

# 講座開催案内

## 母娘関係 ～母と娘それぞれの人生のために～

母との関係、娘との関係で、しんどさを感じていませんか？  
それは「〇〇らしさ」にとらわれているからかも…。

- ◆日時◆ 1月29日(日) 午後2時～4時
- ◆対象◆ テーマに関心のある人
- ◆定員◆ 申込先着30人
- ◆保育◆ 申込先着6人 (2歳～就学前児童) ※保育申込メ切 1月22日(日)
- ◆講師◆ 宮本 由起代 さん (大阪心のサポートセンター 代表)

## 幸せの黄色でリースを作ろう ～3月8日は「国際女性デー」～

「国際女性デー」はイタリアでは「ミモザ」の日とも言われています。ビタミンカラーの黄色の花を使ってリースを作りませんか。ガーデニングを通して感じる幸せについてのお話もあります。

- ◆日時◆ 3月4日(土) 午前10時～12時
- ◆対象◆ テーマに関心のある人
- ◆定員◆ 申込先着20人
- ◆保育◆ 申込先着6人(2歳～就学前児童) ※保育申込メ切 2月25日(土)
- ◆参加費◆ 1500円 (参加費は2月25日(土)までに男女共同参画センターまでご持参ください)
- ◆持ち物◆ はさみ、持ち帰り用袋
- ◆講師◆ 溝口 京子 さん (園芸家)



### 【講座に関するお問い合わせ・申込方法】

- 申込は来館・電話・FAX・メールにて受付
- ご来館・電話受付時間 (月・祝を除く午前9時～午後5時30分)
  - メール・FAXでの申込は ①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 を明記ください。
  - 費用が必要な講座は、メ切までに男女共同参画センター窓口までご持参ください。
  - 保育のご利用について (保育は申し込みが必要です) 傷害保険料 100円(令和4年度内有効) (子の氏名、ふりがな、生年月日、性別、アレルギーの有無をお知らせください。)

## 怒りをぶつけない“わたし”になりたい ～アンガーマネジメントを学ぶ～

誰だってカチン！ とくことはあるもの。その後が大事。  
相手に怒りをそのままぶつけるのではなく、おだやかに自分の気持ちを伝えられますか？  
怒りのコントロールを学んで、コミュニケーション力をアップしてみませんか？

- ◆日時◆ 2月18日(土) 午後2時～4時
- ◆対象◆ テーマに関心のある人
- ◆定員◆ 申込先着30人
- ◆保育◆ 申込先着6人 (2歳～就学前児童) ※保育申込メ切 2月10日(金)
- ◆講師◆ 伊田 広行 さん (立命館大学 非常勤講師)



## 『男のええ加減料理』教室

《男性対象講座》  
簡単に手間をかけず、見た目が悪くても、おいしければそれでOK◎  
土鍋ひとつで調理する。それが男のええ加減料理！  
楽しくお料理してみませんか？



- ◆日時◆ ①1/29(日)、②2/19(日)、③3/12(日) 午前10時～午後1時
- ◆対象◆ テーマに関心のある男性
- ◆定員◆ 申込先着8人(3回全てに参加できる方に限る)
- ◆参加費◆ 3000円(3回分の食材、土鍋、保険料含む) 参加費は1月22日(日)までに男女共同参画センターまでご持参ください
- ◆持ち物◆ ふきん2枚、手拭き用タオル、エプロン、三角巾
- ◆メニュー◆ ①石狩鍋、②カレー、③煮込みハンバーグ
- ◆講師◆ 「男のええ加減料理クラブ」のみなさん (常盤地区公民館登録クラブ)



# 講座レポート

## 弁護士夫婦のカラフル DAYS!

10月16日(土) ◆講師◆ 南 和行さん (なんもり法律事務所 弁護士)  
同性愛が知られたら生きていけないと思い、家族や友人にさえ隠し続けたこと、真実を伝えることがどれほど大変であったかなど、抱えてこられた生きづらさについてお話しくださいました。  
同性愛であることを隠さず、自分らしく生きることの良いパートナーともめぐりあうことができたそうです。しかし、隠さないことで生きづらさがなくなる訳ではないとのことでした。  
「LGBTQとひとくくりを考えるのではなく、多種多様な人がいることが普通で、少数派の人達が特別ではない」ということの意味を伝えていきたいとお話しくださいました。

## 活かそう! みんなの力

11月12日(土) ◆講師◆ 青山 織衣 さん (コミュニティワーカー)  
新しい人が入ってこない、やめてしまう、後継者が育たないなどの悩みを解決するポイントについて、お話を聞きました。  
「必要とされている」「一緒にしている感覚」「自分を受け入れてもらえる安心感」があると人はやる気になります。  
《みんなの力を活かす Point》  
・「目的」「価値(大事にしたいこと)」を共有する  
・異なる意見を尊重し「対話」によって課題解決する  
・やってほしいことを具体的に伝える  
・それぞれの好きなこと、得意なことを活かす  
・しんどいときは助けてと言う  
人が集まる組織にするためには、ひとりひとりを大切にすることが必要ということをお話しくださいました。

## ～男女共同参画センター登録グループの紹介コーナー～

### 今回は「男子厨房クラブ」のみなさんです。

- ①活動のきっかけ、活動内容は？  
女性センターの料理講座から登録グループとなり、「男子厨房クラブ」として活動を始めてから昨年で20年となりました。現在は60代から80代まで会員7名、毎月第4日曜日に活動をしています。2班に分かれて調理し、毎回3品作ります。包丁の研ぎ方、新しい野菜の見分け方なども学べます。コロナ禍前は、年1回、おいしいものを食べる旅行にも出かけていました。
- ②活動のテーマ、大切にしていることは？  
最も大切にしているのは、「季節の野菜を使って健康に！」ということです。材料は無駄にせず、食べられるところはすべて使います。味付けのポイントは「だし」です。

令和4年度合同まつりを開催しました  
11月19日・20日に男女共同参画センター・大宮地区公民館の合同まつりを開催しました。公民館とセンターの利用者間で交流が生まれ、それぞれの活動内容を知る良い機会となりました。たくさんの方にお越しいただき、とても賑やかで楽しいおまつりになりました。

## 男性のための介護入門講座

11月26日(土) ◆講師◆ 富士田 正和 さん(社会福祉士) 岸田 順子 さん (岸和田市介護者家族の会「みずの輪」会員)  
介護保険のサービスなどについて、Q&A方式の進行で活気に満ち溢れた講座でした。あらゆる疑問に講師が即答され、みなさんも悩み解決の糸口がつかめたのではないのでしょうか。  
また、介護者家族の会では、男性だけの会を立ち上げたいとお話があり、「男性が家族の介護を担うことになったとき孤立しないためには？」という内容についてお話しくださいました。

## 妻と夫のほどよい関係とは？

11月27日(日) ◆講師◆ 柳谷 和美 さん (おやこひろば桜梅桃李 代表)  
家族はチーム、大いに雑談し、泣き言を言い合える夫婦・家族になるう！  
ご自分の体験を交えながら、DV、性暴力、児童虐待、更年期や発達障害などについて、科学的データを示してのわかりやすいお話でした。どんな選択をしてもOK！「コミュニケーションを変えます」と宣言することで“やさしく丁寧な伝え方”や“心地よいコミュニケーション”につながるということでした。  
柳谷さんの絶妙なトークに笑いが起こり、あっという間の2時間でした。

## ～男女共同参画センター登録グループの紹介コーナー～

### 今回は「男子厨房クラブ」のみなさんです。

- ③最近の活動について  
なかなか新しいメンバーが入ってこないのが課題です。男女共同参画センターに、たくさんの方が来てもらえるような、何か楽しいイベントをしたいと思っています。
- ④最後にひとこと！  
おじいちゃんの料理が食べたい！と孫に言われるのがとてもうれしいです。おいしい料理を作るのは、楽しいですよ。みなさんも、一緒にいかがですか。

