

私たち、クレオ大阪を活用しています！

知って得する！参加したくなる！クレオ大阪のイテオシ事業について、毎回利用者の声とともにお届けします。

クレオ大阪中央・西・南・東

ホール・貸室



ホール

地域の集まりや、楽器の練習、社員研修、習い事の発表会…。その活動、クレオ大阪のホールや会議室などを使ってみませんか？学びや親睦を深める、地域の身近な拠点として、皆さまのご利用をお待ちしています！



クラフト調理室



和室

01 選べる多彩なお部屋



研修室

用途や人数に応じて「会議室」「クラフト調理室」「音楽室」「和室」など多彩なお部屋からチョイス！どの部屋がいいか迷った時は、ぜひスタッフまでご相談ください。

クレオ大阪各館のホームページから、360°カメラで部屋を見ることができます。

02 時間貸しでホールを気軽に



平日限定ホール時間貸しレジャーサルプラン

この4月から、1時間単位での利用がスタート！リハーサルや楽器の練習など気軽に利用いただきやすくなりました。クレオ大阪中央の千人規模のホールは迫力満点で、インターネット回線(有料)も使えるのでオンライン中継もOK。講演会やダンス、映画の上映までイベントにぴったりです。

03 Web予約が便利です！



窓口だけでなく「クレオ大阪予約システム」からWeb予約ができます。空き状況の照会や予約、予約内容の確認などがお持ちのパソコンやスマートフォン、タブレットでできます。利用料金は、コンビニエンスストアでもお支払いが可能。まずは、窓口で利用者登録をお願いします。

申込方法

施設	WEB	窓口
ホール (中央・南・東)	使用日の 12ヵ月前の日が属する月の初日 21:00から予約可能 ～使用日の1ヵ月前の日まで	使用日の 12ヵ月前の日が属する月の初日 10:00から抽選会 (以後先着順) ～使用日の7日前の日まで
会議室・研修室等	使用日の 3ヵ月前の日 21:00から予約可能 ～使用日の7日前の日まで	使用日の 3ヵ月前の日 10:00から電話での先着順受付 (西部館は9:30～) ～使用当日まで
受付時間	0:00～(終日)	9:30～21:00(西部館は9:00～)
備考	受付開始日が休館日の場合は、翌開館日	

割引制度実施中！

「大阪市女性活躍リディングカンパニー」認証企業は**施設利用料金30%割引**でホールや貸室を利用できます。



※電話での仮予約(ホール)は、受付開始日の翌開館日からの受付です。



● クレオ大阪中央の貸室を活用する2組にお話を伺いました！ ●

▶ 対話の場としての活用例@会議室

リアルな場での対話の面白さ実感。悩みを解きほぐす

男性の生きづらさを語り合うグループ
「**ぼくらの非モテ研究会**」
発起人 西井 開さん(千葉大学社会科学部研究開発特別研究員)



「あるべき姿」に苦しむ男性たち

「自分は一人前の人間ではない」と自己否定感を抱えたり、女性に執着するようになったり…。「非モテ(モテない)」という悩みを介して、男性同士で語り合うグループ活動を3週間に1回開いています。

「モテないから苦しい」という単純な問題ではなく、「あるべき男性像」を求められる社会での生きづらさ、いじめやパワハラといった被害経験なども絡み、その背景は複雑です。私自身、女性との関係性がうまく築けず葛藤した経験があります。同じような思いを抱えた男性が、悩みを解きほぐせる場所をつくろうと、活動を始めました。

ほどよい距離感で互いにケア

参加者は主に20～30代で、リピーターと新規は半々。若い参加者が多いですが、老後や介護への不安を口にする方もいます。「性欲」や「他者への加害体験」がテーマとなることもあります。問題解決に向けて議論するの目的ではありません。自らの経験を語る中で、気付きを得たり、周りと比べることをやめたり。男性同士でケアし合う関係が生まれていきました。そう簡単に生きやすくなるばかりではありませんが、ほどよい距離感でつながっていられたら、と思います。

会場となる会議室では、ホワイトボードを囲うように机をコの字に配置したり、椅子だけを円形に並べたりと、テーマによってレイアウトを変えています。ここは自己探求の場。互いの顔を見ながら、みんなで語り合う。そんな雰囲気づくりを大切にしています。



レイアウトを自由に変えられる会議室

施設ならではのつながりも模索

コロナ禍で一時期オンライン開催を試みたのですが…。「こんなこと言っているのかな」と悩みなが語り始めた時の温度感や、「その気持ちわかる!」という参加者の熱の高まり。やはりリアルな場にこそ、そうした対話の面白さがあると思っています。

元々、今の活動の前身となるグループを立ち上げたのは、以前住んでいた仙台市の男女共同参画センターのジェンダー論講座に通ったことがきっかけ。場所が変わっても、市民活動の文化・ノウハウがある男女共同参画センターでの活動にこだわっています。

グループの中で自分の発言に傷ついた場合、クレオ大阪の相談窓口を案内することができるともありません。今後は施設に集う、他のジェンダー問題関連の団体とのつながりも模索していきます。

▶ 学びの場としての活用例@クラフト調理室

レベル別のグループレッスン 自信をつけていきいきと

日本語を母語としない方々への学びの場を提供
さくら日本語教室
ボランティア講師 村川 和美さん(専業主婦)
学習者 馮 玉婷さん(専業主婦)



村川さん 仲間と出会う大切なコミュニティ 温かく見守る

慣れない土地や言葉。不安を抱えながらこの教室の扉を開いてくれた方が、少しでも暮らしやすくなるように。そんな思いを胸に、日本語を母語としない方々に向けた教室を、道1回開いています。

現在学習者は、中国や韓国といったアジアを中心に、仕事の関係で来日した方など約30人。全く日本語がわからない状態で挨拶やひらがなの練習から始める方から、就職やアルバイトのためにスキルアップをめざす方まで、それぞれ事情は異なります。心掛けているのは、学習者が「生活しやすくなる日本語」。同じ内容を伝えるにも、

相手や状況に応じた言葉遣いや敬語が使えよう、音で話し合いながら授業を進めています。

クラフト調理室は、固定のテーブルにかれていて、レベル別のグループレッスンにぴったり。キッチンが備わっているので、コロナ以前は、日本や故郷の料理を作って交流会もしていたんですよ。

学習者にとって、ここは同じ境遇の仲間と出会う大切なコミュニティ。私たち講師は、日常のちょっとした疑問や困りごとにも寄り添い「日本のお母さん」として温かく見守っています。

馮さん 娘のために始めた勉強 次は自分自身のために

約7年前に中国から家族で日本にやってきました。娘が通う幼稚園の担任の先生と日本語でコミュニケーションを取れるようになりたい。そう思い、教室に通い始めました。講師の方々は、何度質問しても優しく教えてくれます。今、勉強するのが好きなのはそのおかげです。

今は家事専業ですが、中国では大学で美術を教えていたんです。娘もこの春中学生になったので、今後に向けて、ビジネスに役立つ日本語の勉強にも力を入れたいです。



世界的に意識の高まる「性教育」。日本でも、若い世代が性犯罪に巻き込まれないように生命の安全教育を推進しています。今回は、自分の心身に関心を持ち自分らしく生きることがするために、女性が主体的に避妊できる環境を整えることの必要性について考えます。

コラム 女性が主体的に避妊できる環境を整えることの意味



一般社団法人
ソワレッジ(Sowledge)
代表
鶴田 七瀬さん
性教育を積極的に行う国の教育・医療などの徹底を30年後に実現。5年後「性教育の最初の一步を踏める」ことをめざし、ソワレッジを設立。2021年「Forbes-日本版」世界を変えよう30歳未満」30人へ、受賞。

「性別にまつわる平等」について考えるきっかけ

私は、偏差にあっても「女の子が1人で出かけるのは危ないからやめなさい」と言われ、何か意見を出したら「女のくせに生意気」と言われてきました。その度に違和感を覚えつつも、一方で「ジェンダー平等(男女平等)」をめざそうと言われてもピンとこない。学生時代は感じていました。しかし、大学時代の親友から「友人から性被害にあった時に、古いコンドームを使用され妊娠の不安を感じていた」と打ち明けられた経験と、同じ大学の学生が出産した乳児を遺棄して逮捕されたことなどをきっかけに、「性別にまつわる平等」について考えるようになりました。

性行為に付随するリスクの性別による偏り

イギリスやデンマークのように、避妊具を安価や無償で手に入れられる国では、中高生になったら、コンドーム、低用量ピル、ミレーナ、避妊シール(日本にはない)などの中から、自分で考えて避妊方法を決めます。避妊できなかった場合などは、緊急避妊薬を飲むという方法でも望まない妊娠を

高確率で避けることができます。もし、予期せぬ妊娠をしてもスウェーデンやイギリスでは中絶は無償です。

避妊や中絶を容易にできる環境は、性行為などの「男女で同じ行為」をした時のリスクが片方の性別に偏りにくい状態に繋がります。でも、今の日本では、性行為に付随するリスクの性別による偏りが大きくある状況です。

望まない妊娠をした場合、「中絶するか、出産して育てるか、誰かに育ててもらおうか」を選ばなければなりません。そして中絶または出産をしたら、数十万円以上のお金をどうにかして用意しなければならないという課題に女性は直面せざるを得ません。そして、上記の全ての選択肢に批判される可能性や心身の健康を脅かす可能性があります。

予期せぬ妊娠・中絶・出産が女性に与える影響

では、望まない妊娠のリスクは、女性の人生にどのような影響を与えるのでしょうか。人工妊娠中絶をした後、心の病気になる学校生活や仕事を以前と変わりにすることが難しくなります。中絶後の数年～数十年も人生に影響をきたすことがあります。

また日本では望まない妊娠をした学生の30%以上が退学をしています(平成30年度文部科学省「公立高等学校における妊娠を理由とした退学に係る実態調査」より)。退学者の中には、学校側に退学を促された人もいます。その結果、高校の卒業や大学進学をはじめ、自らのやりたかったことや職業を諦めてしまう女性もいます。妊娠した生徒に退学を促すことが学校で常態化していたため、「妊娠を理由に退学を促してはならない」という旨の通達を平成30年に文部科学省が出しています。

生まれた時の性のために、自分の人生のやりたいことを諦めないでいい社会

女性主体の避妊ができる環境を整えることは、そのような「自分の望む未来を諦めずにめざしていける女性」を増やすことにつながります。

身体や文化で負担をマシにしても、制度や文化で負担をマシにすることはできません。「マシ」の積み重ねが、「生まれた時の性」のために自分のやりたいことを諦めないでいい「公平な社会」をつくるのではないかと、今の私は考えています。

※このコラムでは、社会制度の影響を「本人の性自認に関係なく受ける」身体的性についての話をする上で、男性・女性という表現を用いています。

女性のためのライフプラン相談

無料 要事前予約 面接相談



複雑でわかりにくいけれど、大事な社会保険や年金。コロナ禍、物価高騰でますます厳しくなりそうな家計、教育費、老後資金…。女性の専門家(社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー)が、あなたのお話を丁寧に聞き、わかりやすく的確にアドバイスします。

対象：大阪市在住、在勤、在学的女性(初めての方を優先)
相談時間：50分
※相談1件につき1人です(申込先着順)。複数の相談はご遠慮ください。

社会保険労務士

社会保険・年金

国民年金、厚生年金等の公的年金、社会保険に関する相談のほか、離婚時の年金分割、雇用条件に関する相談についてアドバイスします。

相談例

- ・離婚分割(年金)について詳しく聞きたい
- ・パートと正社員では将来の年金額はどれだけ違うか?
- ・開業した場合の助成金の相談について

Q:離婚を考えています。離婚後の年金はどうなるのでしょうか?
A:離婚後の年金、保険については個人差があります。「年金分割」も大きなポイントとなります。また、仕事を探す予定がある場合は、働き方によって雇用保険が違いますので、ご自身の希望に沿って考えましょう。

実施会場と日時

会場	クレオ大阪西	クレオ大阪南	クレオ大阪東
日程	10/15(土)※ R5/1/21(土)	8/20(土) 11/19(土) R5/2/18(土)※	9/17(土) 12/17(土) R5/3/18(土)※
時間		14:00～ 15:00～	

※印の日はZoomによるオンライン相談も可能です。

ファイナンシャルプランナー

家計管理・マネー

教育費や生活費、住宅ローン、老後資金等、お金に関する相談についてアドバイスします。

相談例

- ・住宅を購入したいが、考えるべきポイントは?
- ・老後資金の運用と老後の人生設計の立て方について
- ・教育費の貯め方について聞きたい
- ・生命保険に加入するときのチェックする項目について

Q:住宅購入を考えています。住宅ローンはどう組むとよいでしょうか?
A:住宅購入は人生の中でも最も高額な買い物です。家の物件費だけでなく様々な費用が必要になるので、賃貸と比較しながらリスクを予想しましょう。ご自身の働き方を含めたライフプランについても考えましょう。

実施会場と日時

会場	クレオ大阪西	クレオ大阪南	クレオ大阪東
日程	10/8(土)※ R5/1/14(土)	8/10(水) 11/9(水) R5/2/8(水)※	9/10(土) 12/10(土) R5/3/11(土)
時間	10:00～ 11:00～	18:00～ 19:00～	14:00～ 15:00～

※印の日はZoomによるオンライン相談も可能です。



相談予約・お問合せ先

クレオ大阪中央 女性総合相談センター

電話：06-6770-7730

(火～土 10:00～20:30 日・祝 10:00～16:00)

※実施日によって申込開始日が異なります。詳細はお問合せください。

※Zoomによるオンライン相談をご希望の方は右記のQRコードからお申込みください。



無料/ クレオ大阪 各館のセミナー情報

実施会場：クレオ大阪 中央

国際ガールズ・デー 2022
ウクライナの女の子の今と私たちにできること(オンライン)
10/10(月・祝)14:00～16:00

戦禍にあるウクライナ。住む場所を失った女性や少女たちには、性的・身体的な暴力を受けるリスクに伴い、早期の支援が求められます。ウクライナの女の子の今を知り、私たちにできることを考えてみませんか？

●講師 三輪 敦子(国連ウィメン日本協会大阪会長)
(公財)プラン・インターナショナル・ジャパンウクライナ事業担当スタッフ
●定員 40名(申込先着順) ●対象 テーマに関心のある方
●主催 国連ウィメン日本協会大阪

さとおやっとなあに?～親と離れて暮らす子どもへのサポート～
●日時 9/11(日)10:00～12:00(12:00～15:00 里親相談会)
●定員 20名(申込先着順) ●対象 テーマに関心のある方

1歳～就学前
申込締切 9/1(木)

実施会場：クレオ大阪 子育て館

子どもと関わる仕事がいあなたへ
①9/22(木) ②9/29(木)19:00～20:30

子どもと関わる仕事や活動に関心があるあなた。児童関係の施設や仕事について知りながら、キャリアプランを考えましょう。福祉業界の視点から解説します。子どもと関わったことがない方も大歓迎です。

●講師 指崎 千尋(学校法人佐藤学園 大阪バイオメディカル専門学校講師)
●定員 30名(申込先着順)
●対象 就職活動中の女性、テーマに関心のある女性

子どものいない暮らしを考える おしゃべり会
●日時 8/27(土)10:30～12:00 ●定員 20名(申込先着順)
●対象 子どものいない女性
(年齢、未婚・既婚、子どものいない理由は問わず)

はじめてバビの応援講座～ようこそ赤ちゃん！ここがバビの出番～
●日時 1/8(日)2/10(土)13:30～15:30 ※①②は同内容
●定員 各20名(申込先着順)
●対象 はじめての出産を控える男性保護者

大阪北区ジシン本防災講座「水害の備えと対策」
●日時 9/12(水)19:00～20:30 ●定員 30名(申込先着順)
●対象 テーマに関心のある方

申込締切 9/4(日)

思春期の性教育～子どもへの伝え方～
●日時 10/2(日)14:00～16:00 ●定員 25名(締切後抽選)
●申込締切 9/22(木) ●対象 子育て中の保護者、テーマに関心のある方

3か月～小3
申込締切 9/22(木)

実施会場：クレオ大阪 子育て館

40歳からはじめてママ講座
～今だからこその子育てを楽しもう～
●日時 1/10/5(水)2/10/12(水)10:30～12:00
●定員 20名(締切後抽選) ●申込締切 9/25(日)
●対象 40歳以上ではじめて出産した方

3か月～小3
申込締切 9/25(日)

実施会場：クレオ大阪 西

ロボットプログラミングでSDGsを学ぼう！
9/23(金・祝)10:00～11:30

小学校で必修化されたプログラミング教育。このセミナーではSDGsをテーマにしたロボットプログラミングのゲームを体験。楽しくロボットプログラミングを学んで、世界に通用するグローバル人材になろう！

●講師 通手門学院大手前中・高等学校 ロボットサイエンス部
●定員 16名(申込先着順) ●対象 小学4～6年生の児童
【備考】クレオ大阪西の校区外の児童は保護者による送迎が必要です。

臨時開講事業
介護事務の仕事がしたい！(就業スキルアップセミナー①)
●日時 8/8(月)11:00～12:30 ●定員 30名(申込先着順)
●対象 求職中の方、またはテーマに関心のある方

オンライン面談での自己アピールのコツ(就業スキルアップセミナー②)
●日時 8/8(月)14:00～15:00 ●定員 30名(申込先着順)
●対象 求職中の方、またはテーマに関心のある方

シニア向け！はじめてのスマホ入門「かんたんスマホでらくらく防災」
●日時 10/10(月・祝)10:00～12:00 ●定員 30名(申込先着順) ●対象 テーマに関心のあるシニアの方

実施会場：クレオ大阪 南

10代の孤立を防ぐヒント
～未来に希望をもつために、伝えたい情報がある～
10/10(月・祝)10:00～11:30

新型コロナウイルスの影響で、10代の若者が更に孤立しやすい状況になっています。頼れる人がいれば相談できる存在につながり、情報を知れば希望を持つことができます。この現状を伝える人、支える人が必要です。共に学びましょう。

●講師 今井 紀明(認定NPO法人D×P(ディーピー)理事長)
●定員 40名(申込先着順) ●対象 支援者、テーマに関心のある方

1歳～就学前
申込締切 9/30(金)

知らないことを調べるかも！相続リスク予防セミナー
●日時 8/27(土)13:30～16:30 ●定員 100名(申込先着順)
●対象 テーマに関心のある方

1歳～就学前
申込締切 8/17(水)

実施会場：クレオ大阪 南

自然災害から命を守る！親子防災(調理編)
●日時 9/3(土)10:30～12:30
●定員 12組(24名)(申込先着順)
●対象 小学生とその保護者

【備考】材料費1組2名500円(当日払い)
ウィズコロナ時代を自分らしく生き抜くコツ
～自分を信じて、人生の地図をひるげる～

●日時 9/10(土)10:30～12:30
●定員 100名(申込先着順)
●対象 テーマに関心のある方

1歳～就学前
申込締切 8/31(水)

Instagramで集客アップ！
お客様を引き寄せるキャプションの作り方(オンライン)
●日時 9/17(土)14:00～16:00
●定員 30名(申込先着順)
●対象 インスタグラムのアカウントを持っている女性

誰かの「困った」を解決したい！
先輩社会起業家に学ぶ活動の広げ方(会場受講&オンライン)
●日時 10/23(日)14:00～16:00
●定員 会場20名、オンライン20名(申込先着順)
●対象 社会活動や地域活動に関わっている女性、または始めようとする女性

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の方へ手洗いの推奨やマスクの着用をお願いしています。また、アルコール消毒薬の設置、会場の換気等の対策を実施しています。なお、今後の状況により、プログラム内容の変更、延期、中止となる場合があります。

セミナーの申込方法

ホームページから申込

クレオ大阪(講座・イベント検索)からお申込みください。
※オンラインで受講の方は、ホームページからお申し込みください。

FAX(ファックス)から申込

セミナー名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号およびファックス番号を明記し、クレオ大阪各館にファックスしてください。ファックス1枚につき、1名1セミナーの受付となります。

電話・来館で申込

クレオ大阪各館にお申込みください。

■大阪市内在住・在学・在勤の方が対象です。(その他の対象は各セミナーの詳細をご覧ください)

■一時保育が付いているセミナーで一時保育を希望される方は、事前申込が必要ですので、子どもの名前(ふりがな)・生年月(西暦○年○月○日)をお知らせください。保育人数には定員があります。

■手話通訳があるセミナーで手話通訳が必要な方は、申込の際にその旨をお書きください。

子どもの年齢	保育料
～3歳未満	800円
3歳0か月～就学前	500円
3か月～小3	無料

一時保育マーク
(一時保育あり・要申込)

手話通訳マーク
(手話通訳あり・要申込)

オンラインマーク
(インターネットでの受講)

女性の起業を応援する

チャレンジカフェ

チャレンジカフェ ホームページ

クレオ大阪中央3階「チャレンジカフェ」では、カフェ開業講座修了生が、自分の店を持つ夢に向けて修行中。応援よろしくお願ひします！

有機コーヒーや野菜たっぷりランチ

「Cafeリピート」

営業日 火・水・金・土 (11:30～16:00)

坂本恵美子さん