

誰にも話せず、ひとりで抱え込んでいる悩みはありませんか。
困ったとき、悩んだときは、しんどい気持ちを誰かに話してみませんか。
匿名で、男性カウンセラーに直接話すことができます。

男性のための電話相談

ひとりで悩みを抱え込まずに誰かに話してみませんか

06-6844-9111

〈相談 日〉 毎月第2火曜日 18:00～20:00
毎月第4土曜日 13:00～17:00

すてっぷには女性のための相談室があります

〈問い合わせ〉 すてっぷ 相談室 電話：06-6844-9739

《令和4年（2022年）9月発行》
とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
指定管理者 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〈休館日：水曜日〉
（阪急豊中駅徒歩1分・エトレ豊中ビル5F）
代表電話：06-6844-9735 FAX：06-6844-9706
<http://www.toyonaka-step.jp/>





これから子育てする方へ

すてっぴ

情報ライブラリーへようこそ



とよなか男女共同参画推進センターすてっぴ

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。

いろいろな講座・イベントを実施したり、

本やDVDの貸出ができる情報ライブラリー、

女性のための相談室があり、どなたでもご利用いただけます。

パパのためのオススメ講座

保育つきライブラリー

すてっぷ情報ライブラリーで
読書・調べもの・映画鑑賞を
ゆっくり楽しみましょう。
あなただけの2時間をゆったり
お過ごしください♪(要申込)

日時: 毎月第2月曜日(祝日除く)
《10:00-12:00》

情報ライブラリー

育児に戸惑いがちなおとうさん。
まずは子どもと一緒に絵本を
読んで、のんびりと過ごしてみま
せんか？

利用時間 月～土 10:00-20:00
日曜日 10:00-17:00

パパにおすすめ！すてっぷの30冊

No.	タイトル	編著者	出版社	出版年	請求記号
1	がんばりすぎないお仕事復帰BOOK 産休・育休中の不安がスーッと解消される	藤井 佐和子 // 監修 mamari // 監修	KADOKAWA	2022	366.3/フ
2	妻に言えない夫の本音 仕事と子育てをめぐる葛藤の正体	朝日新聞「父親のモヤモヤ」取材班 // 著	朝日新聞出版	2020	366.7/ア
3	スーパーダディ ビジネスマンの勧め	高橋 一晃 // 著	双葉社	2017	366.7/タ
4	ワーク・ファミリー・バランス これからの家族と共働き 社会を考える	高橋 美恵子 // 編	慶應義塾大学出版会	2021	366.7/タ
5	妻と正しくケンカする方法 その言い方が女をキレさせる	小林 美智子 // 著	大和書房	2018	367.3/コ
6	主夫になってはじめてわかった主婦のこと	中村 シュフ // 著	猿江商会	2015	590/ナ
7	夫が知らない家事リスト	野々村 友紀子 // 著	双葉社	2019	590/ノ
8	パパごはんの感動レシピ 作ってあげたい、作りたい！	小林 まさみ // 監修	成美堂出版	2014	596/コ
9	父ちゃんの料理教室	辻 仁成 // 著	大和書房	2021	596/ツ
10	パパごはんカレごはん	横森 理香 // 著	地球丸	2015	596/ヨ
11	パパになる前に知っておくべき11のこと	川村 美星 // 著 川村 明緒 // 監修	幻冬舎	2021	598/カ
12	目指せ！夫婦ツーオペ育児ふたりで親になるわけで	水谷 さるころ // 著	新潮社	2018	598/ミ
13	出産・育児ママのトリセツ 「子どもができて妻が別人になりました」というあなたへ	山本 ユキコ // 著 高倉 美恵 // イラスト	忘羊社	2016	598/ヤ
14	「ごめんね育児」をやめてみたら、肩の力を抜けるようになりました	あらいびろよ // 著 泉 秀生 // 監修	光文社	2021	599/ア
15	新米おとうちゃんと小さな怪獣	あおむろ ひろゆき // 著	ベストセラーズ	2017	599/ア
16	男が育休を取ってわかったこと	池田 大志 // 著	セブン&アイ出版	2014	599/イ
17	男コピーライター、育休をとる。	魚返 洋平 // 著	大和書房	2019	599/ウ
18	主婦をサラリーマンにたとえたら想像以上にヤバくなった件	河内 瞬 // 著	主婦の友社	2019	599/カ
19	#ほどほど育児 失敗したっていいじゃない	木下 ゆーき // 著	飛鳥新社	2021	599/キ
20	おやおやこども。	木下 晋也 // 著	PHP研究所	2015	599/キ
21	46歳で父になった社会学者	工藤 保則 // 著	ミシマ社	2021	599/ク
22	お母さんが1番!からの解放 「固定観念」と「思い込み」 を捨てる!!	てらい まき // 著	KADOKAWA	2021	599/テ
23	男も育休って、あり？	羽田 共一 // 著	雷鳥社	2021	599/ハ
24	パパ入門ガイド 家族を笑顔にする プレパパ〜3歳児パパ	ファザーリング ジャパン // 著	池田書店	2018	599/フ
25	共働き子育てを成功させる5つの鉄則	普光院 亜紀 // 著	集英社	2015	599/フ
26	パパ離乳食はじめます。	本田 よう一 // 著	女子栄養大学出版部	2019	599/ホ
27	パパの家庭進出がニッポンを変えるのだ! ママの社会進出 と家族の幸せのために	前田 晃平 // 著	光文社	2021	599/マ
28	ヨチヨチ父：とまどう日々	ヨシタケシンスケ // 著	赤ちゃん和妈妈社	2017	599/ヨ
29	主夫のトモロー	朱川 湊人 // 著	NHK出版	2016	913/シ
30	妻は他人 だから夫婦は面白い	さわぐちけいすけ // 著	KADOKAWA	2017	916/サ