午後5時  
※ただし、毎月最終月曜日・祝日は休館です。

〈発行〉豊島区  
〈印刷〉株式会社 内田印刷所  
〈挿絵協力〉大滝 希美さん  
〈レイアウト〉堀本 多恵子さん