

スクエア SQUARE

特
集

15歳のあなたへ

～未来へのメッセージ～



清瀬の春の野の花 何の花かわかりますか？（答えは裏表紙）

アイレックだより

平成21年度
アイレックの一年を振り返って

アイレック図書コーナーより
たいせつなことは…
勝間和代の日本を変えよう
こころのエクササイズ

清瀬市男女平等推進条例

Information

アイレックからのお知らせ

- ・アイレック相談
- ・アイレック「しごと相談」にいらっしゃいませんか？

特

集

15歳のあなたへ ～未来へのメッセージ～

あなたは何か好きですか？
何が得意ですか？
将来の夢は？
何もなくても、悩みがあっても大丈夫。きっとこれから大きく道が開けてきます。まずは10年後の自分を想像してみよう。なりたいた自分を思い描くことで、何をしたらいいのかが見えてきます。人生の設計を立てることは目標を実現して自立していく第一歩。先の見えない将来を想像すると、期待や不安でいっぱいになるかもしれません。でも、見えないから、何が起きるのかわからないから、人生は楽しい。自分を大切にしたいと思いませんか。そのためにはどうしたらいいのか？ 実際に考えてみるのは難しいかもしれませんが、考えるヒントになれば、とてもうれしいです。そこで、まずは今の自分から未来の自分にメッセージを送ってみませんか？
(福井)

お金と仕事

人生にはたくさんのお金が必要です。親に払ってもらった教育資金を、例えば、子どもをもったら今度は払う側になります。親の家を出たら、自分の住むところを探さなくてはなりません。賃貸に住むにしても、ローンで購入するにしても、毎月お金を払います。私たちは、働くことで、生きていくために必要なお金を得ているわけですね。もちろん、仕事で得るものは、経済的な安定だけではありません。「仕事でみんなに喜んでもらい、『ありがとう』と言ってもらえるのが幸せ」という話はよく聞きますし「もし、宝くじで3億円当たったとしても、仕事は生きがいなので続けます」という人もいます。「働く」で得るのは、収入であると同時に生きがい。自分らしく生きるための基盤かもしれませんね。あなたの未来に、お金はもちろん、心にも財産を作れるような自分に合った仕事を、見つけることができますように!!

働き方とお金の関係

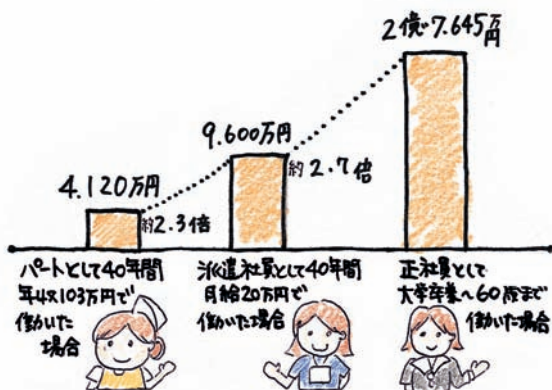


図1 参考：平成17年度版国民生活白書（内閣府）

老後

老後に必要な生活費

60歳で定年退職した場合、1人の生活費が月15万円とすると、80歳までの20年間で3,600万円になります。また、夫婦の場合はさらに多くのお金が必要になるでしょう。人それぞれ生活は違いますが、このような老後に必要なお金を退職金・年金・貯金などからまかなうことになります。

※国民の5人に1人が65歳以上の高齢者であり、その6割近くが女性です。

(イラスト・文 平川)

人生にかかるお金

人生にはさまざまな選択がありますが、選び方によって、こんなにも支出や収入が違います。ほんの一例ですが、人生にかかるお金をざっと見てみましょう。

例えば高校卒業で就職するとしても、大学に進学するとしても、ひとりの人が社会に出るまでには、これだけの費用がかかっています。時間でみれば、その人が積み重ねてきた人生。そして、あなたの10数年の歴史を花開かせるのが就職という社会的な活動です。それは同時に、生きていく経済的な基盤でもあります。将来のこと、ちょっと真剣に考えてみませんか。



教育についての親の考え

性別にかかわらず、子どもが大学に進むことを望んでいる父母が多いですが、割合は女子が男子より2割ほど低いようです。「短大・高専まで」、「高等学校まで」と考える割合は男子より女子のほうが高く、このような親の子どもに対する教育期待が子ども自身の考えにも影響し、高学歴志向の女子にブレーキをかけているのかもしれません。でも、あなたの可能性は未知数です。常識に縛られず、諦めずに、「やりたい」に挑戦してください。道はいくつもありますから。

教育にかかる費用



※学習塾、習い事などの学校外活動費は含まれていません。

平成20年度「子どもの学習費調査」(文部科学省)に基づき作成

進ませたい学校段階(子どもの性別の父母別、2000(平成12)年)

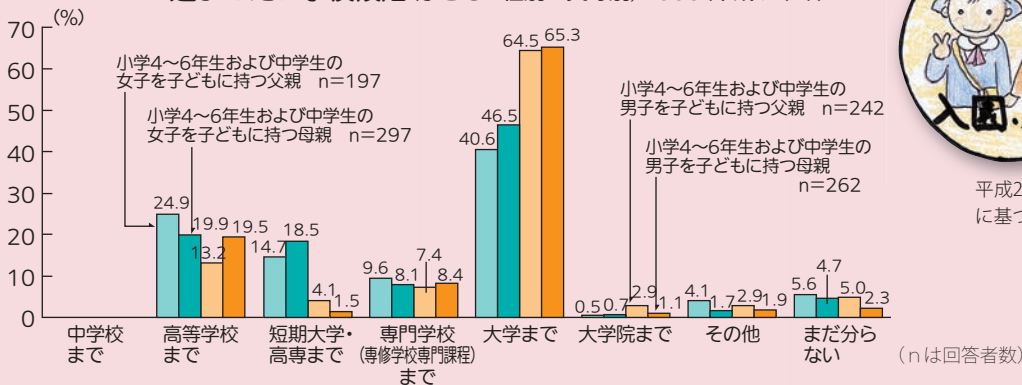


図2 内閣府政策統括官編『日本の青少年の生活と意識に関する基本調査報告書』2001(平成13)年

変わる現実、変わらない現実

これまでのデータに、あなたは何かを感じましたか。不安?それとも希望?

男女雇用機会均等法ができて25年。ようやく女性にも明るい兆しが見えてきました。

背景には「女性に家庭」という従来の「常識」とはわかれず、「働き続けたら」「自分らしく生きたい」と、自らの道を開いてきた数多くの女性たちがいます。

その一方で、国税庁がまとめた2007(平成19)年度の民間給与実態調査によれば、年収300万円以下を占める女性の割合は66.0%という、あまり変わらない現実もあります。また、年収700万円を超えているのは、男性22.1%に対し女性は3.1%となっています。

なぜ、このようなことが起こるのでしょう。

(1)就業形態の違い

女性の半数以上はパートや派遣など非正規労働者のため

(2)女性管理職が少ない

役職が上がるにつれて女性の割合が低下するため、女性の地位向上に結びつきにくい

(3)勤続年数の違い

女性は出産・育児や夫の転勤などの理由で、離職を余儀なくされる

などの要因が考えられます。

つまり、女性は結婚、育児などにより働き続けることが難しいのです。その結果、非正規での就労を余儀なくされ図1のような賃金差に、つながりやすくなります。

この悪循環を断ち切るには、どうすればよいのでしょうか。

(1)結婚や出産をしたとしても育児休業を活用し、夫にも協力を求めながら仕事を続ける

(2)困ったときの協力者をたくさん得ておく

(3)職場や地域などで現状を伝えていく

などが挙げられるでしょうか。

もちろん、国も男女双方の育児休業の取得政策を進めています。

どんなに小さな進歩でも、変化を感じられれば次へと進んでいくはず。たった一度のあなただけの人生。自分の選んだ道をどんどん広げていって欲しい。そのように生きてきた先輩はたくさんいます。

あなたの周囲にいるおとなの女性たちにも話を聞いてみましょう。

(山本)

仕事から得るものは？「働く」ことへのアドバイス

アイレックしごと相談の相談員（キャリアカウンセラー）に聞きました。

Q 自分に合った仕事をみつけるには？

A 「好き」「得意」「興味がある」を大切にしましょう。これは「適性のある仕事に就く」ためのヒントになります。好きなことであれば長続きするし、スキルも伸びていきます。

Q 将来のために経験しておいたほうが良いと思うことは？

A たくさんの失敗を経験してください。それを乗り越えた自信は、将来どんな仕事に就くにしても、必ず役に立ちます。赤ちゃんだって、何度も転びながら歩けるようになっていきますよね。失敗は人を成長させるのです。困ったら誰かに助けてもらいましょう。迷惑をかけた人には、おとなになってから恩返しできますよ。それから、メールは仕事に欠かせなくなっています。

す。今後、ますます文章で伝える能力が必要とされること

でしょう。今のうちから、文章を書くことに慣れておくのが良いですね。

Q 目標に向かっていてる時に、挫折したらどうすれば？

A 一つの目標に向かってずっと進んで行く人もいれば、途中で目標が変わったり、別のことが好きになったりする人もいます。最初の目標にこだわらず、いつからでも新しい道を選んで良いと思います。柔軟に考えましょう。

Q アルバイトの経験の必要性は？

A 学生時代のアルバイトは、いろいろな体験ができるので、お勧めです。仕事の楽しさや大変さを学ぶことができます。自分で稼いだお金で何かを買うという経験も大切です。おこづかいで買ったとは違う喜びを感じることができると思いますよ。きっと「働くことの意味」を知ることが

できるはずです。

Q 15歳の女の子へのメッセージ。

A 仕事とは「自分の時間と能力を売る」ことです。厳しいことも、ストレスもあるでしょう。でも、仕事からはお金だけではなく、知識や体験、仲間など得るものがたくさんあります。将来、イキイキと楽しんで働いて欲しいと思います。

（海老川）



自分にぴったりの仕事

「いろいろな経験してみよう」

自分にぴったりの仕事。こう言われてもピンと来ないかもしれないですね。でも、今から少しずつでも仕事について考えてみましょう。そのためには、やっぱり体験。

まずは、失敗を恐れずにできることは、なんでもチャレンジすることです。今は学校の職業体験で、早い時期に自分にあった職業を見つけることもできます。また、学生時代のボランティアなども貴重な体験になるのでは。

そして、向き不向きにとらわれずにトライしてみましょう。「向いていない」と思っても、すぐに投げ出さないでじっくり続けることで、新たな道が見えてくることもあります。

時には、まわり道をして自分の好きなこと、得意分野が見つかることもあります。物事を始めるのに、早い遅いはありません。それまでの経験や出会いは、絶対に無駄にはならないし、失敗も経験のひとつとなり、より豊かな人生になるはずです。

例えば、Aさんは、一度は就職しましたが「女性として、生

涯これをやりがいにするには物足りない」と思い会社を辞めました。そして、再び学校に通い、栄養士などの資格を取り、子育てをしながら、仕事を続けてきました。中断した時期もありましたが、何より「人に必要とされる、喜んでもらえる」という思いから再開し、仕事の幅を広げられました。

将来何をしたいのかわからない時、こんなふうに自分の周りでイキイキと働いている人に経験を聞いてみるのも良いことだと思います。さまざまな職種に出合えるのはもちろん「働くことの意味」も見えてくるはずです。

自分自身としっかり向き合い、性別にとらわれず、イキイキとやりがいを持って働ける仕事に出合えたらすてきですね。

（清水）



「私」を知るために

多くのおとなは、生活費を得ることを第一の目的に仕事に就いてきたと思います。生きるために働く。これは、今も昔も変わらないといつてよいでしょう。

でも、1日の、少なくとも3分の1を過ごす職場です。いろいろなことがあっても、自分に合っていて楽しいと思える仕事に就けたら、こんな幸せなことはありません。

今から、自分は何が好きで、何が得意で、何をしている時が楽しいかを見つめることが大切です。

例えば、人の話を聞くのは好きだけど、話すのは苦手。机に向かうより体を動かす方が楽しい、おこづかいはい画的に使う方だ、ノートをきれいに取るのが得意など。あるいは、リーダーシップを取るのが得意な人もいれば、ジャンルを問わずアイデアに自信のある人も、人の役に立つのが嬉しい人もいるでしょう。どんな資質も、仕事に生かすことはできます。よくわからなかったら、自分の長所

や短所を周りの人に聞いてみるのもいいですね。思わぬ発見があるかもしれません。

「この仕事」と決める前に、自分を客観的に見つめ、視野を広げ、さまざまな可能性を探してみようですか。それは、将来の幸せな仕事選びにつながっていくはずです。

コミュニケーション力をつけよう

「あーあ！あの時、きちんと確かめておけばよかった」「はつきり断ればよかった」。私自身、数え切れないほどこんな反省を繰り返してきましたし、今もしています。また、勇気を出して言えなかったひとことで、ストレ

スを抱えた時もありました。あなたも、せっかく好きで選んだ部活動で、仲間とうまく通じ合えなくて「やめたい」と思った経験があるのでは？

たとえば、どんなに好きなことを仕事にしたとしても、長く続けていくには、周囲の人とのコミュニケーションが大切です。人はみな、生きてきた環境が違います。当然、それぞれに異なった価値観を持っています。「言わなくても分かるでしょ」ではなく、自分の意見や気持ちを相手に言いにくいに伝えること。それが、職場のなかに一歩一歩、自分の居場所を作り上げていくことにつながります。もちろん、相手の意見に耳を傾けるこ

とも大切。そうしてお互いに尊重しあうことで、良い人間関係ができ、良い仕事をするのが可能となっていくのです。このコミュニケーション力は、急に身につくものではありません。今のうちから、意識して自分で育ててみませんか。失敗を恐れず、少し面倒でも、いろいろな人と向きあってみる。もしかしたら、一生つきあえるかけがえのない友だちに出会うかもしれませんよ。



(矢澤)

理科や数学が好きなあなたへ

私のお勧め本

素敵にサイエンス
研究者編

かがやき続ける女性
キャリアを目指して
女性のための理系進路
選択

鳥養映子・横山広美編著
近代科学社



理科や数学が好きだけど、理系にどのような仕事があるのかわからない、あるいは、「女性は理系には向かない」と言われて悩んでいるあなたには、ぜひ読んでもらいたい本。

この本には、さまざまな女性が理系に進んだ「きっかけ」や、まわり道をしながらも、どのようにして今のキャリアを得てきたかなどが書かれています。登場する女性たちは皆、あなたもまねしたくなるような、いきいきとした人生を送っています。

また、大学や公的機関の研究者になるだけでなく、企業の研究者や技術者をめざすあなたには『素敵にサイエンス 企業編』、編著：中村多立子をお勧めします。

清瀬市教育委員会委員 松山 澄子

10年後のあなたへ

未来のあなたはどんな生活を送っているのでしょうか？

先輩達の話は、考えるヒントになりましたか？

清瀬市に「男女の平等を進めよう」という条例ができて5年が過ぎました。

でも、社会はまだまだ平等になったとは言いが切れないのが現状です。男女の雇用形態や賃金格差、家事や育児は女性の役割という考え方は根強く、なかなか変わりません。男女が共に働き、家事や育児をすることは、まだまだ簡単ではないのです。

そんな時代を変えようと、女性は立ち上がり続けてきました。始めは偏見や試練に苦しんだことでしょう。それでも「自分らしく生きたい」という熱い思いが、少しずつ少しずつ、世の中を変えてきたといっていでしょう。ひとりの力では大きな力を生めないけれど、たくさんの人々の思いが一つになることで、世界は変わっていくのです。

こうしている今も、どこかで誰かが頑張っています。あなたはどんな生き方を選びますか？



(福井)

10月 市民まつり

18日(日) パネル展示・パンフレット配布

11月 男女平等参画セミナー 全3回

「思わず読みたくなる記事を書く」文章講座 ～書く力・読む力・伝える力をつける～
12日(木)・18日(水)・24日(火) 講師：森 絹江さん(フリーライター)

テーマは男女平等の視点に立った文章の書き方や取材の仕方。対象は、清瀬市で活動している団体の広報に携わっている人や、文章作成について学びたい人です。講座生は決められた課題、文字数の文章を期日までに提出し、講師はそれにコメントを添えて、一人ひとり丁寧に添削。講師の飾らない人柄もあって和やかな雰囲気の中、充実した講座になりました。



熱心に話される森さん



Ms.スクエア67号

12月

1日(火)「Ms.スクエア」67号発行

人権週間記念事業 人生100年 女性の未来

11日(金) 講師：樋口 恵子さん(NPO法人「高齢社会をよくなる女性の会」理事長・東京家政大学名誉教授)



樋口 恵子さん

あいにくの冷たい雨にもかかわらず、大勢の参加者がありました。男女共同参画について、世界規模の話題から、身近な家庭のことまで、ユーモアを交え分かりやすく話していただきました。アンケートにも「今まで考えてみたことのない男女共同参画についてよく理解でき、いろいろな問題点についてもこれからは考えてみようと思う」「今現在の女性の立場があるのは、たくさんの人たちの戦いによってあるものだと分かり、感謝の気持ちと、しかし、まだまだ課題がたくさんあることを知った。そしてそれは自分たち一人ひとりが考え行動していくことが、前に進んでいくことだと思う」となどの感想が寄せられました。

1月 男女平等参画子育て講座

食はいのち 食のいのち ～誰もがつくる人 食べる人～

22日(金) 講師：高橋 久仁子さん(群馬大学教育学部教授)

「食」についてさまざまな情報が飛び交う中、正しい目を持って判断することが大切。「食生活権」「食の自立」について、性別を問わず身につけることが生きていく力になるなど、「Ms.スクエア」67号の特集のテーマ「食における男女平等」をさまざまな面から考え、分かりやすく丁寧に話していただきました。



高橋 久仁子さん

3月 男性の生き方を考える講座

あなたは「認知症」のこと本当に知っていますか？

7日(日)、11日(木)、19日(金) 講師：下垣 光さん(日本社会事業大学准教授)

女性のための健康づくり支援講座

あなたの骨 大丈夫？ ～圧倒的に女性に多い骨粗しょう症のお話～

18日(木) 講師：牛木 信之さん(うしき婦人科クリニック院長)



熱心に聞き入る参加者たち



勝間 和代著／毎日新聞社
勝間和代の日本を変えよう

今の時代や子育てに、何だか分からない違和感や不安を抱える女性がたくさんいます。そんな折に、「もつと肩の力を抜いてもいいよ」と言ってくれるのがこの本です。悩める女性たちの素朴な質問に、優しく論ずるように答えた手紙形式の簡易集。
教育ジャーナリストとして、30年以上も子どもたちを見つめてきた青木さんだからこそ言える言葉が心に染みます。(山本)



青木 悦著／けやき出版
「あなた」への手紙
子どもと生きる
「たいせつなことは...」

アイレックには図書コーナーがあり、図書館利用カードで4冊まで本を借りることができます。今回は新着本の中から、編集委員が選んだ3冊をご紹介します。

**アイレック
図書コーナーより**

平成21年度

アイレックのー

4月 1日(水)「Ms.スクエア」65号発行

5月 女性のココロとからだの講座 全4回 新しい自分を発見！力を抜いてココロとからだをほぐしましょう!!

5月29日(金) コミュニケーション力アップのための自己表現講座～相手に分かりやすく伝えるワザ～

講師：与語 淑子さん (心理カウンセラー)

5月30日(土) カラーセラピー体験 ～ココロに効くしあわせセラピー～

講師：中屋 映子さん (カラーセラピスト)

6月 9日(火) リラクゼーションヨーガ ～からだの声を聞き、心のコリをほぐしましょう～

講師：松村 祥代さん (ヨガトレーナー)

6月13日(土) 癒しのベリーダンスエクササイズ ～新しい自分を発見!～

講師：Hana(ハナ)さん (ベリーダンスインストラクター)



ヨガをしているようす

6月 女と男の参画セミナー

暮らしの中に男女平等を根づかせるために～男女平等推進条例をより活かす～

5日(金) 講師：橋本 ヒロ子さん(十文字学園女子大学教授)

男女共同参画週間記念事業 働くワタシの基本のキ～法律はどう守ってくれるの?～

20日(土) 講師：中野 麻美さん(弁護士)

7月 女性のための健康づくり支援講座

15日(水) もし乳がんになったら～基本的な知識と治療法について～

講師：江淵 正和さん(東京都多摩がん検診センター乳腺腫瘍外科部長)



Ms.スクエア65号

Ms.スクエア66号

8月 1日(土)「Ms.スクエア」66号発行

9月 女性の自立支援講座 全7回

働きたい女性のための 再就活準備セミナー ～今からスタート!めざせ再就職～

4日(金) 就職活動をするために知っておきたいこと マザーズハローワークの紹介

講師：キャリアコンサルタント、マザーズハローワーク所長

8日(火)、9日(水)、15日(火)、16日(水) パソコン教室 初級エクセル入門

講師：生涯学習スポーツ課 IT講師3人

17日(木) 模擬面接・コミュニケーションのコツ 講師：キャリアコンサルタント

18日(金) 就職のための美容講習 講師：ビューティーコンサルタント



吉武 輝子さん

10月 アイレックまつり

10日(土)【子育てトーク】 いまどきの子ども事情 ～子どもの気持ち気づいていますか?

講師：寺出 壽美子さん(NPO法人日本子どもソーシャルワーク協会理事長)

【映画上映】 昼の部 夜の部「おくりびと」 日本/2008年/130分

【話し合い】 映画「おくりびと」をみて

11日(日)【登録団体報告・交流会】 活動報告・男女平等推進条例とのかかわりなどを発表し、市民と交流

【音楽のつどい】 フォークコンサート ～70年代の懐かしいメロディー～

出演：城野兼一とアコースティックフレンズ

12日(月)【講演会】「ひとりの老後を心楽しく生きる方法」～凛として生きる素敵女性のお話～

講師：吉武 輝子さん(評論家・作家)

「最近疲れ気味」「元気が出ない」
そんなあなたにお勧めの1冊。
例えば、パッと目についた目次
の失敗を明日へのヒントに、など、
どこから読んでもよくわかり、気
持ちは楽になります。ちよつとつ
まづき気味かなあ?と思ったり、
何となくイライラするなあと思っ
た時に好きなページをさつと開い
てみてください。少し気分が変わ
ります。
頑張りが過ぎないほど思考を
伝授してくれます。(福井)



大野 裕著/講談社

こころのエクササイズ
38のアイデア
つらい気持ちを楽にする

仕事、結婚、出産、育児と実現
する中で、起きた問題をクリアし
ながら、続けて来られた著者の様
子がわかります。特に仕事を通し
て男女平等を強く感じ、女性が
仕事を続ける環境を得るための解
決策を提起しています。また、仕
事選びはお金だけではなく、社会
に役に立つことが大切なポイント
とも言っています。
現在、グローバルにボランティア
活動もされ、その動機も共感で
きます。
仕事は長く続けていきたいと考
えている女子学生、是非、一読し
てみては。
メディアの印象とはまた違った、
著者の優しさを感じました。(矢澤)

清瀬市男女平等推進条例

(平成18年7月1日施行)

5つの重要な柱 (基本理念)

1. すべての人が個人として人権を尊重され、自分らしく生きることが保障されること
2. 性別役割分担にとらわれず、自己の意思と責任による多様な生き方が選択できること
3. 女性も男性も家庭生活と社会活動の両立ができるような環境をつくること
4. 女性が社会のさまざまな領域でもっと企画や活動方針を決定する場に進出すること
5. 互いに性を理解し尊重し合い、性に基づいた健康が生涯にわたり維持されること

Information

編集後記

■親は子どもに、つい期待してしまふということはよくあります。親の役目は、子どもの夢を応援し、手助けをしつつ見守ることができません。
(海老川)

■10代はとても短く貴重な時間です。そんな限られた時間の中でも、自分らしい時をすごしてほしいと思います。
(福井)

■性別を問わず、個々の人格を尊重し、相手を認めることが大切と改めて感じています。
(矢澤)

■木々の新芽が、あらゆる方向へ広がるように、若い人たちにも自由な選択ができる時代がくることを願っています。
(山本)

次号69号の発行は2010年8月1日です

Ms. は女性を総称し、スクエアは広場や広報を意味しています。
アイレック (ILEC) とは、
Information (情報)・Learning (学習)
Exchange (交流)・Consultation (相談)
の頭文字をとった「清瀬市男女共同参画センター」
の愛称です。

表紙の花の正解
上段左から タチツボスミレ セイヨウタンポポ オカタツナミソウ
カラスエンドウ
下段左から ボトケノサ ジュウニヒトエ ヒメオドリコソウ

発行/清瀬市男女共同参画センター
発行日/平成22(2010)年4月1日
企画・編集/清瀬市男女共同参画センター
〒204-0021 清瀬市元町1-2-11 アミュービル4階
☎042-495-7002 FAX 042-495-7008
女性広報「Ms.スクエア」編集委員会
編集委員/海老川洋子/清水香/平川ちひろ
/福井みさ/矢澤洋子/山本美香
イラスト/平川ちひろ
写真/清瀬の自然を守る会 福島良子

アイレックからのお知らせ

アイレック相談

あなたの気持ちを大切にしながら一緒に解決法を考えます。どうぞ気軽にご相談ください。相談員はすべて女性で市外在住者のカウンセラー、弁護士、キャリアカウンセラーなどです。面接・電話相談ともに予約優先となります。

◆一般相談	火・木曜日	10:00～16:00
	火曜日	17:30～21:00
◆法律相談	第2・4水曜日	14:00～16:30
◆DV相談	第1・3・5水曜日	10:00～16:00
	第1・3金曜日	10:00～16:00
◆しごと相談	第2・4金曜日	10:00～16:00

- ・費用は無料・秘密厳守
- ・保育あり(要予約)
- ・祝日、12月29日～1月4日はお休みです。

予約・問合わせ ☎042-495-7002 (月～金曜日 8:30～17:15)

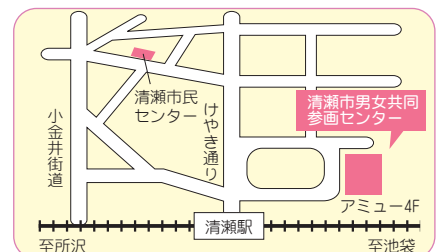
アイレック「しごと相談」に いらっしゃいませんか?

「急に働かなくてはいけない、どうしよう?」
「久しぶりの就職活動で、書類や面接が不安」
「仕事と家事、育児を両立したいけど…」
「セクハラやパワハラなどの職場の人間関係で悩んでいるのだけど…」
仕事に関するいろいろな悩み、話してみませんか?専門のキャリアカウンセラーが、親身にお話をうかがいます。話すことで整理ができ、次の一歩が踏み出せるかもしれません。もちろん、履歴書や職務経歴書の書き方や、面接の受け方のコツも丁寧にアドバイス。頑張るあなたを応援します。
※しごと相談では、職業のあっせんはしていません。

「Ms.スクエア」の音訳CDを作成しています。
ご希望の方は、男女共同参画センターへご連絡ください。

皆様の声募集中

「Ms.スクエア」は公募による市民の編集委員6人が企画編集して発行している情報誌です。68号はいかがでしたか?ご意見、ご感想、今後取り上げてほしいテーマなど、郵送・FAXでアイレックまでお寄せください。



「Ms.スクエア」はシルバー人材センター(☎494-0903)会員がお届けしています