

令和4(2022)年度  
アミカス市民グループ活動  
支援事業報告書

福岡市男女共同参画推進センター アミカス

# 目次

事業概要・・・・・・・・・・・・・・・・ P1

実施企画一覧・・・・・・・・・・・・ P2

補助金あり企画・・・・・・・・・・・・ P3

補助金なし企画・・・・・・・・・・・・ P5

# 事業概要

## 1 目的

男女共同参画社会の実現のために、男女共同参画の推進を自らの課題ととらえ自主的に活動する市民グループを支援すること。

## 2 支援事業の区分

### 補助金あり／補助金なし

福岡市男女共同参画を推進する条例第3条に定める基本理念に沿う内容で、広く市民に参加を呼びかけられるもの。

	募集期間	実施時期
補助金あり	4月1日(金)～ 5月30日(月)	9月～11月
補助金なし	4月1日(金)～11月30日(水)	7月～ 1月

## 3 支援内容

- (1) 補助金の交付（「補助金あり」のみ）
- (2) アミカス会場使用料の免除
- (3) 指導・助言・情報提供
- (4) 広報の協力
- (5) 打ち合わせ場所の提供

### <参考>

#### 交流会の実施

「アミカス市民グループ活動支援事業」の市民グループ間の情報交換・交流の場として、「アミカス市民グループ活動支援事業交流会」を令和5年3月11日(土)に実施する。

## 実施企画一覧

### 補助金あり

	企画名	グループ名
1	リフレッシュ&親子ワークショップ	ごはんとからだ
2	ドキュメンタリー映画「ヒロシマへの誓い サーロー節子とともに」上映とリレートーク	「地域で男女共同参画を！～拡げようネットワーク」実行委員会（略称：参画ネット）
3	自分の性別に違和感をもつ子どもたち 映画『リトル・ガール』を見て、考える	福岡映画サークル協議会
4	正規？非正規？女性の働き方のこれから	ワーキング・ウィメンズ・ヴォイス

### 補助金なし

	企画名	グループ名
1	みんなで遊ぼう「親子広場：クリスマス」	ぼらんていあグループ「スワンの会」
2	みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT『多様な性と生、そして人権』	LGBTの家族と友人をつなぐ会in福岡 NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会
3	お母さんとお父さんの離婚協議とADR調停講座 ～親と子どもの絆むすび3回講座～	離婚と相続のADRセンター
4	親の「もしも」に備える終活・遺言・相続 講座 ～家族の絆を大切にするための3回講座～	離婚と相続のADRセンター
5	夫・パートナーとのコミュニケーションに悩むあなたへ ～発達障がい×カサンドラ症候群×DV～	特定非営利活動法人博多ウィメンズカウンセリング
6	アラカン世代、そば打ち教室 定年退職後の趣味にそば打ちを加えよう	長そばの会
7	親子で野菜の食べくらべ会	NOUMORE
8	中高年の為の『免疫カアップ講座』	Body Wind
9	親子でリトミック、ピラティス	Body Wind
10	「夫婦円満のコツと禁句～家庭内再婚に向けた小さな工夫をしてみませんか～」	夫婦円満カウンセリング つなぐ
11	アクティブペアレンティングの ハッピー！親育ち講座 ～大丈夫！私たちは、変われますよ！～	APを学ぶ仲間の会
12	やってみよう！男女共同参画みんなでカルタ ～変わりゆく家族の姿。令和4年度男女共同参画白書から～	福岡市男女共同参画推進サポータークラブ
13	「親子であそぼう」	託児グループ「あみっこ」
14	女性のための年金セミナー 老後2000万円は必要?! 知って納得! 年金の仕組み	ユア・ライフ・サポート
15	起業女子のためのお役立ちセミナー 「プチ起業・副業・フリーランス 始めるための3つポイント!」	ユア・ライフ・サポート

# 01

## リフレッシュ&親子ワークショップ

主催：ごはんとからだ

【内容】 ゆっくりと日頃の育児や家事の疲れを癒す「リフレッシュ講座」と親子で一緒に楽しめる「ワークショップ」

「リフレッシュ」は（ママが子供と離れた別室で）ピラティスやアロマスプレー作り、「親子ワークショップ」は（パパと子供が一緒に）アート教室や料理教室を組み合わせ2回実施し、21組の家族に参加してもらいました。料理教室では1つのテーブルに2家族共同で作業していただいたため、パパ同士や子供同士が交流するきっかけにもなったと思います。

日頃習い事の同伴などママに任せているパパも多く「子供の成長が見れて嬉しい」との感想や、ママからは「今後パパがより家事に協力してくれそう」との言葉をいただきました。ママのみならず、パパも子供と触れ合えて気分転換（＝リフレッシュ）になったと思います。パパに家事と育児の楽しさを知っていただく良い機会になりました。

2022アミカス市民グループ活動支援事業

パパママ 選択OK

### リフレッシュ & 親子ワークショップ

2講座 同時進行 します

9/11(日) 11/20(日)

ピラティス& 親子料理体験 | アロマスプレー作り & アート体験

パパママ 選でもOK

ママが 1人で参加	9/11(日) 11/20(日)	料金 2500円/日
ピラティス	ピラティス	1家庭の参加料・材料費込 (初回は別途お支払)
パパ(と子ども)が一緒にワークショップ	親子料理体験	2講座同時進行
	アート体験	2講座同時進行

おこさまの参加と託児

家族みんなで参加下さい

主催：ごはんとからだ  
 会場：福岡市男女共同参画推進センター(アミカス)  
 申込期間：9/11～11/19  
 E-mail: gohantokarada@gmail.com

問合先 TEL 090-8838-3287(桑野) 日程 9月11日(日)、11月20日(日)  
 FAX 050-3730-8645(桑野) 会場 軽運動室B、研修室C、和室AC・B、料理実習室  
 URL — 参加費 2,500円/回  
 Email gohantokarada@gmail.com 参加人数 68人

# 02

## ドキュメンタリー映画「ヒロシマへの誓い サーロー節子とともに」上映とリレートーク

主催：「地域で男女共同参画を！～届けようネットワーク」実行委員会 (略称：参画ネット)

【内容】 映画の上映とリレートーク

広島市出身でカナダ在住のサーロー節子さんの半生を描いたドキュメンタリー映画を上映しました。サーローさんは、被爆者として原爆や戦争の悲惨さと平和の尊さを語る証言活動を世界各地で精力的に行い、核兵器禁止条約の実現に尽力しました。ノーベル平和賞受賞式でのスピーチは感動的です。上映後、核兵器廃絶を目指す高校生平和大使、平和運動を長年続けている女性、性暴力根絶にむけ活動している女性が活動報告や平和への想いを語りました。

アンケートには、「とても感動した」「声を上げるといふ基本的な活動が世界を動かすのだと気づかされました」などたくさんの共感の声が寄せられ、ジェンダー平等と平和について考える機会となりました。

2022アミカス市民グループ活動支援事業

ノーベル平和賞受賞スピーチで世界を感動させたサーロー節子。彼女の原点とは・・・?

### 映画「ヒロシマへの誓い サーロー節子とともに」上映とリレートーク

「同情は求めていません。人々に行動してほしい。そのために私は語り続けるんです。」  
サーロー節子

日時：2022年 11月12日(土) 14:00～16:15

会場：アミカスホール 福岡市中央区3丁目3-1

参加費：無料  
 定員：180名(自由参加制)  
 予約：要 (申込先着順)

リレートーク参加者  
 節子さんと一緒に (福島の核廃絶を訴える女性)  
 節子さんと一緒に (核兵器禁止条約を訴える女性)  
 節子さんと一緒に (核兵器禁止条約を訴える女性)  
 節子さんと一緒に (核兵器禁止条約を訴える女性)

申込先：アミカス (アミカス事務局)  
 申込先：アミカス (アミカス事務局)

主催：「地域で男女共同参画を！～届けようネットワーク」実行委員会 (略称：参画ネット)  
 協賛：福岡市男女共同参画推進センター(アミカス)  
 問合せ：電話/FAX:092-641-8255 e-mail:h.nyu@festa.ocn.ne.jp (事務局 丹生)

問合先 TEL 092-641-8255(丹生) 日程 11月12日(土)  
 FAX 092-641-8255(丹生) 会場 ホール  
 URL — 参加費 無料  
 Email h.nyu@festa.ocn.ne.jp 参加人数 170人

# 03

## 自分の性別に違和感をもつ子どもたち 映画『リトル・ガール』を見て、考える

主催：福岡映画サークル協議会

【内容】 映画の上映  
講演（椎太 信さん/GID Link代表）

「まずは否定をせず、受け止めてほしい」。トランス男性である椎太さんの経験を踏まえて語られた話は、重く迫力がありました。映画のサシャは幼い心で自分と向き合い苦しんでいます。最も身近で信頼する存在から認められることがどれだけ心強いのか。反対に、親から拒絶や否定、無視されたら、その子はどうなるのか。何気ない言葉や態度が誰かを、もしかしたらわが子を追い詰め、傷つけているかもしれない。お話を聞いて、少女の苦しみへの理解が深まった気がします。

誰もが自分らしさを隠さず生きられる社会は人に優しく、互いに個性を認め、尊重できる社会です。それは男女共同参画社会の土台となることを教えて頂きました。



問合せ	TEL 092-781-2817	日程	10月30日(日)
	FAX 092-781-2817	会場	ホール
	URL <a href="http://www.fukuokaeisa.com/">http://www.fukuokaeisa.com/</a>	参加費	前売1,200円、当日1,400円
	Email <a href="mailto:fukuokaeisa@gmail.com">fukuokaeisa@gmail.com</a>	参加人数	104人

# 04

## 正規？非正規？女性の働き方のこれから

主催：ワーキング・ウィメンズ・ヴォイス

講演  
【内容】 瀬山紀子さん（埼玉大学ダイバーシティ推進センター准教授・公務非正規女性全国ネットワーク（はむねっと）副代表）

非正規雇用の75%は女性です。講師のお話や全国の公務現場で働く人の生の声から、働く女性の実態（悩みや困難）を知り、共有したいと企画しました。なぜ非正規という働き方を選択せざるを得ないのか、公共部門の非正規化が働き手や市民にどんな影響をもたらしているのか、働く女性の今とこれからの参加者とともに考えることができました。

「実態を初めて知った」「自分だけの問題ではないと気が付いた」などの声が寄せられ、成果があったと思います。今後は、働く女性の困難や貧困は個人の問題ではなく、社会の問題であることを学びあい、ネットワークを広げる活動を通して、職場の改善、制度の見直し、ジェンダー平等社会への前進につなげていきたいと思っています。



問合せ	TEL 092-806-6629(山崎)	日程	9月3日(土)
	FAX 092-806-6629(山崎)	会場	研修室AB
	URL —	参加費	無料
	Email <a href="mailto:www.fukuoka@yahoo.co.jp">www.fukuoka@yahoo.co.jp</a>	参加人数	37人

# 01

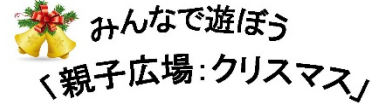
## みんなで遊ぼう「親子広場：クリスマス」

主催：ほらんていあグループ「スワンの会」

【内容】 おもちゃ、折り紙、絵本など、親子で参加できるクリスマス会

男女共同参画の推進と子育て支援の目的で、毎年、子どもの遊び場作りを開催しています。今年も、コロナ禍の中、検温、消毒など感染予防を徹底して開催し、クラフト、折り紙、福岡県絵本コンシェルジュによる「絵本の読み聞かせ(おはなし会)」や、ヨガインストラクターによる「子どもヨガ教室」、ランドゴルフ、風船、おもちゃ、絵本などのコーナーで時間いっぱい楽しんで頂きました。「まだ居たい」と大泣きする子どももいました。

「チラシの『お父さんの参加大歓迎♪』で、お父さんを誘いやすかった」「コロナ禍に思いっきり楽しめました。来年も参加します」との声を頂き、私たちの開催の目的は達成出来ました。今後も、男性の育児参加の推進と子ども達のために取り組んでいきたいと思えます。



内容： 親と子の遊び場 お父さん大歓迎♪  
 (絵本の読み聞かせ・親子ヨガ教室・クラフト・バルーン・  
 こどもランドゴルフ・折り紙・絵本・おもちゃ)  
 日時：令和4年12月25日(日)12時～15時(後編あり)  
 会場：アミカス4階ホール(福岡市南区高宮3丁目3-1)  
 定員：100名(申込先着順)(マスク着脱)  
 対象：保護者と子ども(小学校低学年まで)  
 参加費：¥500-(家族)(※保険料含む)  
 申込方法：Eメール [yuuto.24sekibaba@gmail.com](mailto:yuuto.24sekibaba@gmail.com)  
 (保護者の名前、住所、電話番号、年齢(保険の為)、  
 (お子様の名前、年齢、学年をお知らせください。))  
 問い合わせ先：ほらんていあグループ「スワンの会」 関係者  
 TEL：090-3799-2473 Fax：092-982-3499  
 主催：ほらんていあグループ「スワンの会」  
 協賛：福岡県絵本コンシェルジュ・クローバー  
 後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)



問合せ先	TEL 090-3799-2473(関)	日程	12月25日(日)
	FAX 092-982-3499(関)	会場	ホール
	URL —	参加費	500円(1家族)
	Email <a href="mailto:yuuto.24sekibaba@gmail.com">yuuto.24sekibaba@gmail.com</a>	参加人数	64人

# 02

## みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT 『多様な性と生、そして人権』

主催：LGBTの家族と友人をつなぐ会in福岡、NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会

【内容】 SOGIEとLGBTQ(性的マイノリティ)について学び、語り合う学習会と交流会

7月は就労現場でLGBTQの人々が直面しているSOGIハラスメント(「改正パワハラ防止法」に含まれている)の事例を、10月は男女共同参画をめぐる法律や条例がめざしている「性の尊重」と現実とのギャップを、1月はLGBTQの人たちの医療へのアクセス困難な現状について学びました。いずれも、私たちに刷り込まれている「性別」「家族像」に対する誤った思いこみが、悪気はないにも関わらずこのような差別・困難を作りだしていると実感させられます。

「性別をめぐるふつう」を意識して常に問い直し、正しい情報を積極的に発信するきっかけを提供する場として、今後も学習会・交流会を継続していきたいと思えます。

LGBTの家族と友人をつなぐ会in福岡 2022アミカス階ホール 福岡市南区高宮3丁目3-1  
**みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT**  
**『多様な性と生、そして人権』**

1 回目	2022年7月17日(日)11時00分～16時30分 ◆11時～12時30分(10時45分受付開始):学習会 「多様な性のあり方」 ～「良かれと思って」「悪気なく」の落とし穴～ 講師:松岡 奈嗣氏(一般社団法人fair代表理事) (定員 オンライン40名・来場15名マスクの着用をお願いします) ◆13時30分～16時30分(13時20分受付開始):交流会 (定員 20名 対面のみによる実施。マスクの着用をお願いします)
2 回目	2022年10月16日(日)11時00分～16時30分 ◆11時～12時30分(10時45分受付開始):学習会 「性のモノサシから考える男女共同参画社会」 講師:藤田 哲草氏 (NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会副理事長・社会教育士) (定員 オンライン40名・来場15名マスクの着用をお願いします) ◆13時30分～16時30分(13時20分受付開始):交流会 (定員 20名 対面のみによる実施。マスクの着用をお願いします)
3 回目	2023年1月15日(日)11時00分～16時30分 ◆11時～12時30分(10時45分受付開始):学習会 「性のあり方は?」 ～安心して暮らすための性の健康について～ 講師:池袋 真氏(女性英検クイックLINA産婦人科医師) (定員 オンライン40名・来場15名マスクの着用をお願いします) ◆13時30分～16時30分(13時20分受付開始):交流会 (定員 25名 対面のみによる実施。マスクの着用をお願いします)

(会場) 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 1,2階(日・祝祭日) 3階(日・祝祭日)  
 (対象者) どなたでも(申込のみ必要あり)  
 (参加費) 午前の学習会は無料(午後の交流会は500円(当日受付にて))  
 (申込方法・問合せ) チラシ添付(※予約)  
 (主催) LGBTの家族と友人をつなぐ会in福岡、NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会  
 (後援) 福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)

問合せ先	TEL 080-4820-2423(古野)	日程	①7月17日(日) ②10月16日(日) ③1月15日(日)
	FAX —	会場	①②研修室D・オンライン ③視聴覚室・オンライン
	URL <a href="http://lgbt-family.or.jp/">http://lgbt-family.or.jp/</a>	参加費	学習会無料、交流会500円/回
	Email <a href="mailto:fukuoka@lgbt-family.or.jp">fukuoka@lgbt-family.or.jp</a>	参加人数	137人

# 03

## お母さんとお父さんの離婚協議とADR調停講座 ～親と子どもの絆むすび3回講座～

主催：離婚と相続のADRセンター

### 【内容】 離婚をする際の問題点や解決方法について学ぶ講座

離婚の方法は協議離婚が9割近くを占めます。しかし、夫婦間の十分な話し合い、取り決めができずに、特に養育費、面会交流などの問題を取り残すケースも多く、問題を抱えたまま、悩んでいる人も多くいます。そこで、私たちは養育費などについて法務省や地方自治体の取り組みを踏まえた情報提供と、離婚をする際の問題点や解決方法について模擬調停を通して解決できるセミナーを企画しました。なかでも、女性のひとり親家庭で問題になっている養育費問題等を短時間で円満に解決する方法としてADRを紹介し、利用方法やメリットについて説明しました。

このセミナーを通して離婚に悩む男女に解決のヒントを与えることができたと思います。

※ADRセンターは12月末をもって廃止しました

### お母さんとお父さんの離婚協議とADR調停講座 ～親と子どもの絆むすび3回講座～

やむを得ず離婚になっても、お子さんのためにできることはあります。また、離婚に関するちょっとした知識がその後の親と子どもの生活の安定につながります。少し立ち止まって親子の未来のために一緒に考えてみませんか。

日	時	テーマ
令和4年 7月31日(日)		子どものための養育費と面会交流 離婚条件の切り札 離婚協議書
令和4年 8月28日(日)		養育費と面会交流のハザマで！ 綱引き調停の進め方 模擬調停
令和4年 9月25日(日)		日曜日でも素早く対応できるADR 争わないADR調停の疑似体験

対象：テーマに関心のある男女とご家族  
 ◆期間：13:30～15:00(受付開始13:00)  
 ◆終了後に無料相談あり(30分程度まで 要 事前申込み)  
 ◆定員：12名(申し込み先着順)  
 受付開始：6月13日(月)  
 ◆会場：アミカス 2F 研修室C  
 福岡県福岡市南区高宮3-3-1 電話：092-526-3755  
 ◆参加費：無料 ■申し込み方法は裏面参照。  
 主催：離婚と相続のADRセンター  
 後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)  
 ＊入館の際はマスク着用をお願いします。体調のすぐれない方は参加ご遠慮ください。

問合せ	TEL 092-921-9480(水田)	日程	7月31日(日)、8月28日(日) ※9月25日は中止
	FAX 092-921-9480(水田)	会場	研修室C
	URL —	参加費	無料
	Email —	参加人数	9人

# 04

## 親の「もしも」に備える終活・遺言・相続講座 ～家族の絆を大切にするための3回講座～

主催：離婚と相続のADRセンター

### 【内容】 老後の任意後見制度、遺言、相続について学ぶ講座

高齢化のスピードが急速に進むなかで、後期高齢者や周囲に相談できない家庭内の女性が行政窓口や地域の方々から自分で悩み等を説明、理解し、処理をできる知識を習得して頂くことを目標に解説しました。また、家族間の遺産分割で争いを避けるために早期の任意後見契約の利用について情報提供しましたが必要性を理解しようとする方が少ないと痛感しました。コロナ禍の中でも、7名の応募がありました。任意後見制度の参加者の方は1名でした。しかも参加者の目的は、家族に自分の財産をリスクが少ない方法で相続させる知識の習得を目指す方が多く主催者側とのズレを感じる結果でした。

次回は、今まさに参加者が抱える問題に沿ったセミナーを企画します。

※ADRセンターは12月末をもって廃止しました

### 親の「もしも」に備える終活・遺言・相続講座 ～家族の絆を大切にするための3回講座～

子ども世代が親の終活について対策すべきこと、知っておくべきことや、親も家族のために考えておくべきことについてお話しする終活について考えるセミナーです。親の認知症や突然の相続に備える遺言書や、争いにならない相続対策について考えてみませんか。

日	時	テーマ
令和4年 10月30日(日)		そろそろ一緒に話したい親の介護対策 認知症の切り札 任意後見契約
令和4年 11月27日(日)		遺言書の考え方と作り方 目からウロコの遺言活用術
令和4年 12月11日(日)		争わない遺産分割に使うADRの話 元氣なうちに親が考える相続対策

対象：テーマに関心のある男女とご家族  
 ◆期間：13:30～15:00(受付開始13:00)  
 ◆終了後に無料相談可  
 ◆定員：12名(申し込み 先着順)  
 受付開始：9月30日(金)  
 ◆会場：アミカス 2F 研修室C  
 福岡県福岡市南区高宮3-3-1 電話：092-526-3755  
 ◆参加費：無料 ■申し込み方法は裏面参照。  
 主催：離婚と相続のADRセンター  
 後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)  
 ＊入館の際はマスク着用をお願いします。体調のすぐれない方は参加ご遠慮ください。

問合せ	TEL 092-921-9480(水田)	日程	10月30日(日)、11月27日(日)、12月11日(日)
	FAX 092-921-9480(水田)	会場	研修室C
	URL —	参加費	無料
	Email —	参加人数	7人



# 05

## 夫・パートナーとのコミュニケーションに悩むあなたへ ～発達障がい×カサンドラ症候群×DV～

主催：特定非営利活動法人博多ウィメンズカウンセリング

【内容】 講演とトークセッション、グループワーク  
講師：佐川陽子さん（精神科医 独立行政法人  
国立肥前精神医療センター）

講座では夫・パートナーの発達障がいやその妻のカサンドラ症候群に焦点をあて、さらにDVの視点を重ねあわせて被害当事者への影響やその解決策と一緒に考えるという時間をもちました。カサンドラ症候群についてはまだ広く知られていませんが、相談の現場では「自分がそうではないか」「これはDVではないか」等と思い悩む人は多くいます。募集開始と同時に県内外から問い合わせがあり、最終的に定員の倍以上の申し込みがありました。本講座を通して「同じ思いの人と繋がりたい」という方々のために、続けて語り合いの会をサポートする予定です。今後も女性たちを応援することで誰もが安心して暮らせる社会を目指し活動していきたいと思っています。

2022アミカス市民グループ活動発表会

### ～発達障がい×カサンドラ症候群×DV～ 夫・パートナーとの コミュニケーションに悩むあなたへ

夫（彼）と会話が出来ない、もしくは夫（彼）は発達障がいなのではないの？ そんな夫を愛するのにはどうすればいい？ 夫（彼）が怒る、心傷の回復が早くならない、でもつらい、私が悪いの？ 気持ちよく話し、心傷の回復が早くならない、そういう思いや不満を抱える方は少なくありません。どうやって思ってしまった？ カサンドラ症候群って？ 発達障がいとカサンドラ症候群の関係、そしてDVとの関係を学びませんか？

【日程】 2022年10月15日（土）  
【時間】 13:00～16:20（受付開始 12:30～）  
【対象】 関心のある女性 【募集人数】 30名 【参加費】 1000円  
【場所】 福岡市男女共同参画センター・アミカス2F 研修室AB 【託児】 ありません  
（提供先：特定非営利活動法人博多ウィメンズカウンセリング）

- ◆第1部 講演&トークセッション
  - ・講演「発達障がい、カサンドラ症候群を知る」講師 佐川陽子さん（精神科医）
  - ・トークセッション 佐川陽子さん×池本奈津子さん「発達障がい×カサンドラ症候群×DV」その関係とは？
- ◆第2部 グループワーク（分かち合い）※ 立派な会

【講師プロフィール】  
池本奈津子さん 福岡市議会議員、独立行政法人国立肥前精神医療センター  
池本奈津子さん、元心療内科、公認心理師、HWC代表

＜主催・申込み先＞ 特定非営利活動法人博多ウィメンズカウンセリング  
TEL 092-210-0058（10～17時） E-mail hwc21kousai@bamco.co.jp

※ 福岡市（福岡市男女共同参画センター・アミカス）

問合せ先	TEL 092-210-0058	日程	10月15日（土）
	FAX —	会場	研修室AB
	URL <a href="https://fc.npo-hwc.com/">https://fc.npo-hwc.com/</a>	参加費	1,000円
	Email <a href="mailto:h_w_counseling@yahoo.co.jp">h_w_counseling@yahoo.co.jp</a>	参加人数	30人

# 06

## アラカン世代、そば打ち教室 定年退職後の趣味にそば打ちを加えよう

主催：長そばの会

【内容】 趣味の一つに初心者向けそば打ち教室

趣味の一つにそば打ちを身につけ、男性が台所に立つ機会が増えるようにと企画しました。今回は、初めての人が半数以上で、自作のそばを「我が家で自慢する」と喜ばれました。そば打ちで自分の趣味を広げ家族に喜ばれ、地域貢献が出来るスキルを高める一助にと、この教室は今回で11回目になります。アミカスでそば打ちに会い、「長そばの会」に入会し活躍する人が毎回数人ですが、今回は居住校区の柏原・西高宮公民館そば打ち教室開設に向けて行動する人がいて開設が楽しみです。今年は、アラカンフェスタが2月23日福岡国際会議場で3年ぶりに開催され出店します。私たちの打ったそばを頬ばる笑顔を想像しながら準備を進めています。

2022アミカス市民グループ活動発表会

### アラカン世代 そば打ち教室 定年退職後の趣味に、そば打ちを加えよう アミカスそば打ち教室

そば打ちが家族に喜ばれ、友人に感謝され、仲間が増え、地域イベントなどで大勢の人たちに喜ばれ、人生を豊かにします。今年は、開催を機にそば打ち教室に参加してみませんか？

- ◆日 期 【全3回】 各回10時～14時（受付9時30分～）  
①10月9日（日）、②11月13日（日）  
③12月11日（日）
- ◆会 場 福岡市男女共同参画センター・アミカス 2階料理実習室  
福岡市南区長丘3-3-1 092-724-3755  
（西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口より）
- ◆対 象 アラカン・シニア男性（女性の参加も可）  
※アラカンは…アラカンド運動の輪、運動経験の方。
- ◆内 容 各回とも昼食は各自で打ったそばを食べます。各自で打ったそば3人分がお土産（そばつゆ付き）です
- ◆会 費 材料費として各回2,000円
- ◆持 参 品 エプロン、ハンダナ、マスク、お土産のそばつゆを入れる容器
- ◆定 員 各回10名（応募者多数の場合は抽選します）
- ◆申込み 性別、氏名、電話番号、参加日を記入の上、ハガキ・E-mail又は電話でお申し込みください
- ◆応募締切 9月30日（金）

【申し込み、お問い合わせ先】  
〒816-0076 福岡市南区長丘2-29-1-313  
高 田 一 雄（長そばの会）  
TEL 090-7924-7776  
E-mail kzhama@kss.biglobe.ne.jp

問合せ先	TEL 090-7924-7775（浜田）	日程	10月9日（日）、11月13日（日）、12月11日（日）
	FAX —	会場	料理実習室
	URL —	参加費	2,000円/回
	Email <a href="mailto:kzhama@kss.biglobe.ne.jp">kzhama@kss.biglobe.ne.jp</a>	参加人数	53人

# 07

## 親子で野菜の食べくらべ会

主催：NOUMORE

### 【内容】 親子で簡単な調理と野菜の食べくらべ

日頃調理を行う機会が少ない父親等を対象に、「親子で野菜の食べくらべ会」を行いました。野菜の産地について考えることで食料調達への興味を高め、さらに、包丁を使用した簡単な調理を行い調理技術の向上と積極的な家事参加を推進しました。また、野菜や作物をはぐくむ土について、クイズ形式での知識習得を行うことで、食についての興味を広げられました。

家庭では実施が難しい多品目の産地別野菜の食べ比べは好評で、シンプルなオープン焼きならでは味の違いを感じていただけました。これから新たな切り口で男女共同参画の推進にむけて取り組んでいきたいと思えます。



問合先	TEL 080-6505-4356(岡田)	日程	7月30日(土)
	FAX —	会場	料理実習室
	URL <a href="https://noumore.themedia.jp/">https://noumore.themedia.jp/</a>	参加費	1,000円(1家族)
	Email <a href="mailto:noumorefukuoka@gmail.com">noumorefukuoka@gmail.com</a>	参加人数	12人

# 08

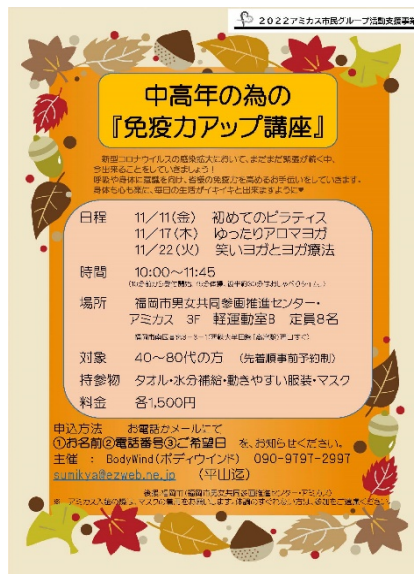
## 中高年の為の『免疫力アップ講座』

主催：Body Wind

### 【内容】 中高年の免疫力向上のための3回レッスン

今回の企画では『中高年の為の〜』と対象を絞ることで、中高年の方々が参加しやすいようにしました。又、中高年はライフステージが大きく変わる時期です。環境面では、子供の自立、親の介護・死別、仕事の定年、健康面では、更年期障害、加齢による関節痛などが出てきます。そんな方々を対象に、心身の健康をテーマに企画・実施しています。

どのクラスも満員で、来てくださった方々も、「コロナで縮こまっていた身体と心に気付きました」「スッキリしました」と喜びの声が多く寄せられました。参加者の男性に「定年後に、男性も女性も一緒に集える場があるといいな」と言われました。今後の課題として、取り組んでいきたいと思えます。



問合先	TEL 090-9797-2997(平山)	日程	11月11日(金)、11月17日(木)、11月22日(火)
	FAX —	会場	軽運動室B
	URL <a href="https://bodywind-sumi.jimdofree.com">https://bodywind-sumi.jimdofree.com</a>	参加費	1,500円/回
	Email <a href="mailto:sumikyua0204@yahoo.co.jp">sumikyua0204@yahoo.co.jp</a>	参加人数	24人

# 09

## 親子でリトミック、ピラティス

主催：Body Wind

### 【内容】 リラックスしたいママ向けの講座

今年は、リトミックとピラティスを行いました。リトミックでは、「子供の為に参加したけど、私もリフレッシュ出来た」と嬉しい感想をもらいました。ピラティスでは、日頃の疲れをとってもらいながら、しっかり引き締め！お子さんを負荷にしながら、楽しくトレーニングをしました。最後はわらべ歌で、お子さんとお休みしてもらいました。

体操後はみなさんスッキリリフレッシュされ、「久しぶりに身体を動かしてリフレッシュ出来た」「皆さん子連れで安心出来た」と感想が寄せられました。おしゃべりタイムでは、時期的に保育園の情報交換で盛り上がりました。これからも、子育てママが心身共にリフレッシュ出来る企画を実施していきたいと思ひます。



問合先	TEL 090-9797-2997(平山)	日程	10月12日(水)、20日(木) ※10月27日は中止
	FAX —	会場	軽運動室B
	URL <a href="https://bodywind-sumi.jimdofree.com">https://bodywind-sumi.jimdofree.com</a>	参加費	1,500円/回
	Email <a href="mailto:sumikya0204@yahoo.co.jp">sumikya0204@yahoo.co.jp</a>	参加人数	10人

# 10

## 「夫婦円満のコツと禁句～家庭内再婚に向けた小さな工夫をしてみませんか～」

主催：夫婦円満カウンセリング つなぐ

### 【内容】 夫婦円満のために役立つ講演

夫婦やパートナーの関係は年月とともにすれ違い、離婚や別れを考えるカップルも多くなります。別れを決断する前に少し立ち止まって見直すことで関係が改善され、もし別れることになったとしても気持ちの整理につながればという思いを込めて講演会を開きました。円満のヒントとして、『金言と禁句』やコミュニケーションのパターンを変える方法をお伝えしました。

参加者の方々から「関係を改善する具体的な方法がわかった」「子どものことも考えながら関係をよくしていきたい」等の感想を頂きました。今後は、夫婦やカップルがお互いに感謝の気持ちを伝え合える社会になるように、私たちに出来る事を考えて活動していきたいとも考えています。



問合先	TEL 080-6234-6410	日程	11月20日(日)
	FAX —	会場	ホール
	URL <a href="https://tsunagu-enman.themedia.jp/">https://tsunagu-enman.themedia.jp/</a>	参加費	無料
	Email <a href="mailto:mimienman7007@icloud.com">mimienman7007@icloud.com</a>	参加人数	35人

# 11

## アクティブペアレンティングの ハッピー！ 親育ち講座 ～大丈夫！私たちは、変われますよ！～

主催：APを学ぶ仲間の会

【内容】 子どもの自立や自尊感情について考える講座

親子ともに「自立」することで、イジメ、自殺、虐待、DV、引きこもりなどの問題を減らす事ができ、また、男女平等や親子の平等意識も育つと考えます。参加者は、現在の子どもへの関わり方に気づき、自立に不可欠なセルフエスティームを高めるワークや勇気づけの方法を学び、自立への大きな一歩になったと思います。

各家庭から、もっと言えば子どもに関わる大人からセルフエスティームを高める勇気づけを行うことで、子どものうちから自分も他者も大切にとらえる意識を育てる事ができ、家庭や職場、さらには地域でも、男女平等に活躍できる社会を目指すことにつながると思います。親子のみならず、人間関係全般に役立つAP（より良い親子関係講座）を通して貢献していきます。

**アクティブペアレンティングの  
ハッピー！ 親育ち講座**  
～大丈夫！私たちは、変われますよ！～

子育て  
一人で悩んで  
いませんか？

「甘やかす」と  
「甘えさせる」のは  
どう違うの？

子どもが  
自分を表現できて  
いますか？

楽しくしゃべりをしながら子育てをもっと  
「ハッピー！」にするためのスキルを学びませんか？

※日時：10月19日(水曜日) 10時～13時  
※場所：福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 研修室AB  
〒812-8585 福岡市中央区南3-1 TEL:092-526-3755

※定員：20名（申し込み順）  
（※、お申し込みの多い場合は抽選となります）

※参加費：500円  
※講師：野中 千子（APシヤトル代表）  
※申込・問い合わせ：TEL:090-8391-3196 (apuku.dnam120@gmail.com)  
※URL: <http://www.activeparenting.or.jp>  
※お問い合わせ先：TEL:090-4391-3196 (tuchiko@nana-718807046.com.jp)  
※申し込み締切：10月18日(火曜日) 15時（お申し込みは先着順となります）

※主催：APを学ぶ仲間の会  
※協賛：福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

アクティブペアレンティング（略称AP）はアメリカのマイケル・ボキーン博士によって考案された「積極的プログラム」です。このプログラムは世界で400万人もの親、教師、心理士などが実践している大人気の講座です。このプログラムは子どもの「勇気、責任感、協調性」を育てるためのスキルを学びます。親子の自立を促し、互いの幸せ、そしてお互いに尊敬し合う家族関係を築くのが目的です。

問合せ	TEL 090-8391-3196(野中)	日程	10月19日(水)
	FAX —	会場	視聴覚室
	URL <a href="http://www.activeparenting.or.jp">http://www.activeparenting.or.jp</a>	参加費	500円
	Email <a href="mailto:apjapan@activeparenting.or.jp">apjapan@activeparenting.or.jp</a>	参加人数	16人

# 12

## やってみよう！ 男女共同参画みんなでカルタ ～変わりゆく家族の姿。令和4年度男女共同参画白書から～

主催：福岡市男女共同参画推進サポータークラブ

【内容】 男女共同参画白書・寸劇動画・カルタで  
男女共同参画について学ぶ講座

『男女共同参画みんなでカルタ』を使った学びの会を2年ぶりに対面で開催しました。今回は「もはや昭和でない」家族の姿を示した令和4年度男女共同参画白書の要点をスライドで紹介した後、アミカスHPの寸劇『誰が看るの』の動画を視聴しました。グループワークでは「まさに今、直面しています。介護休業のことを聞いて大変参考になった」という方もいらっしゃいました。

カルタ会では、グループごとに皆さん真剣な眼差しで絵札に向かい、最後に解説シートも参考に気になる句について意見を交換しました。ジェンダーバイアスやクオータ制など、解説を交えながらのカルタ取りに「楽しく学べてよかった」「カルタがとてもよかった」という感想を頂きました。

**やってみよう！  
男女共同参画みんなでカルタ**  
～ 変わりゆく家族の姿。令和4年度男女共同参画白書から～

ジェンダー、男性家庭内労働、アンコンシャスバイアス、女性活躍推進、育児休業制度、性別平等、生涯学習、ワークライフバランス、男女共同参画に関わる様々な言葉を楽しく学ぶ機会になりました。

ちょっと気になるけど、不安な部分、誰にも聞かないの？ 子どもに聞かれたら、なかなか聞かないの？ そんな事もあると思う、楽しみやすい「男女共同参画みんなのカルタ」を使ったワークショップをやりましょう。

親の変わりゆく家族の姿を明らかにした令和4年度男女共同参画白書の紹介も行います。

『男女共同参画みんなでカルタ』は小さなお子様から高齢者まで、どんな人にもわかりやすく、楽しく学べるように工夫を凝らして作成しました。男女共同参画に関心がある方、カルタの学習に不安がある方、カルタを体験してみたい方、ぜひご参加ください。

会 場：福岡市男女共同参画推進センター・アミカス2階 研修室AB  
〒812-8585 福岡市中央区南3-1 高層ビル11F (092-526-3755)

日 程：令和4年 10月28日（金曜日）

時 間：10:00～11:55（受付開始 9:50）

1. 変わりゆく家族の姿。令和4年度男女共同参画白書より  
2. 動画「誰が看るの？」とワークショップ  
3. やってみよう！ 『男女共同参画みんなでカルタ』

対象者：男女共同参画に関心がある方、学びたい方

参加費：300円  
定 員：25名（先着順） 申し込み締め切り：10月21日（金）

※お申し込み・お問い合わせは専用ページをご覧ください  
※主催：福岡市男女共同参画推進サポータークラブ 協賛：福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

問合せ	TEL 090-4359-0544(太田)	日程	10月28日(金)
	FAX —	会場	研修室AB
	URL —	参加費	300円/回
	Email <a href="mailto:tiggerpapadesu@gmail.com">tiggerpapadesu@gmail.com</a>	参加人数	16人

# 13

## 「親子であそぼう」

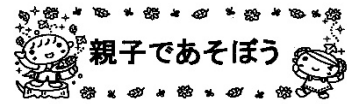
主催：託児グループ「あみっこ」

【内容】 親子で一緒に  
読み聞かせ、親子あそび、制作あそび

私たちは、アミカス主催・共催の講座や講演会・市民グループに参加する方達のお子さんをアミカス子どもの部屋で安心、安全に託児をするグループです。今回は、若い子育て世代の方が気軽にアミカスへ立ち寄りきっかけ作りや、男性の育児参加を促進するために、アミカス子どもの部屋で絵本の読み聞かせや親子遊び、工作など親子で楽しめる時間を企画しました。

募集チラシに父親の参加を促すコメントを入れたところ、夫婦での参加が何組もあり、親子遊びでは父親が積極的に参加する姿が見られました。また、参加者からは「親子で遊べる催しで良かった」や「是非また来たい」と大変喜ばれスタッフ一同とても嬉しくて楽しい時間を過ごさせて頂きました。

2022アミカス市民グループ活動支援事業



親子と一緒に読み聞かせや親子あそび、制作あそびをして楽しく過ごしてみませんか。

と き：2022年 12月3日(土) 10:30～11:30  
と ころ：福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 1階「子どもの部屋」  
福岡市南区高宮3丁目9-1(西鉄大牟田線 高宮駅下車)  
TEL:092-626-3765

定 員：親子10組程度(定員になり次第締め切りです)  
参加対象：6ヶ月～未就学の子どもと保護者

参加費：無料

申込方法：11月26日(土)までに問い合わせ先までご連絡ください。  
※参加する親子の名前と連絡先をお伝えください。

申込・問い合わせ先

TEL・FAX:092-847-6517(西鉄)

TEL・FAX:092-408-5765(福岡)

※アミカス入館の際はマスクの着用をお願いします。

※体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

※主催 託児グループ「あみっこ」

※後援 福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)



問合先	TEL 090-9477-3065(鬼塚)	日程	12月3日(土)
	FAX 092-481-6270(鬼塚)	会場	子どもの部屋
	URL —	参加費	無料
	Email —	参加人数	17人

# 14

## 女性のための年金セミナー 老後2000万円は必要?! 知って納得! 年金の仕組み

主催：ユア・ライフ・サポート

【内容】 女性・初心者向けの年金の基礎が分かるセミナー

「人生100年時代に備えること 老後2,000万円は本当に必要なのか」という視点から年金を受け取る際の注意点や、遺族年金の仕組みについて学ぶ講座を実施しました。成果としては、参加者から「老齢年金を増やしながらか受給できることが分かってよかった」「65歳から年金を満額増やす方法が聞いて良かった」「今後の働き方を考えていくきっかけとなった」などの意見がありました。

今後の取り組みについては、公的年金の仕組みや制度を正しく理解してもらい、老後資金について早期に準備ができるように厚生年金に加入し、年金を増やす為に女性の就業を促進していく活動や年金・終活についての講座を開いていきたいです。

女性のための年金セミナー

2022アミカス市民グループ活動支援事業

老後2000万円は必要?!  
知って納得! 年金の仕組み

私の年金どうなるの?! 大切な老後資金!  
年金の仕組みは誰かが教えてくれるものではありません。  
年金は一人ひとり内容が全く違うため、知らないで損をすることも  
あります。  
「もっと早くに知ってれば...」ということにならないよう、  
正しい年金の仕組みを知って、安心して老後の準備をしましょう!



期間はいつでも10:00-11:30(受付9:45～)

日時	テーマ
1月20日(金)	知らないで損! やさしい年金の仕組み 遺族年金・在職老齢年金とは?

【会 場】 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 2階 研修室B  
福岡市南区高宮3-3-1  
西鉄大牟田駅(高宮駅) 西口すぐ  
西鉄バス「西鉄高宮駅」西鉄高宮駅東口)バス停前

【対 象】 女性 20名(申込先着順) ※年金受給者の方、これから受給される方

【参加費】 無料

※お申込み詳細は裏面へ。

主催：ユア・ライフ・サポート 後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)  
※入館時にはマスクの着用をお願いします。※体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

問合先	TEL 090-7473-5495(草場)	日程	1月20日(金)
	FAX 092-551-5441(草場)	会場	研修室B
	URL —	参加費	無料
	Email lifefp0401@gmail.com	参加人数	9人

## 15

## 起業女子のためのお役立ちセミナー 「プチ起業・副業・フリーランス 始めるための3つポイント！」

主催：ユア・ライフ・サポート

## 【内容】 プチ起業したい女性・初心者向けセミナー

「働き方改革」により副業・兼業が普及促進されおり、女性でも起業を目標として定年を気にせず働き続けていけるように、開業届けや確定申告などの手続きに不安を感じている女性を対象とした講座を実施しました。成果としては、確定申告の必要性について説明ができ、扶養内、扶養を外れた場合についても伝える事ができました。起業を前に詳しく知ることができて良かったなどの感想を参加者からいただくことができました。

今後の取り組みについては、「女性ならではの柔軟な働き方ができる趣味や特技を活かす起業家」に向けて手続きの不安を解消していけるように、女性の社会進出の後押しができるように活動していきたいです。

起業女子のためのお役立ちセミナー

2022年2月24日(火) 10:00-11:30

### プチ起業・副業・フリーランス 始めるための3つポイント！

得意の手作り作品の販売、自宅サロンなど「好きなこと」を仕事にする女性が増えています。ただ、経理のことを知らないという不安を感じ、知らないうちに法律違反をしていたりするかもしれません。「これって経費で落ちるの?」「毎日の領収書どう整理したらい?」「インボイス制度登録しなきゃいけないの?」の疑問を分かりやすく解説します。



時間はいつでも10:00-11:30(受付9:45~)

日 時	テーマ
1月24日 (火)	プチ起業の始め方! 開業届・経費・領収書 / 初級者 (損をしない働き方! インボイス制度、国の補助金活用法)

【会 場】 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 2階 研修室B  
福岡市南区高宮3-3-1  
西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ  
西鉄バス「西鉄高宮駅」「西鉄高宮駅前」バス停前

【対 象】 女性20名(申込先着順) ※既に起業されている方、これから起業される方

【参加費】 無料

※お申込み詳細は裏面へ。

主催：ユア・ライフ・サポート 後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)

※入場時にはマスクの着用をお願いします。※体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

問合先	TEL 090-7473-5495(草場)	日程	1月24日(火)
	FAX 092-551-5441(草場)	会場	研修室B
	URL —	参加費	無料
	Email lifefp0402@gmail.com	参加人数	14人

令和4(2022)年度  
アミカス市民グループ活動支援事業報告書  
令和5年3月発行

福岡市男女共同参画推進センター・アミカス  
〒815-0083 福岡市南区高宮 3-3-1  
TEL : 092-526-3755 FAX : 092-526-3766  
E-mail : amikas@city.fukuoka.lg.jp  
ホームページ : <https://www.city.fukuoka.lg.jp/amikas/>  
Facebook : <https://m.facebook.com/amikasfukuokacity>



福岡市男女共同参画推進センター

アミカス