



再チャレンジ!

国立社会保障・人口問題研究所が行った「出生動向基本調査」(平成22年6月)によると、子どもがいる夫婦で、次の子どもを産む予定がある妻の就業率は43・3%でした。子どもを産む予定がない妻の就業率は、末子が3〜5歳では51・5%、9歳以上では65・2%でした。出産後の女性が再就職や起業など再チャレンジをする理由は、生活費のため、自分の成長のため、充実感を得るためなどさまざまです。

再就職を考えると、まず自分の置かれた状況をよく見つけ「どんな働き方ができるか」を考えてみる必要があります。また、自分の性格や過去の経験から「どんな仕事が望ましいか・どんな生き方をしていきたいのか」と、再就職の目標を考えてみることも大切です。その中で自然と仕事選びのイメージが具体的になるのだと思います。

専業主婦として仕事を離れていると、自分を過小評価しがちですが、「離職期間」何もしていない期間」ではありません。

専業主婦も立派なキャリアです。育児・家事・介護や地域活動など主婦ならではの経験や安心感、再就職の強みになります。

市では、再就職を希望する女性を支援するセミナーを開催します。新年度に向けて再就職をお考えの方はもちろん、今は予定がない方も情報収集のつもりで参加してみませんか?

女性の再就職支援セミナー

◆日時 2月8日(水)・15日(水) 午前10時〜正午

◆場所 文化プラザ・第5研修室

◆定員 20人(先着順・予約制)

◆内容 ①「企業が求める人物像から、再就職の成功の秘訣を見つける」 ②応募書類の書き方、自己アピールの方法など

※無料託児付き。託児の申し込みは、1月24日(火)まで。

◆参加費 無料

◆開催予告! 2月29日(水)

再就職をめざす女性など向けの

企業面談会

■申し込み・問い合わせ 県産業経済振興センター(☎058-277-1089)または市総合政策課(内線213)

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

カロリーダウンのコツ 2

普段食べている料理の調理方法や肉の部位などを工夫するだけで、カロリーダウンすることができます。

調理方法でこんなに?! カロリーを減らす調理方法
牛もも肉100gの場合

調理前 246Kcal

ゆでる	網焼き・蒸す	煮る	炒める	揚げる
-20Kcal	-8Kcal	-4Kcal	+11Kcal	+130Kcal

ゆでる・蒸すなどの調理法は、肉の脂が流れ出てカロリーは低くなります。しかし、炒める・揚げるなど調理に油を使うとカロリーがアップします。揚げ物は衣が厚いほど油を吸収するので、素揚げやから揚げがお勧めです。

肉の部位で3倍も? 豚肉100gの場合



ヒレ肉とバラ肉のカロリーは、3倍以上の差があります。脂身の少ない部位を選ぶことも大切です。

★低カロリー食材でボリュームアップ!!

野菜、キノコ、こんにゃく、海藻などはエネルギーをあまり気にすることなく、不足しがちな栄養素がしっかり取れます。肉・魚料理などのボリュームアップや、もう一品欲しいときなど積極的に食べましょう。

ご飯などの主食を食べると腹持ちがよく、おかずの食べ過ぎや間食予防にもなります。毎食茶わん1杯程度は食べましょう。