

# ハートパル



幸せになるための

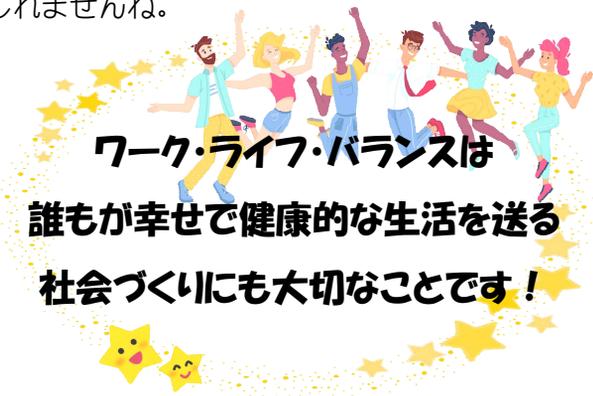
働き方と休み方について考えてみませんか？

時代の流れとともに共働き世帯が増え、夫婦で家事や育児を分担し、お互いに協力しながら仕事と家庭を両立するという職業観や家庭観へと変化しました。このような変化に対して、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を図ることが重要だと言われています。あなたは自身の働き方・休み方に満足していますか？もし今よりも良くなりたいと感じるようであれば、今がチャンスかもしれませんね。



あなたにとって一番大切なことは何ですか？

何があなたの幸福感や充実感を向上させてくれますか？



**働き方・休み方の制度** 政府や企業も、働き方と休み方の改善を目指し、様々な制度を導入しています。これらの制度を知り、ライフステージに応じて活用することが大切です。

制度	根拠法	設置義務
産前産後休業	労働基準法 第65条第1～2項	○
育児休業 産後パパ育休	育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律 第5～10条	○
介護休業	育児・介護休業法 第11～16条	○
子の看護休業	育児・介護休業法 第16条の2～4	○
介護休暇	育児・介護休業法 第16条の5～7	○
時間単位の年次有給休暇(時間単位年休)	労働基準法第39条 第4項	※労使協定の締結及び就業規則への定めによる
生理休暇	労働基準法 第68条	○
テレワーク制度	—	※各事業者の規定等による
フレックス制	労働基準法 第32条の3	※労使協定の締結及び就業規則への定めによる
勤務間インターバル制度	労働時間等の設定の改善に関する特別措置法 第2条第1項	努力義務

ハートパルクイズ

6歳未満の子供を持つ妻の家事関連時間は夫の何倍でしょうか？

① 約2倍

② 約4倍

③ 約5倍

答えは裏面をご覧ください

# ライブラリー室より イチオシ書籍のご紹介



## はたら区 カエル野の仲間たち

財団法人こども未来財団が内閣府の仕事と生活の調和推進室の協力の下に作成されたものです。この本では様々な「カエル」が登場します。家事分担を「変える」、自分自身を「(振り)返る」などの意味も込められています。

本編より一部抜粋

# 生活に役立つ オススメ講座のご案内

参加費 無料

### 女性のための護身術講座

【託児・手話通訳あり】

夜寝て腰かに痛をつられたり、いきなり手や顔をつかまれたら...そんな時に役立つ上手な逃げ方や護身術を学びます。

**10/6(日) 10:30~12:30**

場所: プラザおおむら ホール  
大村市本町326番地1

対象: 女性20名(先着順)

締切: 9月20日(金) ※託児(1歳から未就学児まで)・手話通訳共  
申込方法: 電話・FAX・QRコード・Eメール・窓口

※タオル、数物持参。動きやすい服装でお越しください。

講師プロフィール  
インストラクター 兼 警察 検校  
長崎県警に勤務された経験があり、長崎県、大村市警署に所属し、防犯指導や防犯訓練などを行っています。

■主催・申込先 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」  
〒856-0832 大村市本町458番地2 プラットおおむら4階  
TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700  
E-mail: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

## 女性のための 護身術講座

**10/6(日) 10:30~12:30**

場所: プラザおおむら ホール



申込  
QR



当センターでは定期的にイベントや講座等を開催しています。

-  自分らしさを発見したい
-  新しい自分に出会いたい
-  知識を身につけたい

そんな方に役立つ情報があるかもしれません。ぜひご利用下さい。

## 男女共同参画推進センター「ハートパル」

# 女性のための相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

 **0957-54-8715**

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

## クイズの答え

6歳未満の子供を持つ妻の家事関連時間は

**② 約4倍** となっています!

妻 3.54時間/週 夫 1.05時間/週

※令和3年 総務省「社会生活基本調査」より

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始休み)

