

シェリー通信 すずか



「シェリーすずか通信」はホームページでもご覧になれます。

<https://www.city.suzuka.lg.jp/danjo/>



事業報告

SUZUKA 女性活躍推進連携会議関連事業／女性活躍推進事業

在宅ワーク、はじめの一歩！パソコン de 在宅ワーク入門講座

日時：令和7年11月20日(木)13:30～16:00(3回目)

ジェフリーすずかにて開催した在宅ワーク入門講座は、令和7年11月20日(木)に第3回目の講座を迎えた。全3回の日程を無事に修了しました。

本講座は、内閣府が進める「新・女性デジタル人材育成プラン」を指針に企画したもので、デジタルスキルを活用し自分らしく地元で働く女性の創出と、所得向上の推進に着目し、令和7年度は出産や子育てなどのライフイベントにも柔軟に対応しやすい在宅ワーク講座を実施しました。

在宅ワークに関心はあるものの、「何から始めたらよいかわからない」「自分にできるのか不安」と感じている女性を対象に、基礎から実践までを段階的に学ぶ連続講座として実施しました。



最終回となる第3回講座では、宿題として取り組んできた課題について発表を行いました。参加者それぞれが工夫を凝らした成果品を発表し、講師からブラッシュアップのアドバイスを受けることで、新たな視点や気づきを得る機会となりました。また、納品や請求を実際に体験してもらうほか、1年後の自分を想像しながら「実現シート」の作成にも取り組んでいただきました。

参加者からは、「さらにリスクリキングを進めたい」「やる気になった」「副業ではなく、本格的に在宅ワークを考えてみたい」など、意欲的な感想が多く寄せられました。



事業報告

ジェフリーふえすた 2025

12/13(土) 10:00~16:00 ジェフリーすずか

今年のジェフリーふえすた 2025 は「“らしさとは?”～自分の“らしさ”が〇〇を変える～」をテーマに様々な企画を行いました。たくさんの方にお越しいただき、活気溢れるふえすたになりました！ご参加・ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



オープニング



お花



ポストツリー



上原動物園



コーヒーのふるまい
協賛: AGF 鈴鹿株式会社



中村シュフさん
基調講演



ただいま記録集作成中です！完成後、ウェブサイトに公開します！

“らしさとは？”～自分の“らしさ”が○○を変える～

チャレンジザポップコーン



企画:鈴鹿市レクリエーション協会

登録団体・三重県環境学習情報センター様による企画・展示



「なんてって平和がいちばん」



企画:九条の会すずか

クリスマスのおたのしみ

～アレンジメント・オーナメントを作ろう～



企画:特定非営利活動法人こどもサポート鈴鹿

UVビースと貝殻ストラップ・木のサイクロストラップ



企画:三重県環境学習情報センター

草の根ドキュメンタリー上映「映画〇月〇日、区長になる女。」と女性差別撤廃条約選択議定書批准についてのパネル展示



企画:男女共同参画すずかネット

地元産小麦粉(あやひかり)でナンをつくろう



企画:Agri ロマン鈴鹿

関係者の皆さん
ご協力ありがとうございました



おすすめ図書の紹介

【だいたいしあわせ】(晶文社) 著:阿川佐和子

2023年秋に『北國新聞』などから連載スタート。大人気のため、全国主要12紙へと拡大した大好評連載エッセイが、待望の書籍化。どんなに足腰が痛くたって、ムッとしたって、凹んだって…毎日をささやかな幸せを感じられるものへと変えるアガワ流、日々を楽しく過ごすコツ。全篇友達に語るような筆致で綴られた、元気のできるエッセイ集。本人のイラストつき。

【不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方 —ポリヴェーガル理論の第一人者が教える47のコツ】(大和出版) 著:浅井咲子

米イリノイ大学神経科学博士提唱のトラウマ・ストレスケアの最新理論をベースにした、新しいストレス消去法!「腎臓に手を当てる」「唇を震わせる」など、いつでもできる簡単ワークで、自分の中に「心地いい」が増える♪

女性のための電話相談

059-381-3118 (直通)



相談日:毎週火・木・金曜日

(第4金曜日・休館日を除く)

時 間 10:00~12:00 (午前)

13:00~16:00 (午後)

- 女性の相談員が対応します。
- 相談は無料です。
- 相談内容などの秘密は厳守します。
- 必要に応じ、面接相談、市役所担当課等をご案内します。
- 話し中の場合は、時間をおいておかけ直しください。



1月 January 2026						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

○: 相談日

鈴鹿市男女共同参画センター
(愛称: ジェフリーすずか)



〒513-0801

三重県鈴鹿市神戸二丁目 15番 18号

(かんべ再開発ビル3階)

TEL059-381-3113 FAX059-381-3119

E-mail danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp

ジェフリーすずか

検索

