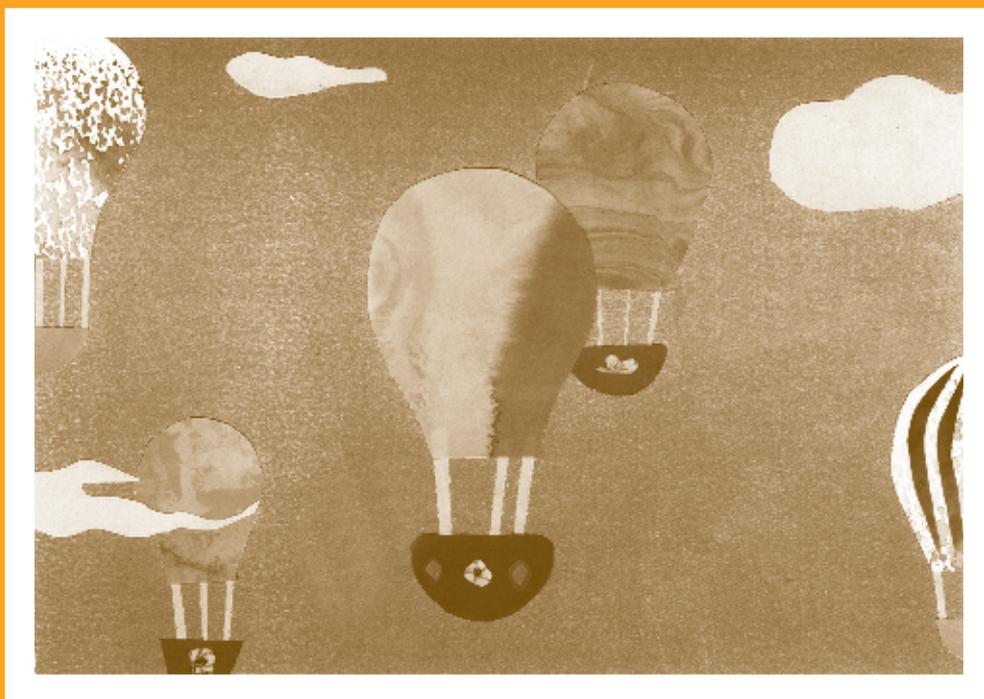


# EPOCH

2013.11  
NO.42

## えぽっく めいかー MAKER

私らしい働き方を見つける  
～ 一歩踏み出す自分へ～



画：やまざきひろえ

女性が働く場合、生活環境や家族構成など、様々な理由で、選択する職業が限られてしまったり、仕事を続けるのが困難になり辞めざるを得なかったり、ということも少なくありません。でも、やりがいのある仕事につきたい、再就職をしたいという方も多くいます。「私らしく輝いて、自分らしく生きる」ために、今の状況から一歩前へ踏み出して、私らしい働き方を見つけてみませんか。



- ◆一歩前へ！私らしく輝いて生きる／渡邊法子さん（元稲取温泉観光協会事務局長）
- ◆女性の再出発はクレッシェンド計画で！／上田晶美さん（ハナマルキャリアコンサルタント）
- ◆私らしく、輝いて働く／やりがいのある仕事をしている女性たち
- ◆ほっとひ・と・い・き～がんばっているみなさんへ・・・気功、アロマでのリフレッシュ
- ◆ママに食べてもらいたい！パパ&子ども料理教室 開催報告
- ◆エポック 10 情報（平成 25 年度後期講座開催予定／相談室のご案内 ほか）

P2-3  
P4  
P5  
P6  
P7  
P8

# 一步前へ! 私らしく輝いて生きる



## 渡邊 法子 (わたなべ のりこ) さん

(元稲取温泉観光協会 事務局長 / 内閣府地域活性化伝道師)

専業主婦でもあった渡邊さんが、地縁も血縁もない土地の観光協会事務局長に応募し、「私らしく輝いた」経緯を伺いました。

### 1 目の前の課題に懸命に取り組む中で...

結婚後、3人の子どもに恵まれました。一番下の子が幼児期から手が離れたころ、かねてからの思いもあり中国哲学を学ぶため大学院受験に挑戦しました。合格通知を頂いてから夫に事情を説明し許しを得たことを覚えています。「今さら何になりたいのか?」「お金にもならないのに、そんなものを学んで何になるのか?」など、周囲から疑問を投げかけられることもありましたが、中国について学びたい、自分を磨きたい、社会と関わっていききたいという思いに自ら蓋をすることはできなかつたようです。

2年で修士課程を修了、その後も研究生として大学へ通い続け43歳のときに博士課程に進みました。学ぶ機会があれば進んで積極的に挑戦し、その積み重ねから共著出版や大学ゼミの助手、NPO法人事務局長、カルチャースクール講師など様々なことを担わせていただくようになりました。何かになりたくて努力を続けたというよりは、**目の前の課題に懸命に取り組む中で、私という人間が生をうけ、この世にいただいた命を使って社会のお役に立っていききたいという一心**が育かれたように思います。太陽は雲の上でも永遠に照り続けています。誰もが生きている限り自分の希望の太陽を持っていて、たとえなにかの事情で一時的に曇ることがあっても、その太陽を照らし続けることができるのではないかと思います。

思い起こせば3人の子どもの子育て中にも、稼業を手伝いながら、虹のポケットというグループに所属して地域の子どもたちへの読み聞かせや国際交流などのボランティア活動や、地域の青少年と共に池袋ロックネットワークを創設し音楽活動を通して若者が社会貢献する機会を作る等、地道な地域活動を続けていました。

しかし社会では妻の立場で稼業を手伝うことや地域活動、市民活動については仕事のキャリアとして評価しない風潮があります。ノンキャリアの専業主婦ということになるのです。

### 2 ノンキャリアの主婦が稲取温泉観光協会事務局長に...

知恵と汗をかきながら予算も厳しいNPO法人の事務局長を務めながら全国のまちづくり活動に取り組んで3年経ったころ、稲取温泉観光協会が事務局長を募集しました。当時は団塊の世代が多く職を辞する2007年問題が社会的課題でした。あえて「よそ者」を公募するという珍しい観光振興の取組事例でもあったため、マスコミがニュースとして盛大に取り上げました。

予算が無い中で会員や地域住民と、知恵と汗とを結集してまちづくりの支援事業を実施していた市民活動の実績を活かして稲取温泉のお役に立てるなら、また人文地理学の観点から半島にも関心があり、応募しました。離婚してお金がかかる年代の子ども3人と安心して生活していくためにも、公募要件の年俸700万円は好条件でもあり、子どもたちには1次審査を通過した折に相談し最終試験に臨みました。1次審査は2000字の論文でした。1281名の中から無事に選考され、その論文は私の公約になりました。誰一人しらない土地で、その公約の責任を果たすために孤軍奮闘の日々が始まりました。

新事務局長が何かをしてくれるという依存的な感覚の稲取温泉地域の人に「まちづくりは稲取の地域に住む人が主体的に行うべき」と訴えました。就任2ヶ月後には稲取のおじさんから「おめえが女じゃなかったらとっくにいらねえよ〜!」と言われました。どんな状況でも自分で自分の心に太陽を昇らせて希望を抱いて進むしかありません。地域の人と本音でぶつかりあい本気でまちづくりに関して意見をかわしながら、楽しくも愉快的な活動が展開しました。

着任早々地域ボランティアを募集しました。「こらっしえ稲取大作戦!」です。農業者、漁業者、つまり観光事業者だけ

ではなく、町中から老若男女約40数人が主体的に参加をしてくれました。「あるものさがしみがいて発信総合プロジェクト」は伊豆稲取温泉への集客のしくみづくりであり、開始後わずか3ヶ月で住民が主体となった着地型旅行会社が誕生し、数々の着地型旅行商品（稲取温泉のオプションツアー）をメンバーで企画し、販売するようになりました。任期を伸ばして3年間務め、中国語圏からの訪日観光客誘致など公約のすべてを実行することができました。現在も数々の全国の事業を担わせていただいています。

### 3 主体性の中にこそ幸福が存在する…

家事や育児の忍耐力や生活の知恵、地域活動等に貢献する平和的な感性や母性は大いに社会に活かされるべき素晴らしい能力だと思います。その力はキャリアとして十分に評価されるものだとも思います。自分自身の存在に確たる自信を持って積極的に社会に参画していただきたいと願います。主体性の中にこそ幸福が存在するのだと思います。

どんなに小さなことからでも構わないのです。「希望の太陽」を心に抱きながら一歩前へ、私らしく輝いて生きましょう！



#### 渡邊 法子(わたなべ のりこ)さんプロフィール

1960年 大阪府出身。現在豊島区在住。2女1男の母53才。03年NPO全国まちづくりサポートセンター事務局長。07年伊豆稲取温泉「まちおこし」のために全国から観光協会事務局長を公募、1281名から選ばれて就任。09年内閣府「地域活性化伝道師」として各方面に活躍の場を広げる。

#### 開催報告

#### 【区民企画運営講座2013】

### 一歩前へ！私らしく輝いて生きる ～ 崖っぷち主婦の挑戦 ～

日程：平成25年9月26日(木曜日)午後2時～4時  
会場：エポック10 研修室2(勤労福祉会館4階)



夏の暑さも一段落し心地よい秋の風が吹く彼岸明けの9月26日、渡邊法子さんの講演会が開催されました。開始直前に雨が晴れ間に変わり、満員御礼35名の方が参加してくださいました。

『一歩前へ！私らしく輝いて生きる -崖っぷち主婦の挑戦-』という、タイトルからもワクワクするような内容を楽しみエピソードを交え、渡邊さんのお人柄が滲み出る素敵な笑顔でお話しをしてくださいました。

講演会は、“笑いあり”、“頷きあり”、“時に真剣にメモをとる場面あり”と、盛りだくさんの内容で、あっという間の時間でした。

質疑応答のコーナーでは、『“あるものさがし”の発想はどこから？』等々、積極的にご質問やご相談をしてくださり、みなさんが目的をもって講演会に参加されている様子がかがえました。

渡邊さんが最後におっしゃった『夢を叶えた人の条件は、“夢をもったこと”“夢をあきらめないこと”』というお言葉が印象に残り、夢を叶えた渡邊さんのパワーに触れ、一歩前へ進むきっかけをいただけた講演会でした。

【この講座は、『エポック10エンパワーメント講座2013』を受講した方たちが企画、運営しました】



# 女性の再出発は クレッシエンド計画で！

女性が再就職に挑む際は、家事育児との両立など、さまざまな不安がつきもの。まずは出来ることから第一歩を踏み出してみましよう！



## 「クレッシエンド計画」

若くても、男性でも、女性でも、就職は厳しい時代です。アベノミクス効果で求人倍率は少し上向きになってはきたものの、就職が楽になったという感覚までは戻っていません。

主婦の私たちの再就職だけでなく、仕事のことでも多くの人が悩んでいます。私たちも将来を見通して、少しずつ仕事について考えてみましょう。



とはいえ、私たちは仕事に突っ走ることではできません。家庭との両立のことが常に念頭にあり、今は無理のない範囲で働きたい。でも将来はもっと稼ぎたい。いろいろな思いが頭をよ

ぎることでしょう。そこで私はクレッシエンド計画をお勧めしています。クレッシエンドとは、音楽記号でだんだん大きくしていくのです。子どももだんだん大きく育てていくのです。子どもは大きく育てると教育費がかかってきて、私立の学校に入ると初年度は年間二百万円くらい必要になります。そのために貯蓄も必要ですし、仕事の内容自体も育っているといですね。お子さんが小さいうちは、資格の勉強を進めておくのもいいでしょう。

## 身近なキャリアパス



### case1 医療・福祉関係の資格

主婦のKさんは介護の資格の勉強をはじめました。お子さんがまだ赤ちゃんなので、家にいる時間が長く、それを利用して資格の勉強をはじめたのです。介護の資格をとるには実務経験も必要なので、来年はパートで一日数時間から介護施設の仕事をしたいそうです。



### case2 経理・事務の資格

すでに医療事務の資格を持っている主婦のSさんは、近所に介護施設が建設中なので介護事務も取りたいそうです。事務の仕事が好きな人は簿記だけでなく、高齢化社会に向けて、介護事務、薬事事務を取るのも立地によっては良いと思います。



### case3 法律関係の資格

法律ブームで、行政書士、司法書士という難しい資格を狙う人もいます。3年がかりで取った人も。取るのが難しい資格はその分、リターンも大きいものです。



### case4 趣味の資格

ネイルアートやアロマセラピーなど、趣味の延長上の資格は人気があります。比較的簡単に取れるものが多く、趣味と実益を兼ねて、自宅で小さなサロンを開く「ぶち起業」が流行っています。大きな収入は見込めませんが再就職の一步としてはいいと思います。

## アドバイス

資格があれば就職できるというもではありませんが、何か武器があった方がいいでしょう。転職して引越しても国内ならば、資格があればまた働けるというメリットがあります。子どもが大きくなったとき、私たちに時間に戻ってきます。その時にやりがいのある仕事を手元に残っているといですね。応援しています！



うえだ あけみ  
上田晶美さん

94年、ハナマルキャリアコンサルタントを設立し、社会人の転職、大学生の就職に関する講演、執筆を手がける。女性の転職、主婦の再就職の女性特有の悩みなども踏まえた相談、指導なども行っている。

ハナマルキャリア総合研究所HP  
<http://hanamaru-souken.com>

# 私らしく、輝いて働く

「私らしく輝いて働いている」方たちのお仕事はどんな職業？ やりがいのある仕事をしている女性たちに伺ってみました。



Q

- ①きっかけ
- ②勤務年数
- ③資格を取得した方法・期間
- ④良かったこと大変だと思うこと
- ⑤これからチャレンジしようとする方へのアドバイス

## ◆◆ 医療ソーシャルワーカー ◆◆

豊島区在宅医療相談窓口 医療ソーシャルワーカー 武山ゆかりさん (60代/夫・子(独立))



- ①医療ソーシャルワーカーという仕事を知ったのは、障害児指導の研修を受けていた大学から「誰かいない？」と相談を受けたから。「何それ？」と知らない職業でした。今から30年以上前の話です。その時持っていたのが「社会福祉主事任用資格」という福祉の機関で働くための資格です。障害児施設等で働くために取得していました。
- ②施設、病院、行政相談窓口、患者支援団体、被災地、医師会など様々な現場で、30数年になります。
- ③今はMSWの基礎資格は「社会福祉士」です。ほとんどの方が大学や専門学校、福祉実習を経て国家資格を取得後、医療分野の福祉の勉強をします。社会福祉士の上に医療分野の専門性を求められ、認定のための研修や試験が準備されています。
- ④病气や障害を持ち、悩んだり、途方に暮れたりしている患者さんや家族の力になれるのは、うれしいことです。人生の辛いときにそばに居ることは、人のつらさを放っておけない私には向いた仕事です。相手の立場に立つには、様々な社会のことを知らない出来ないことなので、たえず知識を広げて、経験しなければいけないことが多く日々勉強、大変ではありますが。
- ⑤知識や制度について知ることは合格するためにも必要ではありますが、資格を取っても良い仕事出来る訳ではありません。鋭く豊かな感受性と社会正義を見抜き貫く強さが必要です。あなたを必要とする人がいるから、それを成しうる力を示す資格が必要だと考え、取得して下さい。応援しています。

◆「医療ソーシャルワーカー (MSW)」とは… 保健・医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・社会的な問題の解決・調整を援助し、社会復帰の促進を図る専門職。

## ◆◆ ネイリスト ◆◆

Y.Uさん (30代/夫・子8歳、4歳)



- ①同級生に誘われて、初めはそこまで興味が無かったのですが、どんどんネイルの世界に引き込まれて行きました。
- ②私の場合少し特例で、スクールなど出でらず、直接ネイルサロンに勤めて働きながら教わりました。本格的にやり始めてから12年になります。某ネイルサロンで2年、それから違うネイルサロンで2年店長として働き、出産を期に自宅でやっています。たまにお友達のサロンを手伝いに行ったりもしています。
- ③ネイルは国家試験があるわけではないので、資格が無くても働けますが、日本ネイリスト協会主催の検定試験を受ける方は沢山います。期間は人それぞれですが、試験は1日です。
- ④良かったことは数え切れないほどあります。お客様に技術面を褒められるのはもちろん嬉しいのですが、ネイルをすることによって『凄くテンションが上がる』『最近落ち込んでたけどネイルしたら元気が出た』などお客様自信の気持ちが明るくなってくれるのがとても嬉しく、やっていて良かったと実感します。大変だったことは、働き始めた時、右も左もわからなかったで、周りについて行くのがかなり大変でした。
- ⑤とにかくやる気と練習のみです。私の時代と違ってネイリスト人口も多いと思うので大変だとは思いますが頑張ってください。

## ◆◆ 介護福祉士 ◆◆

A.Tさん (30代/夫・子3歳、1歳)

- ①保育士取得のために専門学校に通ってた際に、障がい者施設での実習がありました。大人の介助をするのが初めてで、排泄介助がうまくできず、利用者様に悲しい思いをさせてしまい、それがきっかけで、子どもたちを対象にした保育だけでなく、介護についても学びたいと思いました。
- ②卒業後、介護福祉士として特別養護老人ホームに2年勤務。その後、在宅介護に勤務。妊娠を機に退職し、子どもを2人出産。専業主婦として約4年間育児に専念した後、就職活動を行い、子どもは、同じ保育園に入れず2か所の保育園に預けて、今年の4月より常勤介護士として、訪問入浴サービス会社で働いています。
- ③保育士と幼稚園教諭二種免許が取得できる専門学校に二年間、その後、介護福祉士取得のために専攻科に進み、一年間で取得。
- ④夏場は暑くて大変ですが、入浴後にサッパリされている利用者様を見ると疲れが吹き飛びます。
- ⑤利用者様、御家族様、一緒に働く仲間たち、利用者様と御家族様を共に支えるケアマネージャーや他の介護サービスを提供している方々など、たくさんの人とのつながりが大切ですので、人と接することが好きな人なら大丈夫だと思います。



# ほっと、ひ・と・い・き



がんばっているみなさんへ・・・

やる気パワーを引きだし、一日の疲れをリフレッシュする気功やアロマのご紹介です

## 気功

リフレッシュする気功法の中でお勧めは「瞑想呼吸法」。

最もシンプルな方法をご紹介します。

- ①まず落ち着ける場所で腰をおろし、軽く目を閉じる
- ②肩の力を抜く
- ③意識を丹田（おへそのあたり）に落とし、鼻呼吸でゆっくりとした自然呼吸に耳を傾ける
- ④雑念が浮かんでも気にせず追いかけない

朝でも夜でも、5分でもOK。

ストレスを軽減したり脳を元気にするホルモンのセロトニンを活性化します。

結果、心が安定し爽快感が生まれ心身の健康状態がよくなるようです。

丹田を意識した深い呼吸は、忙しくて浅い呼吸になりがちな現代の私達の脳や体に、しっかりと酸素を届けてくれます。

こころがイライラしたり、へこんだときは瞑想呼吸を。頭がスッキリして前向きな気持ちにリセットできます。

呼吸のリズムは自然のリズム。宇宙のリズムと調和した温かな最高のリラックス感に癒されて英気を養って。

さあ、気楽な気持ちでレッツトライ！



【上原あこ：リラクゼーションインストラクター】

## アロマテラピー

アロマの香りは地球がはぐくんだ植物たちから私たちへの贈り物。

香りある暮らしは、心と体の美と健康を促します。

毎日がんばる女性たちに様々なシーンで活用できるアロマテラピー。

一日のシーンに応じてご紹介します。



### ★朝 morning

今日一日を頑張るために朝のシャワー時、足元に1～2滴精油を垂らしてシャワーを浴びると、目覚めもよくなります。

【おすすめ精油】

ローズマリー、ペパーミント、レモン

### ★日中 daytime

汗ばむ日中は自分自身の汗のにおいも気になります。無香料のデオドラントシートに精油を含ませると、アロマシートとして使えます。殺菌効果の高い精油は素足でサンダルを履いているときの足の清潔を保ち、ニオイも防ぎます。ストッキングの上からも◎。

【おすすめ精油】

ティートリー、ユーカリ、ペパーミント



### ★夜 evening

アロマで一日の疲れを取りリラックスしましょう。

心身のリラックスは質の高い睡眠にもつながります。お風呂に入れたり、足浴・・・バケツやたらいにお湯を入れて精油を～1～3滴入れたら足首までつけましょう。

【おすすめ精油】

ラベンダー、ゼラニウム、クラリセージ、足のむくみ疲れには、グレープフルーツ



アロマテラピーは植物から抽出された精油（エッセンシャルオイル）が持っている力を使い、香りを楽しんだり、心身のバランスを整える代替療法のひとつです。

【大森裕子：（公社）日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター アロマセラピスト】

働く母親を応援する、男性・子どもの生活自立支援事業

ママに食べてもらいたい!



# パパ&子ども料理教室

～ママは、リラクソプログラムでリフレッシュ♪♪♪～



**日時:** 平成 25 年 8 月 31 日 (土曜日) 午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

**会場:** 豊島区南大塚地域文化創造館

**講師:** 【料理教室】 滝村雅晴さん (パパ料理研究家 / 株式会社ビストロパパ代表取締役)

【ヨーガ】 花崎晶さん (ヨーガ講師 / フェミニストセラピー“なかま”所属心理カウンセラー)

共催: NPO 法人全国女性会館協議会 / 日本テトラパック (株)



仕事、家事、子育てで、毎日、忙しいお母さんに感謝をこめて、お父さんとお子さんとランチ作りにチャレンジ!!  
メニューは『お弁当』です。中身は、塩ごま油おにぎり、鶏の照り焼き、ポテトサラダ、出汁まき玉子、そしてデザート。講師による調理デモで、軽量スプーンの使い方、包丁の使い方やお米のとぎ方など、料理の基本を学び、さあ実践です。出汁まき玉子を巻くのに苦戦していたお父さん、炊き立てのご飯を握るのに、熱くて、キャッキヤ声を上げていた子や、手にいっぱいご飯粒がついてしまい、おにぎりがとっても小さくできあがった子、お父さん、お子さんとも不慣れながらもとても楽しそうでした。



お母さんは、ランチ作りの間、リラクソプログラム『ヨーガ』を体験し、日々の疲れをリフレッシュ!! 最初の自己紹介では、「自分の時間は、ほとんどない毎日です。」「夫の仕事が忙しいので、自分が全てやらなくてはならない・・・。」など、日々の仕事・家事・育児の大変さを切実に話されていました。

ランチ時は、お父さん、お子さんで作ったお弁当を、とても嬉しそうに食べるお母さんたちの表情が印象的でした。ランチ作りに参加したお父さんからは、「子どもと一緒に何かをする機会があまりないので、参加できて良かった。」「男性が料理を学べる機会がなかなかないのでありがたかった。」「母親の両立支援の一つとして、パパ料理から始めよう!! 共感しました。」などの感想があり、お母さんの日々の家事(食事作り)の大変さを実感した時間でもあったようです。



近年、働くお母さんが増えてきているものの、「ワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)」が実現されていないのが現状です。家庭の中で、家族みんなで家事を行うことが日常となれば、お母さんの家事負担は軽減されます。ご家庭の中で、まず出来ることから家族みんなで取り組んでみるのが「ワーク・ライフ・バランス」の実現につながる第1歩です。今回のランチ作りを機に、『お父さんが料理に目覚めた』という嬉しいご報告もいただきました。

『家事ポイント表』を付けてみませんか♪♪♪

『わが家の家事』にポイントをつけて、ポイント比で「特典」を考えたり、「義務」になりがちな家事をゲーム感覚でやってみませんか。まずは、1週間(月～日曜日)、家族みんなでチャレンジしてみてください!! ⇒詳しい内容、「ポイント表」のダウンロードは、ホームページをご覧ください。

【ホームページ】 <http://www.city.toshima.lg.jp/jinken/danjokiyodo/16823/021110.html>

## エポック10情報

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。女性をとりまく問題に関する相談も応じております。どなたでも、お気軽にご利用ください。

### 平成25年度－後期－講座開催予定

#### 虐待と暴力のないまちづくり宣言記念講演会

配偶者からのDV、子どもへの虐待・・・家族の中で起きている問題が見えてくる講演会です。

- ◆平成25年12月14日(土) 14時～16時30分  
『傷つく家族』 講師：信田さよ子氏(臨床心理士)

#### エポック10シネマ上映会

映画の中の人々の生き方、考え方に触れてみませんか。

- ◆平成25年11月23日(祝)『トムとトーマス』  
①10時～12時(吹替) ②14時～16時(字幕)
- ◆平成26年1月10日(金)『おじいさんと草原の小学校』  
①10時～12時(字幕) ②14時～16時(字幕)

#### ワーク・ライフ・バランスフォーラム

企業・行政・個人(消費者)にできることは何かを考えます。

- ◆平成26年3月14日(金)  
講師：伊藤綾氏(ゼクシィ編集長)

#### エポック10共催事業講座

エポック10の登録団体、他の自治体、他課との共催講座を開催します。 ◆平成26年1月・2月開催予定

#### 男女共同参画都市宣言記念週間講演会

男女共同参画都市宣言を記念して講演会を開催します。

- ◆平成26年2月22日(土) 講師：葉祥明氏(絵本作家)

※詳細は、広報・ちらし・ホームページ等でお知らせ致します。

#### 編集後記

区民企画運営編集委員として、講座、編集に関わってくださった4名の方からの一言です。

- ★毎日の事は作業…半歩踏み出してその先にあるものが仕事と云えるかも。(O)
- ★貴重な経験になりました。ありがとうございました！(K)
- ★渡邊さんの講演で、「あるものさがし」・・・この言葉がとても心に残っています。今、自分が生かされている環境、職場、家庭の中で素敵な何かがいっぱいあるんだと気づかせていただきました。(O)
- ★「再出発」に向けて日々準備運動に励みたいです。(N)

## エポック10相談室

◎相談は無料です◎

一般相談電話：03(3980)7830

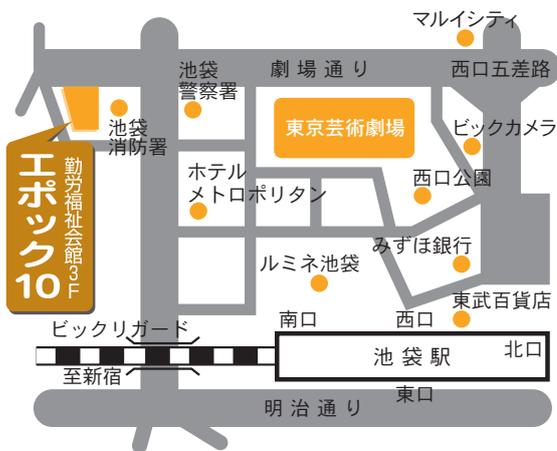
DV相談電話：03(6872)5250 (12月2日より)

◆一般相談・DV相談は、月～土曜日の午前9時～午後5時です。

専門相談予約電話：03(3980)7830

◆専門相談は、女性の「弁護士・臨床心理士・カウンセラー」が相談に応じます。(すべて予約制です。)

相談名	曜日	時間
法律①	第1金曜日	午後1時30分～4時30分
法律②	第3金曜日	午後6時～9時
こころ①	第2水曜日	午後1時30分～4時30分
こころ②	第4火曜日	午後6時～9時
DV①	第3水曜日	午後1時～4時
DV②	第1水曜日	午後6時～9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 勤労福祉会館3階

TEL：03(5952)9501 FAX：03(5391)1015

Eメール：A0029117@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 <挿絵協力>やまぎひろえさん

<印刷>東京プランニング株式会社

※この印刷物は再生紙を使用しています

【エポック10ホームページ】 豊島区公式ホームページ ⇒ 生活ガイド ⇒ 【男女共同参画】

<http://www.city.toshima.lg.jp/jinken/danjokkyodo/index.html>