



仕事がきつくて月曜日のことを思うと憂うつ。

このままでいいのかずっと不安なのに、今日も何もできなかった。

人間関係がちょっぴりしんどい。

人見知りだけど少しだけお話したい。

女子にはいろいろありますが、みんなで集まってのんびりおしゃべりしましょう♪

お茶とお菓子を用意して待っています。

5月27日(日)  
6月24日(日)  
14:00~16:00



対象：39歳くらいまでの子どものいない独身女性  
場所：すてっぷ セミナー室2（エトレ豊中ビル5階）  
費用：無料  
申込み：不要

### すてっぷおとなGirls部

2016年度にすてっぷの講座から生まれた部活動です。「毎日がしんどい」と感じている39歳くらいまでの独身女性で活動しています。これまで、月1回集まっておしゃべりをしたり、イベント「大人女子服交換パーティ」の企画・運営をしてきました。メーリングリストで情報を配信中！ セミナーや部活動の予定をお届けします。

登録はこちらから→



ミニゲームやお題トークなどで交流します。  
1回だけの参加ももちろんOK。カフェタイムは今後も開く予定です。

### すてっぷってどんなところ？

豊中市の公共施設です。性別にとらわれず、ひとりひとりの個性や能力を大切にできる社会をめざす事業をしています。今回の交流会は、これまですてっぷに来る機会があまりなかった方に来てほしいと思い、企画しました。また、誰でも気軽に参加できるトキドキすてっぷでの映画上映や、働きたい女性対象のセミナーなどいろいろな講座・イベントを予定しています。すてっぷには、本やDVDの貸し出しができる情報ライブラリー、女性のための相談室があります。

### 主催：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団

＜問い合わせ＞ 水曜休館  
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501  
電話：06-6844-9773  
FAX：06-6844-9706  
メール：kouza@toyonaka-step.jp  
http://www.toyonaka-step.jp/





すてっぷでは、仕事や人間関係などで毎日がちょっぴりしんどい女子を対象に、セミナーを実施してきました。2016年には、セミナーで集まった人たちとつながり続けたい、セミナーに来れなかった人も気軽に参加できる場所がほしい、という思いで「すてっぷおとなGirls部」をスタート。交流会やイベントの企画・運営などをしてきました。そんなすてっぷおとなGirls部のこれまでの活動を紹介します。

## コミュニケーション講座

無理せず、自分らしく素直に、相手も大切に。そんなコミュニケーションをめざして開いた2017年のセミナーには定員を超える16人が参加。臨床心理士の本多利子さんに、コミュニケーションが楽になるヒントをたくさん伝えていただきました。

## おとな女子服交換パーティ

自分はもう着ないけれど誰かに着てほしい服を持ち寄って交換するイベントです。すてっぷおとなGirls部のメンバーで企画・運営しました。月1回集まって交換のルールを話し合ったり、集まった服を宣伝用にコーディネートしたり。イベント前日は約1,000着集まった服を並べて準備。当日はメンバーのピアノ演奏もあり、大好評のイベントになりました。



## スイーツづくり

すてっぷおとなGirls部のメンバーの「スイーツを作っても一人では食べきれなくて…」という声から、みんなでスイーツを作るセミナーを開きました。コミュニケーション講座と同じ本多利子さんに、チョコブラウニーとキャロットケーキを教わりました。急きょおにぎりも作ってお昼ごはんも挟むことに。いっしょに作っていっしょに食べると、おいしさアップ！ 楽しい1日になりました。



## カフェタイム

毎日がちょっぴりしんどい女子が気軽に立ち寄っておしゃべりできる場所を作りたくて始めました。仕事や人間関係の悩みをお互いに聞いたり、これまでのことやこれからのことを話したり、世間話をのんびりしたり。そんな場所になれたらいいなと思っています。



# すてっぷガールズ相談

相談専用電話番号

# 06-6844-9820

(女性の相談員が直接です)

第1・2・3・4

# 月・木 13:00~17:00 18:00~20:00

(第5週、祝日・年末年始はお休みです)

彼とのこと、聴いてほしい。  
親とのこと、聴いてほしい。  
バイトや仕事の不安を聴いてほしい。  
もやもやしていることを話してみませんか？

無料  
電話相談

＜問い合わせ＞

とよなか男女共同参画推進センター

(一般財団法人)とよなか男女共同参画推進財団

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501

すてっぷ 相談室

電話：06-6844-9739