

# マイセルフ

自分らしく

特集

## それは私の 「所属」探しから始まった

『品川区行動計画推進会議』と『WLB』との出会い  
— 行動計画推進会議に携わって思うこと —



2012年11月 カップドキアにて

2012 DEC.

# それは自分の「所属」探しから始まった

## 『品川区行動計画推進会議』と『WLB』との出会い

ワーク・ライフ・バランス

— 行動計画推進会議に携わって思うこと —

先日10月1日に品川区功労者授賞式が行われました。これは長年にわたり品川区の自治、保健衛生、環境保全、教育文化、産業振興など各分野にご尽力いただいた方に贈られるものです。今年度受賞された普通表彰222人の中に、男女共同参画社会を目指すための行動計画を検討する会議「品川区行動計画推進会議」の委員である飯沼幹子さんがいらっしゃいました。品川区の男女共同参画と共に過ごされた14年間を振り返って、お話を伺いました。



飯沼 幹子(いいぬま みきこ)

<プロフィール>

品川区行動計画推進会議第8期から推進委員を歴任し、現在の14期に至る。その功労により、平成24年度品川区民功労賞において10月1日普通表彰を受賞。

子供は社会人(26歳)と大学生(22歳)の男子2人。民間企業のお客様相談室に勤務。

現在は夫と二人暮らし。一緒に休日には夫婦で旅行を楽しんでいる。

Q 品川区の男女共同参画に携わることになったきっかけを教えてください。

私自身の最初の就職は建設会社の設計部でした。建築確認を役所に持って行きますと、「女の子が一人で来たの?」といわれたり、また製菓会社では、女性が重い設計図を持ってきてくれたからお菓子の詰め合わせをくださったり、良きにつけ悪きにつけ差はありました。男女雇用機会均等法の数年前でしたが、男女同じ条件での採用ということで夢を持って就職したにもかかわらず、結婚とともに退社しました。当時は普通でしたし、私の頭の中には、自分の生き方に他の選択肢はありませんでした。結婚してからは、自分が「区民」「主婦」以外にどこにも所属しないことが不安になり、「所属」を求めて、子育て中は近所のお母さん友達との交流を大切にしてみました。

品川区との関わりでは、託児があるというところに魅かれて区政モニターをさせてい

ただいたのが最初です。やはり「地域」にはとても興味を持っていましたから情報には目を光らせるというか、広報紙は必ず読んでいました。当時の女性センター(現在は男女共同参画センター)が発行していた男女平等啓発誌「しながわの女性」(現在の「マイセルフ 自分らしく」)の編集委員もいたしました。そのときに行動計画を知り応募しました。社会との接点を持ちたいというも思っていたことと、先に申し上げました経験上、真の男女平等な世の中でないという思いがこの行動計画にびったりだと思いました。

Q 第8期行動計画推進委員になられてから14年、飯沼さんにとってはどんな年月でしたか?

品川区は人口が1割ぐらい増えたと思っています。一方で高齢化が進んでいます。品川区は区民との協働を掲げて民間の力を活用しているこうとしておられる。男女共同

参画もそうですが、どちらも協力し合う姿勢が実を結んでいるように思います。

私自身は義母(当時は横浜に一人暮らし。介護のために通っていた)と子供中心の生活から、仕事に就き、ライフステージの変化がいくつかあった十数年です。

(行動計画推進委員としての活動から)ご指導していただける先生方と知り合えたことは私にとって財産です。(それまでの自分は)社会から離れて発言に自信がありませんでした。今でもそうですが言いたい思いがうまく言葉にできないのです。それを汲み取って下さる先生方にはぜひお助けいただきました。

行動計画推進会議は会議のほかにアンケートを行ったり、部会(検討課題・テーマ)に分かれて話し合い(討議のまとめの)文章を作っていきます。男女共同参画の課題は人生そのもので、率直に何でも話し合えるのは楽しいし勉強になります。(そこでの討議は)根底にある各委員の実体験からきている訳ですから、子育ての人、介護の人、さまざまな立場の話を聞いたことはとても良かったです。

提言として報告書を作りますが、2年ごとに成果があり、出来上がった実感が味わえるのが醍醐味ですね。

報告書は実際自分で文章を書きます。思い入れが強くなって一方的な文章になってしまったり、一般論にとどまって冷たい文

## 品川区行動計画推進会議とは・・・

現在、品川区での男女共同参画社会推進の施策は、「男女共同参画のための品川区行動計画(第4次)」に基づいて行われています。この計画を進めていく上での具体的な内容等を、テーマを決めて検討するための会議が「品川区行動計画推進会議」です。公募による区民と学識経験者とで構成され、その任期は2年間です。

1975年(昭和50年)メキシコで行われた国際婦人年の世界会議において、世界の平等・平和・発展のための「世界行動計画」が採択されたことを受け、国・都などで行動計画が検討・策定されました。そして品川区でも昭和56年4月に婦人問題解決と婦人の社会的地位向上のための「品川区行動計画」が策定されました。その計画を推進するために発足されたのが「品川区行動計画推進会議」の第1期になります。

時を経て時代と共に、行動計画の目的は婦人だけではなく、「男女が共に社会の対等な構成員としてあらゆる活動に参画することができる社会を目指す」という考え方になり、担当するセンターの名称も「婦人センター」「女性センター」から「男女共同参画センター」に変わりました。

次に、今までしてきた主婦生活・子育てなどを少しでも役立てたいと思えば、選んだのが介護と消費者関係です。当時、消費生活センター管轄だったリサイクルショップ「リボン」の立ち上げから携わったこともあって、消費生活コンサルタントの講座を受講することになりました。その後、縁あって今の仕事に就きました。

仕事を始めるようになったら、今度は全く時間がなくなりました。その頃は、週に2回ほど通っていた義母の所へも顔を見せに行けなくなりました。家事と仕事でアップアップしていました。当然家事がおろそかになったところがあったと思うのですが、夫は私も外へ出た方が良いと言ってくれましたし、何も出来なかった家事も、出来ることから協力してくれるようになったので、家族で家事を分業するようになっていったのだと思います。

本格的に仕事を始めた時は下の子が中学生になり、母親から少しずつ離れて行く時期でもあったので、家を空けることもスムーズに出来ました。職場では、会社の先輩方が子育てを経験してきた方々だったので、その先輩方に支えられて、仕事・生活を続けられたのだと思います。今では、私の方が人生の先輩の立場になりつつあります。若い世代にWLBの考え方や仕事を続けていく大切さを伝えていきます。そして今の私のスタートでもある「地域との関わり」

品川区行動計画推進会議については、家事でもない、仕事でもない、「私」という自分の部分を持つておきたいと思つて続けました。自分の住んでいる「品川区」を良くすることも出来て、続けてよかったなと思つています。

Q 飯沼さんにとっての、「これからのWLB(ワーク・ライフ・バランス)」について教えてください。

「WLB」という言葉を知った時は、とても気持ちが楽になったことを覚えていま



章になったりして、「ご指摘いただいたことはたくさんありました。最後は何回も読み直すので、自分の文章を見たくなくなりました。」

「男性の育児介護家事参加の促進」「女性の健康」などの部会(検討課題・テーマ)に所属しましたが、(その当時は)自分が直面している課題に肩入れしてしまいます。最初の頃は「子育て」、義母の介護の時期は「介護」、現在は「WLB(ワーク・ライフ・バランス)」。報告書には多くの方が見ると不足している部分もあるかもしれませんが、反省しています。

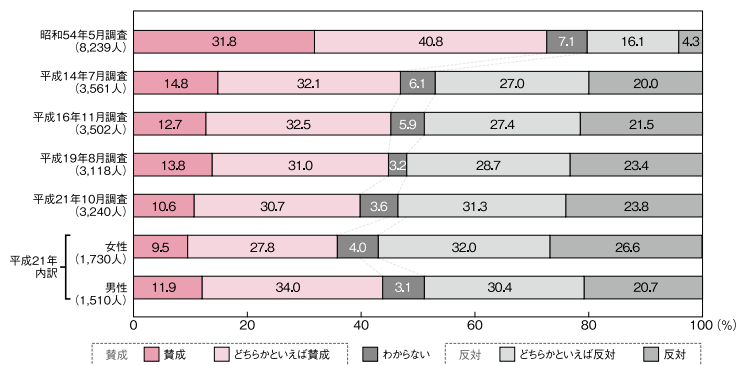
Q 飯沼さんご自身の「WLB(ワーク・ライフ・バランス)」について、過去の体験談を教えてください。

今思えば、仕事を始める前は子育てが「ワーク」だったのでしょうか。徐々に自分にとつてのワークが無くなりバランスが取れなくなっていました。

子供が中学生・小学生の時は少し宿題を見ていました。私も教科書を読んだりして一緒に勉強したつもりになっていました。その後、子供は進学して楽しそうな学校生活を送っていきませんが、私は逆に置いてきぼりな気持ちになってしまったのです。

何かやらなくちゃと思つて、公開授業の漢字検定コースを受けました。荏原五中の中学生に混ざつて毎週勉強していました。でも、大人は私一人であつた同じ(置いてきぼりな)思いになるわけです。

## 夫は外で働き、妻は家庭を守るべきであるという意識について



内閣府「男女共同参画社会を目指して」(H23.3月)より





2011年5月 スペインにて

す。仕事を始めた頃は、家事と子供のこ  
義母のこともあるので、突然やって来る考  
えなければならぬ」いろいろな問題を、  
拾っては片付け、拾っては片付け…といっ  
た、その日暮らしがやっとでした。そんな  
時に、生活全般をW（ワーク）とL（ライ  
フ）にと、項目ごとに分けて整理ができる  
言葉に出会ったのです。バランスを自分  
決めればよいと思うと気が楽になりました。  
視点が変わるこのように風に見えるんだな  
ということ学びました。

しかし、理想のバランスにすることはな  
かなか難しいです。自己啓発の時間もつ  
と欲しいです。今の仕事のほとんどがデス  
クワークですから、体力をつけるための時  
間も増やしたいです。

私個人の時間では、年に数回、品川区と  
交流のある早川町に行きます。とても癒さ

れていて、これは休息になっています。

「WLB」について学ぶうちに、それが  
老若男女だれにでも関係のあるものだとい  
うことを教えていただきました。仕事でラ  
イフの時間が取れないということも大きな  
問題ですが、仕事をしなくても就職できな  
いことも問題です。私も社会に出て仕事を  
したい時期もありましたから、さまざまな  
視点から考えなければならぬ、まだまだ  
奥深い言葉だと思います。

先ほど「気が楽になった」と申し上げま  
したが、私自身は生活の中のワークとライ  
フをそれぞれのバランスだと割り切って、  
何割をどこに持っていか、増えたら減ら  
せばいいという風に、オーバーワークにな  
らずに、無理しないように自分で決めます。  
ワークもライフも持っていることは幸せ  
なことです。文句を言いつつも、これまで  
家族によって人生の幅が広がってきました。  
これからは自分から広がっていく部分の方  
も目を向けつつバランスが取れる、とい  
うのが私の理想です。今まで後回しにして  
いた自分のことを少しずつしていこう、先送  
りはやめようと思って行動したいです。

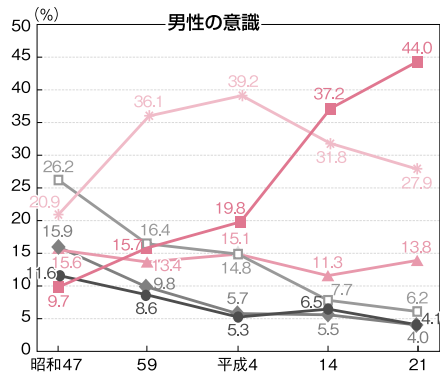
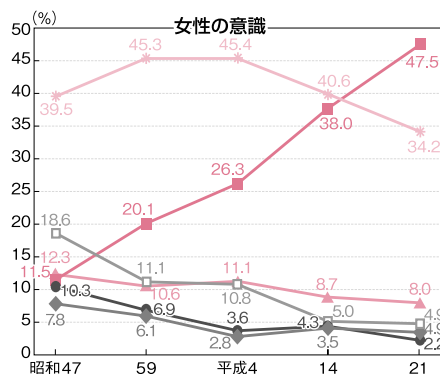
**Q. これからの男女共同参画社会について**

どうあるべきだと思いますか？

行動計画の提言によく盛り込まれていま  
すが、男女共同参画社会を築くための大き  
な課題は「慣習的な意識」でした。「男女

**一般的に女性が職業を持つことに対する調査**

内閣府「男女共同参画社会を目指して」(H23.3月より)



- 子どもができてずっと職業をつづける方がよい(中断なし就業)
- ◆ 子どもができたら職業をやめ、大きくなったら再び職業をもつ方がよい(一時中断型・再就職)
- ▲ 子どもができるまでは職業をもつ方がよい(出産等で退職)
- 結婚するまでは職業をもつ方がよい(結婚で退職)
- ◇ 女性は職業をもたない方がよい
- わからない/その他

共同参画」に関しての意識は着実に変化し  
てきています。山手線の車掌さんが女性に  
なった時は大変驚きましたが、今では当  
り前です。昔は気が付かない男女の区別が  
ありました。

社会の課題を解決していくために必要  
お互いの知恵を寄せ合って、それを乗り越  
えられたと思えるような社会が理想です。  
今回の第14期行動計画推進会議では「防  
災」がテーマです。すべての人にとつての  
課題ですし、このような時こそ「男女共同」  
が大きな力になるのではと期待しています。

**Q. WLB（ワーク・ライフ・バランス）**

についてはどのような思いをお持ちで  
すか？

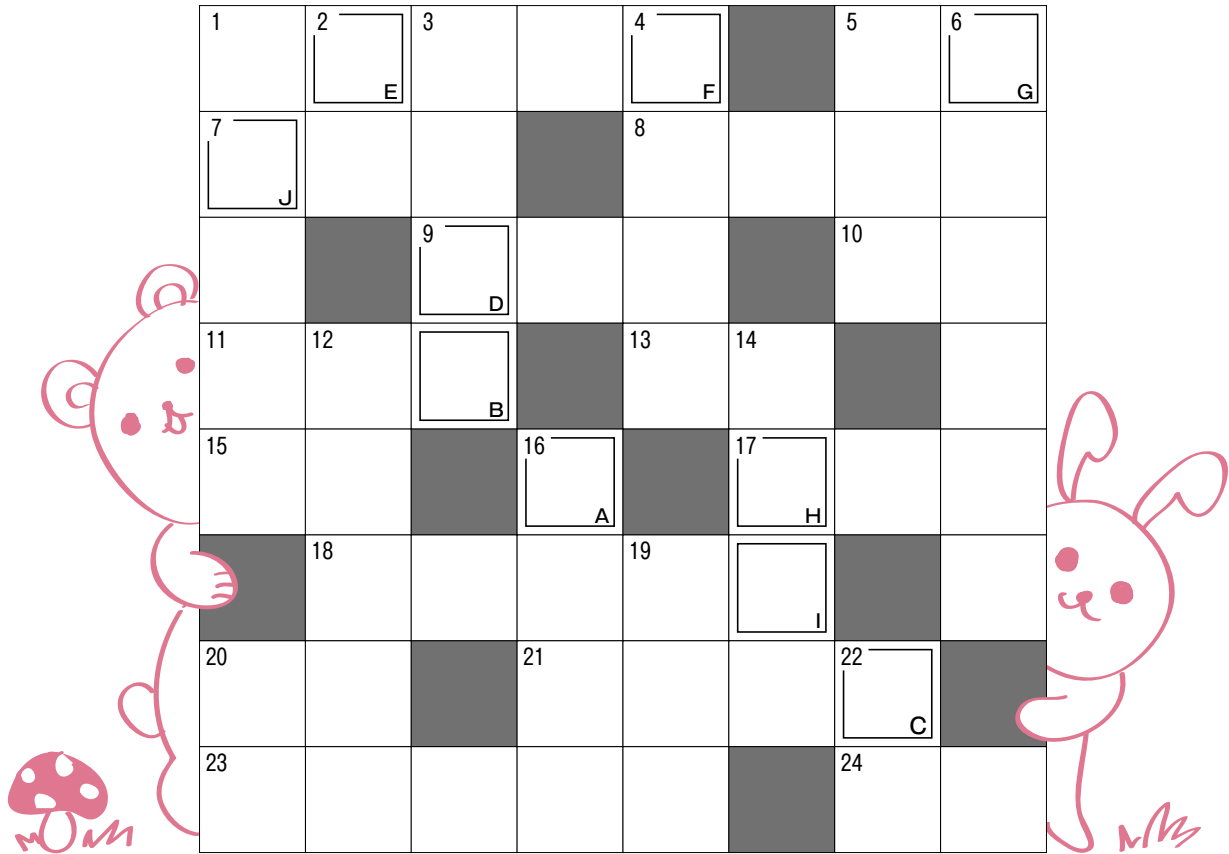
経済低迷で経済的に働かざるを得ない状

況や多様化する生き方による女性の社会参  
加の一方で、未だに介護・育児・家事につ  
いては慣習的な男女の役割分担は現実にあ  
ります。ライフステージに合わせて仕事を  
辞めざるをえないという選択をして家庭に  
入ると、社会的なキャリアが中断されてし  
まいます。介護・育児・家事などライフの  
部分は社会的には評価されません。女性も  
男性もそうですが、働き続けるために障害  
となるような壁を、取り除いていかなけれ  
ばならないと思います。それを現実に実行  
できるためには、社会の仕組みと私たちの  
要望とのミスマッチをなくしていくことや、  
お互いに「WLB」を尊重しあうことを念  
頭に、価値観の偏りや役割分担意識を見直  
していくことが大切だと思います。

ここで  
ちょっと  
一休み

男女共同参画センター オリジナル

# クロスワードパズル



## ヨコ→のかぎ

- 1 品川区男女共同参画センター発行の啓発紙の名前
- 5 「海豚」はイルカ。それでは「河馬」は？
- 7 白銀の世界にシュプール
- 8 弘法大師って誰のこと？
- 9 AMとFMがあります。
- 10 しょっぱいです。
- 11 旅行会社などで企画された旅行
- 13 かつて品川の特産だった野菜
- 15 一番最後に登場、締めくくります。
- 17 線
- 18 品川区男女共同参画センターの入っている建物の愛称
- 20 たたいたり、たたかれたり、風を切ったり
- 21 キムチの本場
- 23 秋田の鍋料理、メインの具は？
- 24 マグロ

## 【問題】

二重ワクの文字をアルファベット順に並べてください。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	

答えはP.7にあります。

## タテ↓のかぎ

- 1 緑色のぶどう
- 2 呼吸
- 3 水兵のこと。女子学生の制服の名前はここから。
- 4 九州地方で最も人口の多い県
- 5 「案山子」
- 6 DVのDは「ドメスティック」。Vは？
- 12 珍しくもなんともありません。
- 14 児童遊園の定番。風に揺れています。
- 16 飲み会で、一番公平な支払い方。
- 19 俗に「○○○条約」。正式には日米安全保障条約。
- 20 (早口言葉)隣の客がよく食べているのは？
- 22 王子様がシンデレラを探し当てた決め手は？

## ■ お仕事！始めの一歩

①「十人十色 貴方の個性を活かす色彩さがし（9月6日 参加者29名）」

講師 都外川 八恵（カラーコーディネーター・ファッションスタイリスト）

第1レッスンで「内面」からのアプローチ。自分のカラータイプ（内面的な気質の色）を診断し自分らしい働き方を見つめ直すキッカケにするというものです。第2レッスンは「外面」からのアプローチ。自分のパーソナルカラー（外面的に似合う色）を見つけて自分をキレイに見せる演出方法を学びました。受講者からは「自分色を探ることができて嬉しかった。意外なカラーだった。冬には自分色を活かしたい。」「具体的にわかり易かった。区の講座としては十二分の内容でとても満足した。」と好評をいただきました。



②「アタマを整理して新たな自分に挑戦！ー早起き整理術ー」（9月20日 参加者22名）

講師 池田 千恵（図解化コンサルティングCONNECTA代表）

講師は「朝4時起きですべてがうまく回りだす！」の著者。早起きで人生が変わったご自分の体験を紹介しながら、早起きのメリット、自分の適切な睡眠時間の把握、朝を制する4つの仕組み、時間管理と図解による整理術についてお話をいただきました。「時間の使い方、こんなにも自分を見つめ直す機会があるのかと考えさせられた。」「自分の現状を図に書くことで頭の中の整理が進むということがわかった。」など受講された方から感想が寄せられました。



③「パート・派遣労働の知っておきたい基礎知識」（9月27日 参加者7名）

講師 大東 聖子（キャリアカウンセラー・社会保険労務士）

「突然事業主からやめてくれと言われたけれど・・・」「長時間働いたけれど、残業代は出るのかしら？」パートタイムや派遣労働はとかく不利な立場にさらされることがありがちです。雇い主とのトラブルを避けるためにも、労働条件や更新時のこと、社会保険のことなど知っておきたい基礎知識を学びました。

参加者からは、「パートでも有給休暇が、年数や労働時間にに応じてもらえることや再確認できたこと、新しくわかったことなどが聞けてよかった。」「定年後の税金のことなどもう少し聞いてみたかった。」との声が寄せられました。



## ■ 女王の時代のシェイクスピア講座（10月12・19日 参加者延べ57名）

1日目：「女王と演劇ーエリザベス朝とヴィクトリア朝」

2日目：「ヴィクトリア朝のシェイクスピア劇」

講師 門野 泉（清泉女子大学 学長）

シェイクスピアと英国文化について2回にわたって講座が行われました。間にエリザベス女王、ヴィクトリア女王のDVDを見ながらのお話でした。

アンケートには、「シェイクスピア劇が創られた時代背景や、特に女王を中心とする人間模様の理解が深まり、大変参考になりました。」「いろいろなエピソードを含め楽しく聞くことが出来ました。お話しもわかりやすかったです。」「門野先生のお話が大変わかり易く楽しく勉強出来ました。本当にありがとうございました。」「今後も続編のような講座を開催してほしい。」などのご感想をいただきました。



## ■ ワーク・ライフ・バランス講座

①「『仕事と介護』どっちも大切！ゆずれない！その時のために」（10月6日 参加者10名）

講師 太田 差恵子（NPO法人パオッコ理事長）

ワーク・ライフ・バランス講座1日目は、生活バランスの中でも特に「介護」の部分をクローズアップさせて、生活のバランスを考える講座としました。

実際に親族の介護で悩む方々の事例を紹介しながら、いざ「その時」をどう迎えるかという心構えについて学びました。介護生活のうえで大切な行動：3つの柱「対話」「情報」「お金」について具体的なお話があり、更に「介護を乗り切るには戦略が必要」とされました。一人ではなく、携わる人たちみんなでチームを組んで取り組み、介護される人はもちろん介護する人たちも「元気と笑顔」でいられることが最も大切という点がとても印象に残りました。受講生の感想より…「お金（資金）の話は盲点でした。元気なうちから信頼関係を結んでおくことが必要と思った。」「介護される側の立場として受講しました。介護者の負担を軽減させるための準備の参考になりました。」



## ■ ワーク・ライフ・バランス講座

② 「『整える!』技術」から見るワークとライフの上手な付き合い方 (10月20日 参加者24名)

講師 辰巳 渚 (『家事塾』主宰)

ワーク・ライフ・バランス講座2日目は、整理術を専門とする講師による、生活を見直す・整えるという観点からのお話と、自分のライフステージを見直すためのワークショップを行いました。異年齢・異業種・自分とは違う環境で生活している人から聞くお話や、自分のことを話す機会と出会うことができとてもよかったという、受講者からのご感想をたくさんいただきました。また、講師からいただいた「自分に出来ないことを認めると、逆に自分に出来ることが見えてくる」「あきらめる”は”諦める”ではなく”明らめる”である」「ひとりで抱えてはいけない、他の人・物にも協力してもらおう、活用する」といったお話に、とても勇気付けられたという声が多く寄せられました。



## 🌸 講座のお知らせ 🌸

**会場** 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1) 4階第2特別講習室 (講座により別会場あり)

**問合せ先** 男女共同参画センター TEL 5479-4104 FAX 5479-4111

**定員** 30名 (講座により定員数違いあり)

託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しながわおよび品川区ホームページでご確認ください。

開催日	内容	募集掲載予定 広報しながわ
①平成25年1/17 (木) ②平成25年1/24 (木) 午前10時~12時	「大増税時代を生き抜くスマート会計術」 ①家計管理のキホンをマスター ②ライフ&マネープランの立て方とコツ 講師 飯村 久美	12月 1日号
①平成25年2/5 (火) ②平成25年2/19 (火) 午後1時30分~3時30分	DV講座 ※定員：20名 (女性限定) ①『タフなところを作るノート整理術』 講師 中村 延江 ②『こころとからだの力に気づく護身術』 講師 橋本 明子 ※会場 7階リハーサル室	1月 11日号
平成25年2/26・3/5・12 (火) 午後1時30分~3時30分	よりよい人間関係を結ぶための コミュニケーション講座①②③ ※定員：20名 (女性限定) 講師 小柳 茂子	2月 1日号



P.4のクロスワードパズル回答は「ワークライフバランス」です。



## 夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか？

**暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。**

東京都の配偶者暴力支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

★男女共同参画センターDV専門相談 .....毎月第1・3・4・5㊟ 午後1時~4時 (受付時間は3時まで)

.....毎月第2㊟ 午後5時30分~8時30分 (受付時間は7時30分まで)

※面接または電話による相談。予約優先。

★しながわ見守りホットライン (児童虐待・DV) .....TEL. 3772-6622 24時間つながります。

★国 (内閣府男女共同参画局) の相談窓口「DV相談ナビ」.....TEL. 0570-0-55210 (お近くの相談窓口を自動音声によりご案内)

❶ 緊急のときは (身の危険を感じたら) .....☎警察 110番 (事件発生時)



## 男女共同参画推進登録団体紹介8「楽しい集いのユーモア・スピーチ」 品川ユーモア・スピーチ代表 荒野 綾子

### あなたは自分の思っていることを十分に伝えられますか？

近頃は、あなたの周りにもマンションが増え、鍵一つで他人との煩わしい繋がりも簡単に断つことが出来ます。そしてますます自分だけの殻に閉じこもりがちです。

世の中は男と女、そして目の色が変わり、肌の色が違って、やはりそこは人間と人間の世界です。

そこでもう一度、どうしたら自分の考えを相手に伝えることが出来るか、考えてみませんか？

それにはまず、心を開いて相手の考えを受け入れることから始まります。

私たちの「ユーモア・スピーチ」は、そんな考えから平成22年8月に発足しました。

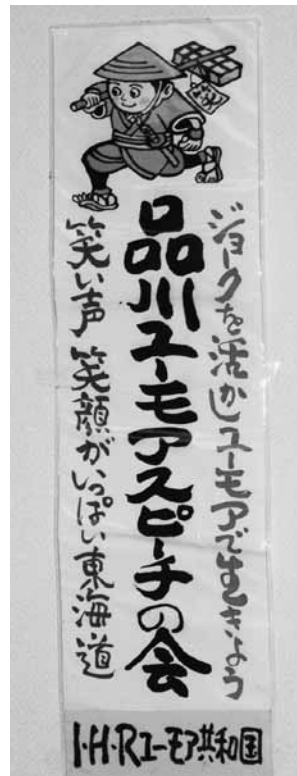
笑顔は、相手の心をゆったりさせる魔法の力があるのです。穏やかな笑顔を見て、こぶしを振り上げる人はおりません。“笑顔せよ。顔は他人のためにある。”如何です、この言葉は、まず受け入れる心が笑顔です。

それに私が言うユーモアとは、笑わせることではありません。ユーモアの語源“ユモール”とは、「湯気」という意味があります。「湯気」その中に入るとホンノリ温かく、良い気持ちになるでしょう、それがユーモアです。ですから、ユーモアの心というのは、相手に対する思いやりの心です。決して笑わすことだけではありません。

私たちは、ユーモアの心を持って、このギスギスした社会を、少しでも明るい世の中にしたと思っております。

如何です、あなたもユーモア・スピーチで、豊かな人間関係を学んでみませんか？

(文責：安藤)



## 男女共同参画センターからのお知らせ

### 女性のための相談室

こころや、生き方の悩み、  
家庭のことで困っていること、  
また、法律に関係することや離婚、金銭トラブルなど、  
お気軽にご相談ください。  
(男性もご利用ください)

#### 電話相談

カウンセラーによる電話相談

毎月第1・2・3木曜日 午前10時～午後4時

(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)

正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

終了時間が午後4時なのでお電話は午後3時30分ごろまでお願いいたします。

専用電話 5479-4105

#### 面接相談

無料・予約制 予約電話 5479-4104

	相談時間	12月	1月	2月	3月
法律相談	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	5日 (水)	9日 (水)	6日 (水)	6日 (水)
	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	11日 (火)	15日 (火)	12日 (火)	12日 (火)
	午後5時30分～8時 受付時間は7時30分まで	17日 (月)	21日 (月)	18日 (月)	18日 (月)
カウンセリング相談	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	27日 (木)	24日 (木)	28日 (木)	28日 (木)
DV相談 (予約優先)	午後1時～4時 受付時間は3時30分まで	7・21・28日 (金)	4・18・25日 (金)	1・15・22日 (金)	1・15・22日 (金)
	午後5時30分～8時30分 受付時間は7時30分まで	14日 (金)	11日 (金)	8日 (金)	8日 (金)

※法律に関することは法律相談(弁護士)を、  
こころと生き方の悩みことはカウンセリング相談(カウンセラー)を、  
DVに関することはDV相談(専門相談員)をご利用ください。

男女共同参画センターでは、男女共同参画社会の推進を目的とする活動や学習のために、会議室と交流室を用意しております。利用は無料です。

◇交流室 14席(個人やグループの交流の場としてご利用ください。)

◇会議室 20席(利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。)

閲覧室では、女性問題に関する図書・雑誌・資料等が閲覧できます。貸出もしています。一人1回につき、3冊まで、3週間借りられます。借りたい方は登録をしてください。登録には住所と氏名の確認できるものが必要です。

(閲覧室のご利用と図書の貸出手続きは月曜から金曜日の午前9時～午後5時)

●次号「マイセルフ ー自分らしくー」42号は2013年4月発行予定です。