



令和2（2020）年度
アミカス市民グループ活動
支援事業報告書

目次

事業概要・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

実施企画一覧・・・・・・・・・・・・ P 2

補助金あり・・・・・・・・・・・・ P 3

補助金なし・・・・・・・・・・・・ P 5

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

補助金なし／補助金あり

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
補助金なし	4月1日(水)～11月30日(月)	おおむね6月～1月
補助金あり	4月1日(水)～6月29日(月)	おおむね9月～1月

3 支援内容

- (1) 補助金の交付(「補助金あり」のみ)
- (2) アミカスを会場とする場合の会場使用料の免除
- (3) 指導・助言・情報提供
- (4) 広報の協力
- (5) 打ち合わせ会場の提供

<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3年3月6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	子連れでピラティス&パパ飯講座	ごはんとからだ
2	親子deレッスン ～ママはリフレクソロジー、パパ&子どもはマジックワークショップ～	NPO法人 福岡県ママのキャリアセンター
3	SDGsでポストコロナ社会を模索 ～ジェンダー平等を実現するために～	北京JACふくおか

補助金なし

	企画名	グループ名
1	みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT 『多様な生と性、そして人権』	LGBTの家族と友人をつなぐ会 in 福岡
2	「ずっと助けてと叫んでた」 ～声をあげられないこどもたちに私たちができること～	特定非営利活動法人 博多ウィメンズカウンセリング
3	アラカン世代 そばうち教室 定年前後の男性！今年は何歳そばを打とう	長そばの会
4	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
5	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	コア・ライフ・サポート
6	コロナ禍を乗り越えるために ～男女共同参画の視点で～	「地域で男女共同参画を!～広げようネットワーク」実行委員会(略称:参画ネット)
7	中高年のための免疫力アップ講座	Body Wind
8	ウェルネスから開くライフプラン講座	リントスバータス
9	これからの自分を語るほっとルーム キャリアコンサルタントと考えるあなたの働き方	自律・自立支援倶楽部(J's倶楽部)
10	中高年のための自然治癒力アップ講座	Body Wind
11	みんなで学ぶ失敗する相続! ～いざという時に困らない相続講座～	離婚と相続のADRセンター
12	みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT 『多様な生と性、そして人権』	LGBTの家族と友人をつなぐ会 in 福岡
13	子連れでピラティス&パパ飯講座	ごはんとからだ

01

子連れでピラティス&パパ飯講座

主催:ごはんとからだ

【内容】 ママはピラティス、パパと子どもはパパ飯作り

家事と育児に追われるママと、そんなママを手伝いたい意思はあるけど具体的な行動ができないパパを対象に講座を実施しました。ママはピラティス、パパと子どもはランチボックスをつくり、2日間で計9組の家族33名の方が参加されました。11月22日(いい夫婦の日)にはパパと子どもからママへの手紙も書いてもらい、さらに家族の愛情を深めるきっかけ作りも行いました。

参加者からは「子どもと料理ができて、楽しかった」「他のパパや子どもの様子が見られたり、接したりできてよかった」「夫婦ともに普段の子育てから離れてリラックスできるのがとてもよかった」などの声をいただきました。今後も家族で気軽に参加できる企画を行っていきたいと思います。



問合せ	TEL 092-577-4432	日程	9月27日(日)、11月22日(日)
	FAX 050-3730-8645	会場	料理実習室、軽運動室B
	URL —	参加費	2,000円/回
	Email gohantokarada@gmail.com	参加人数	33人

02

親子deレッスン ~ママはリフレクソロジー、パパ&子どもはマジックワークショップ~

主催:NPO法人 福岡県ママのキャリアセンター

【内容】 リフレクソロジー 高田由希さん
(CACHE-CACHE代表)
マジック チャイニー古賀さん
(株式会社マジックテラス代表取締役)

子育て女性に、リフレクソロジーを通して日頃のストレスを癒してもらい、生き生きと自分の時間を過ごしてもらいました。また男性には、親子でマジックを行うことで子どもとの触れ合い方を習得してもらいました。その後シェアリングと夫婦関係を良くするためのワークショップを行い、夫婦間で自己理解・他者理解を深めお互いの存在を尊重し合い、性別に関係なく協力できる関係作りに貢献できたと思います。

参加者からの感想は「こんなに楽しく夫婦の目標が出来て良かったです」「リフレクソロジーを家族で施術し合います」「パパと子どもが良い笑顔をしていたのが印象的でした」等、前向きな感想が多く、本イベントの意義を感じる事が出来ました。



問合せ	TEL 090-7474-2097(藤高)	日程	10月10日(土)
	FAX —	会場	和室、研修室AB
	URL http://mamacareer.org/	参加費	1,000円
	Email info@mamacareer.org	参加人数	42人

03

SDGsでポストコロナ社会を模索 ～ジェンダー平等を実現するために～

主催:北京JACふくおか

講演

【内容】 織田由紀子さん
(SDGsジャパン ジェンダーユニット共同
幹事、JAWW(日本女性監視機構)副代表)

SDGsを手掛かりにコロナ時代をどう乗り越えていくかを学ぶ場として、昨年に続き織田由紀子さん(SDGsジャパン ジェンダーユニット共同幹事)を招いて対談方式で、また対面&リモートで実施しました。
①昨年講座「知りたかったSDGs」の振り返り②コロナ危機で明らかになったジェンダー課題③北京+25で考えるジェンダー平等の成果と課題④SDGsを課題解決にどう生かすかの4部構成で実施しました。
日本での取り組み状況もよくわかり、SDGsが日本におけるジェンダー平等を進める鍵であり、梃子(テコ)となることが共有できました。この学びを活かして、今後は次代を担う若い人達と共に具体的な行動に取り組んでいきたいと思いました。

対面&オンライン
SDGsでポストコロナ社会を模索
～ジェンダー平等を実現するために～

SDGs(持続可能な開発目標)“2030年までに達成すべき17の目標”の5番目「ジェンダー平等を推進しよう」です。ジェンダー平等は持続可能な開発のすべての目標に繋がっています。今年、SDGs採択から10年、1995年の北京会議から25年という節目の年です。ジェンダー平等が121国(153カ国中)以上の国連加盟国が採択した日本の国際的な約束のために海外でツールがSDGsと繋がっています。ジェンダー平等、SDGsの専門家の講話です。ポストコロナ社会の視点からSDGsの達成に向けて私たちに何が出来るか考えましょう。是非ご参加ください。

日 時：2020年11月28日(土) 13:30～16:00

講 師：織田 由紀子さん
講師プロフィール：SDGsジャパン ジェンダーユニット共同幹事、JAWW(日本女性監視機構)副代表、北京+25フォーラムビジネス研究員理事。

参 加 費：無 料
定 員：定員あり(申込み締切に余裕を確保させていただきます)
会 場：福岡市南区市民活動推進センター・アミカス 研修室AB

参 考 方 法：FAX、メールにて(先着45名+Zoom参加型)
FAX：092-641-8255(北京JACふくおかの事務局 丹生)
メール：北京JACふくおかの事務局

※ 各のQRコードから申し込み可能です。
※ オンライン参加者は、QRコードからお申し込みください。
※ 会場はオンライン参加者のアドレスを伝えます。

主 催：北京JACふくおか
協 賛：福岡市南区市民活動推進センター・アミカス
※ 入場時にはマスクの着用をお願いいたします。また体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

問合せ先	TEL 092-641-8255(丹生)	日程	11月28日(土)
	FAX 092-641-8255	会場	研修室AB
	URL —	参加費	無料
	Email pekinjacfuk@yahoo.co.jp	参加人数	27人

01

みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT 『多様な生と性、そして人権』

主催:LGBTの家族と友人をつなぐ会 in 福岡

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

子どもたちが学校で学んでいる「多様な性」に関する視聴覚教材を実際に体験することを通して、性のありようについて正しい基礎知識を学び感想を出し合いました。また、多様な性や生き方を応援するために地域や家庭でどんなことができるのかを考えました。

交流会では参加者どうし意見や経験を共有し合う中で、日々の生活の中に潜んでいるLGBTQの人々やSOGIE (性的指向・性自認・性表現)への「無自覚な差別や偏見」、自分に刷り込まれている「従来のジェンダー規範」を見つめ直すことが出来ました。「性別は男女の二つでないこと・異性愛だけではないこと」が当たり前とされる社会が実現するまで学習会・交流会を継続的に実施していきたいと思えます。

問合せ先	TEL	080-4820-2423(古野)	日程	7月19日(日)、10月17日(土)
	FAX	—	会場	研修室AB
	URL	http://lgbt-family.or.jp/	参加費	500円
	Email	fukuoka@lgbt-family.or.jp	参加人数	50人

LGBTの家族と友人をつなぐ会in福岡

みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT 『多様な生と性、そして人権』

2020年7月19日(日) 13時30分~16時30分	
1 題目	●13時30分~16時30分(13時15分受付開始) : 交流会 【定】 席120名 (申し込み先着順) 【会】 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス2 研修室AB 福岡市南区高宮3-3-1 (西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口徒歩2分)
2020年10月17日(土) 11時~12時30分 / 13時30分~16時30分	
2 題目	●11時~12時30分(10時45分受付開始) : 学習会 「平島先生が学校の先生として取り組んでいること」 ～普通ってなに? それってほんとう? 性をめぐる道と前を振り返る～ ●13時30分~16時30分(13時15分受付開始) : 交流会 【定】 席120名 (申し込み先着順) 【会】 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス2 研修室AB 福岡市南区高宮3-3-1 (西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口徒歩2分)

【対象】 18歳以上
【参加費】 1人 500円 (各回) ※お申し込み時現金で、受付時に現金でいただきます。
【申し込み方法】 メールにて、お名前(姓名可)とご希望の講座(1回目、2回目)を記入の上お申し込みください。 ※講演のみ、空席のみの参加が可能です。
【申し込み先】 fukuoka@lgbt-family.or.jp (問合せ) 080-4820-2423(古野)
※お申し込みいただいた個人情報は、必ずしも公開するものではありません。個人情報は、主催者および事務局の管理下で厳重に管理いたします。
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)
※感染予防のため、会場ではマスクの着用をお願いいたします。
また、講演会や交流会が延期または中止になる場合があります。

02

「ずっと助けてと叫んでた」 ～声をあげられない子どもたちに私たちができること～

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】 性暴力被害者のドキュメンタリーの視聴と制作者である山口はるみさんの講演

虐待などの暴力を受け、助けてほしいという声が届かなかった女性のドキュメンタリーを視聴し、制作者の山口はるみさんに講演していただきました。

子どもに対する暴力が起きている家庭では、同時にDVも行われている場合があるといわれています。家庭内での性的被害は、自分でもうにかしなくてはいけない、他人に言うてはいけないと思っている現状があります。

この企画を通して、子どもを暴力から守るために私たち大人は何かができるのかを参加者と共に考えることができました。今後も私たちは性暴力をなくす活動に積極的に取り組んでいきます。

「ずっと助けてと叫んでた」 ～声をあげられない子どもたちに私たちができること～

DVD「ずっと助けてと叫んでた」視聴 と制作プロデューサー山口はるみさんのお話
8月23日(日) 13:30~15:50 (13:00より受付)

虐待などの暴力を受けたにもかかわらず、支援につながらずに生き延びてきた子どもたちがいます。そして、支援の制度や社会の理解が深まる、適切な支援にたどり着けなかった子どもたちはトラウマを抱えたまま大人になって生きづらさを感じざるを得ない状況に陥っています。助けてほしいという声が届かなかったひとりの女性のドキュメンタリーを視聴し、制作者である山口はるみさんの話をお聞きして、社会の理解を深めることや継続的な支援の必要性などについて考えたいと思います。

山口はるみさんプロフィール
フリーアナウンサーとして30年以上活動。テレビドキュメンタリー・ライオン賞を経て映像制作に着手。「子どもへの暴力」「性犯罪」等をテーマに、新たな視点で社会問題を共有するためのメッセージを発信している。ライター、コメンテーター、プロデューサー。

会場 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス4Fホール
(福岡市南区高宮3-3-1 西鉄天神大牟田線高宮駅西口徒歩2分) 電話:092-529-3750

対象者 支援者、関心がある方

参加費 無料

定員 45名 申し込み先着順 (定員になり次第締め切ります)

※ 託児はありません

申し込み方法 下記の電話・Email・QRコードよりお申し込みください

お申し込み・お問い合わせ
特定非営利活動法人博多ウィメンズカウンセリング

E-mail: hwc21@kouza@yahoo.co.jp

電話: 092-210-0058 (月~金 10:00~17:00)

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
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	092-210-0058	日程	8月23日(日)
	FAX	—	会場	ホール
	URL	https://fc.npo-hwc.com	参加費	無料
	Email	h_w_counseling@yahoo.co.jp	参加人数	38人

03

アラカン世代 そば打ち教室 定年前後の男性！今年は年越しそばを打とう

主催:長そばの会

【内容】 年越しそばを打つための初心者向け
そば打ち教室

アラカン世代の趣味のひとつにそば打ちを身に付け、男性が台所に立つ機会が増えるようにと企画しました。そば打ちは、自分や家族が美味しいそばを食べ、振る舞うことで人が集まり、ボランティアや出前そば打ちを頼まれることで、地域で活躍する一助になります。

長そばの会は公民館サークルとして5ヶ所の拠点に73名の会員が在籍します。会員は年越しそば打ちを頼まれることも多く、年末には100~200食ものそばを打ち、友人や知人に振る舞うことも多くあります。そば打ちを身に付けて、趣味の世界を広げることによって人とのコミュニケーションも広がり、人生が豊かになります。

問合せ先	TEL 090-2515-8147(後郷)	日程	10月11日(日)、11月8日(日)、12月6日(日)
	FAX 092-553-5277(後郷)	会場	料理実習室
	URL —	参加費	2,000円/回
	Email tatsu555@iwk.bbiq.jp	参加人数	24人

アラカン世代 そば打ち教室

定年前後の男性！今年は年越しそばを打とう
アミカスそば打ち教室

- そば打ち教室は、家族に喜ばれ、友達に感謝され、地域イベント等で大勢の人たちに出会い、仲間が増えて人生を豊かにします。
今年は、年越しそばを目標にそば打ち教室に参加してみませんか？
- 日時 【全3回】 各回10時~13時40分
①10月11日(日)、②11月8日(日)
③12月6日(日)
 - 会場 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 2階料理実習室
福岡市南区高宮3-3-1
〈西鉄天神大塚駅「西鉄大塚」西口すぐ〉
 - 対象 アラカン・シニア男性(女性の参加も可)
※アラカンは…アラウンド50歳の男、定年前後の方。
 - 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、お土産のそばとゆを入れる容器
 - 定員 8名(応募者多数の場合は抽選します)
 - 申込方法 住所、氏名、電話番号、参加日を記入の上、
ハガキ・FAX・E-mail又は電話でお申し込みください
 - 応募締切 9月30日(水)

【申し込み、お問い合わせ先】
〒815-0075 福岡市南区高宮4丁目9-12
後郷 龍雄(ごごう たつお)
FAX 092-553-5277
TEL 092-2515-8147
E-mail tatsu555@iwk.bbiq.jp

※ 本会主催の「長そばの会」(長崎・熊本・鹿児島・東京)は別冊「アラカン」に掲載。
※ 福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)アラカンフェスタ 実行委員会
より提供された写真が参考。掲載している内容は予告なく変更される場合があります。

04

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】 講演
山崎一馬さん
(夫婦円満カウンセリング つなぐ代表)

縁あってパートナーになったのに、いつの間にか一緒に居ても落ち着かず、すれ違い、会話が續かない等の悩みが生じます。離婚等の選択の前に、少し立ち止まってお互いの関係を見つめ直してみるのも大切なプロセスであるという想いを込めて講演会を催しました。夫婦、パートナーがお互いの性格や考え方、コミュニケーションのパターン、キーワードを考えることで関係性が変化することや、「円満のコツと禁句・金言」についてお伝えすることができたと思います。

参加者の方々から「夫婦関係の見直しができた」「直面している課題への大きなヒントになった」等の感想を頂きました。今後も多くの方に役立つ講演会を目指し、研鑽して参ります。

問合せ先	TEL 080-6234-6410	日程	11月22日(日)
	FAX —	会場	ホール
	URL http://tsunagu-enman.themedia.jp	参加費	無料
	Email mimienman7007@icloud.com	参加人数	66人

夫婦円満 セミナー



【日時】令和2年 11月22日(日) 13:30~15:30
(いい夫婦の日) (受付開始13:00~)

【会場】福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 4階 ホール
福岡市南区高宮3丁目9-12
西鉄天神大塚駅「西鉄大塚」西口すぐ
西鉄バス「西鉄高宮駅前」(西鉄高宮駅前口)バス停前

【講師】夫婦円満カウンセリング つなぐ 代表 山崎一馬 **参加無料**

【定員】60名(申込み先着順)
※入場時にはマスクの着用を依頼いたします。体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

【申込】お名前、電話番号を記入の上、下記のメールまたは電話でお申し込みください。
※申し込みは参加申し込みのみのため、氏名連絡先等は掲載しません。

夫婦円満カウンセリング つなぐ
福岡市南区高宮3丁目9-12(ここから3分おろす)
Eメール:mimienman7007@icloud.com
電話080-6234-6410
開催日の前日(申込締切)10:00~18:00 (申し込みは2020年)

【託児】希望(生後6か月から就学前まで)される場合は11月22日(日)までにお申し込みください。(無料)

【主催】夫婦円満カウンセリング つなぐ
【後援】福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)

お知らせいただいた個人情報は、目的外に利用することや第三者に提供することはありません。

05

女性のための年金セミナー 老後2,000万円は必要?! 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?」という視点から年金を受け取る際の注意点や遺族年金、離婚の際の年金分割、年金と所得税の仕組みについて学び講座を実施しました。

参加者からは「年金や雇用保険についてケース毎の説明があり分かりやすかった」「今後、終活について考えていききっかけとなった」などのお声をいただくことができ、充実した講座を開催することができました。

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することにより、老後資金について早期に準備ができるよう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催していきたいと思えます。

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

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。
年金は一人ひとりの内容が異なるため、知らないで損をすることも
あります。
「もっと早く知ってれば...」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!

日付	テーマ
1 10月15日 (木)	知らないで損! やさしい年金の仕組み 年金はいつからどうやって受け取るの?
2 11月19日 (木)	いざという時に! 遺族年金と離婚分割 もしもの時の遺族年金、離婚分割はどのようにして 請求するの?
3 12月10日 (木)	年金制度が変わる! 2022年からの年金増額方法とは? 在職者年金どうなる? 年金増額するの?

【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
福岡市中央区天神1-1-1
西鉄天神大丸ビル「高層部」西口すぐ
西鉄バス「西鉄高層駅」西鉄高層駅西口、バス専用

【対 象】 女性 各回10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】 各回1,000円 ※お申込み詳細は裏面へ

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

問合せ TEL 090-7473-5495(草場) 日程 10月15日(木)、11月19日(木)、12月10日(木)
FAX 092-551-5441(草場) 会場 研修室B
URL — 参加費 1,000円/回
Email lifefp0401@gmail.com 参加人数 15人

06

コロナ禍を乗り越えるために ~男女共同参画の視点で~

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

【内容】 コロナ禍で顕在化したジェンダー課題の
解決に向けてどう取り組むのか「参画ネット」
の4団体が報告

新型コロナウイルス感染拡大は女性や子どもたちに様々な危機をもたらしました。労働、性暴力、自然災害、セクシュアルマイノリティの課題について、福岡で活動している4団体に、コロナ禍で見えてきた課題と解決策に向けた取り組みを報告してもらいました。

参加者からは、「コロナ禍で人権が随分脅かされている実態に驚きました」「社会的に困難をかかえた人がより深刻な被害を受けることを実感しました」「身近な差別を知り、対応する力をつける事が大切だと思いました」「声をだす、出せるようにする事の大事さと、ネットワークとしての活動が重要であると感じました」「知識のみでないお話は心にしみました」等の声をいただきました。

対面&オンライン
みんなで
考えよう
ピンチを
チャンスに

コロナ禍を乗り越えるために
男女共同参画の視点で
2020年10月24日(土)
13:30~16:00
場所:アミカス 4階ホール&オンライン
〒815-0063 福岡市中央区高宮3丁目3-1

プログラム

- 13:30 主催者挨拶・開会挨拶
- 13:45 各分野からの報告・雑談 各テーマ30分
 - (1) セーフティネットの強化~女性の就業と子どもの雇保
 - ◆ ワーキングウイメンズ・ワイズ
 - (2) 女性・子どもへの暴力の根絶
 - ◆ 福岡県人権平等推進センター
 - (3) 347団体の自助支援活動
 - ◆ NPO法人ジェンダー平等推進財団
 - (4) 多様な主体による社会の構築~コロナ禍と性別
 - ◆ 福岡市男女共同参画推進センター
- 15:45 まとめ 挨拶

■ 総出席: 無料 ■ 定員: 70人 (Zoom100人)

注: 編「地域で男女共同参画を! ~広げようネットワーク」実行委員会
(略称: 参画ネット)
担 任 福岡市男女共同参画推進センター、女性センター、NPO法人
後 援 福岡市男女共同参画推進センター、アミカス
開 会 式 開会式(13:30~13:45) 閉会式(15:45~16:00)
※入場券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。

問合せ TEL 092-641-8255(丹生) 日程 10月24日(土)
FAX 092-641-8255 会場 ホール、オンライン
URL — 参加費 無料
Email h.nyu@festa.ocn.ne.jp 参加人数 91人

07

中高年のため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

中高年は様々なライフスタイルの変化や体調の変化が起こる時期です。それを受け入れながら、免疫力アップの講座を実施しました。参加者から想定以上の反響があり、「自粛でたるんだ身体を引き締めた」「笑うってやっぱり楽しい」「人と会っていかないとボケる！」などの感想をいただきました。

今回は新型コロナウイルスの感染拡大のため、いつもよりも少ない参加者でしたが、講座実施後の参加者の皆さんの顔色や表情が明るくなったのを拝見して、こんな時だからこそ講座をやる意義を痛感する事が出来ました。今後も引き続き、中高年の方々のライフステージに応じた心身の健康管理の支援に取り組んでいきます。



問合せ	TEL 090-9797-2997 (平山)	日程	①10月6日(火)②15日(木)③23日(金)
	FAX —	会場	①②軽運動室B ③音楽室
	URL http:// bodywind-sumi.jimdofree.com	参加費	1,500円/回
	Email sumikya@ezweb.ne.jp	参加人数	21人

08

ウェルネスから開くライフプラン講座

主催:リintasバース

【内容】 現在、未来、死後までを一貫して考え、自分らしく生きる術を身に付ける3回講座

ウェルネス(心身のバランスの取れた健康)という観点から、敢えて男女の別なく参加者を募りました。メイクというアピランス(外見)を整えることから始め、あとの2回の講座は視点を自分に向けて、本当の「自分らしさ」と向き合う時間にする事が出来ました。

参加者からは「メイクやファッションは心身の健康のバロメーターになるとよくわかった」や「これからの自分のことを考えるヒントももらった」などの感想をいただきました。

外見を整えることや内面を見つめ直すワークを通じ、参加者が性別を超えて「人として」の在り様を自問しあう姿をみて、今後、LGBTやSOGIEなど幅広い方々へのアプローチも考えていきたいと思いました。



問合せ	TEL 092-791-6331(吉武)	日程	①10月10日(土)②17日(土)③31日(土)
	FAX 092-791-6441(吉武)	会場	①②視聴覚室、オンライン ③視聴覚室
	URL —	参加費	①②1,000円 ③2,000円
	Email yukari.yoshitake.fukuoka@gmail.com	参加人数	15人

09

これからの自分を語るほっとルーム キャリアコンサルタントと考えるあなたの働き方

主催:自律・自立支援倶楽部(J's倶楽部)

【内容】 ワークショップとキャリアコンサルタントによる個人カウンセリング

私たちは、女性が「自律・自立して生きること」を支援したいとキャリアコンサルタントが集まり、2010年に活動を開始しました。人生・仕事についてどう向き合っていけばよいのか課題を抱える方々へ、自身を内観し自己理解を深め、今の自分を容認しながら、問題を解決していくきっかけとなるようなワークと個別カウンセリングを毎年実施しています。

グループワークでの自己開示は浄化作用もあり、“モヤモヤ”を“スッキリ”させていくことも意識しています。人生100年社会を迎えますます“キャリアオーナーシップ”という生き方が求められるようになりました。今後も一人一人の女性の生き方・働き方の支援に繋がる活動をしていきます。



問合せ	TEL 090-8413-3106(安藤)	日程	①10月11日(日) ②1月24日(日)
	FAX 092-761-6075(安藤)	会場	①研修室C ②オンライン
	URL —	参加費	500円/回
	Email michiko@office-and.com	参加人数	8人

10

中高年のための自然治癒力アップ講座

主催:Body Wind

【内容】 中高年の自然治癒力向上のための3回レッスン

中高年は様々なライフスタイルの変化や体調の変化が起こる時期です。それを受け入れながら、自然治癒力アップしてもらおうと企画しました。

参加者からは「使っていない筋肉をキチンと意識できた」「すぐリラックス出来た」「きつかったけど、楽しかった」「自然治癒力がアップした気がする」などの感想をいただきました。その後のお喋りタイムでは「加齢による心身の下降曲線を平行線にしたい!」という今後の目標も出ました。

今後も引き続き、講座を通じて中高年の方々の「ライフステージに応じた心身の健康管理の支援」に取り組んでいきます。



問合せ	TEL 090-9797-2997(平山)	日程	①11月7日(土)②12日(木)③14日(土)
	FAX —	会場	①②軽運動室B ③音楽室
	URL http:// bodywind-sumi.jimdofree.com	参加費	1,500円/回
	Email sumikya@ezweb.ne.jp	参加人数	7人

11

みんなで学ぶ失敗する相続！ ～いざという時に困らない相続講座～

主催:離婚と相続のADRセンター

講座
【内容】 水田耕二さん
(離婚と相続のADRセンター センター長)

本年度は、新型コロナの影響で実施が難しい状況でした。この状況下でも相続や認知症対策、成年後見制度セミナーの問合せが多くあり、12月に講座を開催しました。参加者の方にできるだけ分かりやすい講座を心掛け、パワーポイントで図解を中心に説明しました。

参加者からは、「老後の早い段階での対策が家族のトラブルと介護する人の負担を少なくすることが講座でよく分かった」と好評でセミナーを実施する意義を感じる事が出来ました。今後もアミカスで離婚と相続のADRセミナーを企画し、多くの女性に相続と成年後見制度の利用などを身近に感じてもらえる講座を実施して参ります。

問合せ先 TEL 092-921-9480(水田) 日程 12月13日(日)
FAX 092-921-9480(水田) 会場 視聴覚室
URL <http://www.seminar-fukuoka.com> 参加費 500円
Email info@seminar-fukuoka.com 参加人数 2人

遺言と相続について考える
『さきゆきケア勉強会』
みんなで学ぶ
失敗する相続！



～いざという時に困らない相続講座～

あなたは大丈夫?! 老後対策は大切な問題です。
「老後を守る9つのポイント!」遺言・任意後見制度・相続対策
元気なうちに相続・家族対策しませんか?

日 時	お話しするテーマ
令和2年 12月13日(日) 時間 13:30～16:00(受付13:00)	<ul style="list-style-type: none"> ✓これからの老後「先行きケア」対応 ✓いざという時に困らない相続 ✓任意後見と遺言の組み合わせ方 ✓公証役場で聞けない遺言のコツ

対象: テーマに関心のあるシニア女性とご家族の方
◆終了後に質問・無料相談会(要・申込)
◆定員: 12名 ※申し込み 先着順 受付開始: 11月13日(金)
◆会場: 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 5F 視聴覚室
〒815-0083 福岡市南区高宮3-3-1
◆参加費: 500円 ※申し込みは裏面をご覧ください。
主催: 離婚と相続のADRセンター
後援: 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス
*入場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を遠慮ください。



12

みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT 『多様な生と性、そして人権』

主催:LGBTの家族と友人をつなぐ会 in 福岡

【内容】 SOGIEとLGBT(性的マイノリティ)について学び、語り
合う交流会と学習会

子どもたちが学校で学んでいる「多様な性」に関する視聴覚教材を実際に体験することを通して、性のありようについて正しい基礎知識を学び感想を出し合いました。また、多様な性や生き方を応援するために地域や家庭でどんなことができるのか考えました。

交流会では参加者どうし意見や経験を共有し合う中で、日々の生活の中に潜んでいるLGBTQの人々やSOGIE(性的指向・性自認・性表現)への「無自覚な差別や偏見」、自分に刷り込まれている「従来のジェンダー規範」を見つめ直すことが出来ました。「性別は男女の二つでないこと・異性愛だけではないこと」が当たり前とされる社会が実現するまで学習会・交流会を継続的に実施していきたいと思えます。

問合せ先 TEL 080-4820-2423(古野) 日程 1月24日(日)
FAX — 会場 視聴覚室
URL <http://lgbt-family.or.jp/> 参加費 500円
Email fukuoka@lgbt-family.or.jp 参加人数 15人

LGBTの家族と友人をつなぐ会 in 福岡

2021年1月24日(日)11時～12時30分 / 13時30分～16時30分

みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBT

『多様な生と性、そして人権』

2021年1月24日(日)11時～12時30分 / 13時30分～16時30分
◆11時～12時30分(10時45分受付開始): 学習会
「子ども世代が学ぶさきゆきケアアリティジェンダー
～語ってなに? それってほんとう? 性もめぐる由の由を考えよう パート2～」
3
目
◆13時30分～16時30分(13時15分受付開始): 交流会
【定 員】学習会: 45名 交流会: 25名 (申し込みを要せず)
※今後の感染状況によっては定員が削減される場合があります。
【会 場】福岡市男女共同参画推進センター・アミカス5F 視聴覚室
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)

【対 象】20代～50代 ※13時(17時)・20時(14時)に開催されているのも大歓迎です
【参 加 費】1人 500円 ※お昼食は各自、受付の順にいただきます。
【申込方法】をメールにて、お名前(仮名でも可)を記入の上の申し込みください。
※事務局の、交流会のみの、方法のみに応じます。
【申 込】fukuoka@lgbt-family.or.jp | 問 合 せ080-4820-2423(古野)
※お申し込みの際は、必ず、お申し込みの届いた日付を明記し、お名前、住所、連絡先を必ずお申し込みください。
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)
※主催が主催している場合は主催者に問い合わせて、入場料などの費用をお問い合わせください。
また、学習会や交流会が延期または中止になる場合があります。



13

子連れでピラティス&パパ飯講座

主催:ごはんとからだ

【内容】 ママはピラティス、パパと子どもは
パパ飯作り

この日、午前中に計画していた同じ内容の企画にたくさんの方から応募をいただいたため急きょ午後の部を設けて実施しました。(補あり01参照)ママはピラティス、パパと子どもはランチボックスをつくり、当日は6組の家族22名の方が参加されました。また、開催日の「いい夫婦の日」にちなみ、パパと子どもからママへの手紙も書いてもらい、さらに家族の愛情を深めるきっかけ作りも行いました。

参加者からは「夫が家事を見直すきっかけになってくれてよかった」「子供から離れてリラックスできたのが初めてだったので嬉しかった」などの声をいただきました。今後も家族で気軽に参加できる企画を行っていきたいと思います。

参加できるだけで
休日ママサマーズ

子連れで ピラティス& パパ飯講座

9月27日(日)・11月22日(日)
ご夫婦・ご家族での参加 各日先着 4組

料金 2000円
ピラティス・パパ飯料金を含む
お持ち帰りランチボックス

ママはゆつたりの
ピラティスで
疲れを癒して

子供と一緒に
体験OK (1歳未満不可)
お申し込みは1000円
お申し込みは500円
お申し込みは200円
お申し込みは100円
お申し込みは50円
お申し込みは20円
お申し込みは10円

パパ飯手帳と
お楽しみのお
ご褒美づくり

主催:ごはんとからだ
協賛:福岡市子育て支援センター(南区) 子育て支援センター(南区) 子育て支援センター(南区)
認定講師資格・専任講師
E-mail: gohantokarada@gmail.com
電話番号: 092-577-4432

問合せ先	TEL	092-577-4432	日程	11月22日(日)
	FAX	050-3730-8645	会場	料理実習室、軽運動室B
	URL	—	参加費	2,000円/回
	Email	gohantokarada@gmail.com	参加人数	22人

**令和2（2020）年度
アミカス市民グループ活動支援事業報告書
令和3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
URL:<https://www.city.fukuoka.lg.jp/amikas/>
<https://m.facebook.com/amikasfukuokacity>