

# はあもにい通信 vol.5

熊本市男女共同参画センター

〒860-0862 熊本市中央区黒髪3丁目3番10号  
TEL: 096-345-2550 FAX: 096-345-0373  
http://www.harmony-mimoza.org/

## INFORMATION

### パパと一緒に「でこまき」に挑戦!

**日時** 9月29日(土)、午前10時~正午  
**場所** 2階食のatrie  
**定員** 15組(先着順)※託児あり(9月9日までに要予約)  
**対象** 年長児~小学生と父親  
**参加費** 1組1,500円  
**持参品** 三角巾、エプロン  
**申し込み** 9月3日から電話で受け付け



巻き寿司の切り口を花などにみだして作るのが「でこまき」。今回は、かわいいバラの《でこまき》作りに挑戦します!

子どもの料理体験の場が少なくなり、「しつけ」「食育」や「コミュニケーション」など、さまざまな面から、食に関わることや料理することの大切さが言われています。

そこで、はあもにいでは親子で料理を体験する講座を開催します。お父さんと子どもと共同で巻き寿司を作る「父

と子の料理教室 パパと一緒に《でこまき》に挑戦!」がそれ。日時は9月29日(土)、午前10時~正午。

父子共同作業の《でこまき》をママにプレゼントしませんか? 講座で使用した「巻きす」はプレゼント。ぜひ、家でも作ってみてくださいね。

## 父と子の料理教室 パパと一緒に《でこまき》に挑戦!

### PICK UP!

## 何からはじめる? 何に気をつける? 親子料理のポイント

お手伝いのきっかけに。食への関心を高めるために。そして、一緒に作ることで親子のふれあいの時間をつくるためにも、もっと親子で料理をする時間が増えるといいですね。

そこで、今回講師を務めてくださる早田先生に、親子で料理するときのポイントや素朴な疑問に答えていただきました。

なかなかお手伝いしてくれませんか。何から始めたらいいですか?

**一緒にやりたがる時がはじめ時!**  
パパやママが楽しそうにキッチンに立つと何と一緒にやりたがる時がはじめ時では?!  
玉ねぎの皮むき、サラダの味付けなどを心にゆとりがある時に一緒にやってみてはどうでしょうか。

### 任せたままになっていませんか?

「これやって」と任せたままになっていませんか? 一緒に行くと真似たり、会話でほめたりと子供たちも楽しいのではないのでしょうか?

うまくできないとすぐに「やめた〜」と逃げてしまいませんか?

何をさせるかは、親が決めるべき?

**年齢にあったお手伝いがおすすめです**  
年齢・成長に合わせたお手伝いを一緒にやってみてはどうでしょうか。

- 〜5歳ままご時期: むく・ちぎる・まぜる
- 〜7歳ホップ期: 米研ぎ・包む
- 〜9歳ステップ期: 包丁で大きく切る・味見(カレーなど大きな野菜でできる料理)
- 9〜歳ジャンプ期: 家庭の味を教える

そうだ先生に聞きました!



講師: 早田雅美さん

飾り巻き寿司マスターインストラクター。熊本市内の公民館講座・乳幼児ママ・パパ教室講座・各認定講座・体験講座の他、出張講座も実施中。

### 料理の前に!

- ①料理をする前には手を洗います。
- ②エプロンをつけます。
- ③かみが長い子は結びましょう。
- ④火を使うときは大人といっしょに!

## お知らせ 施設予約の方法が一部変わります

施設利用の予約について、平成24年10月より新予約システムを導入します。

システムが導入されると

### ①インターネットで市内10施設の空き状況を同時に確認できます

※男女共同参画センターはあもにい/市民会館崇城大学ホール/健軍文化ホール/子ども文化会館/天明ホール/富合ホール(アスパレ)/植木町文化ホール/火の君文化センター/くまもと森都心プラザ/国際交流会館

### ②利用の際の使用許可申請書の記入が不要になります

### ③電話・来館に加えインターネットで仮予約ができるようになります

※予約には、事前の利用者登録が必要です。  
※本予約はこれまで同様来館手続きが必要です。

施設予約システム・利用者登録についてのお問い合わせは はあもにい ☎096(345)2550



参加者募集中

## 講座案内

申し込み問い合わせは  
はあもにい ☎096(345)2550

体を動かす 学ぶ 資格取得 料理 親子で

2,500円/1回

### 女性への暴力防止プログラム DV教育プログラム・男性編

力によって身近な人を抑えついたり、支配したりしない、心地よい人間関係を試行するプログラム(全12回)です。

- ◆日時: 10月中旬~平日の夜間(全12回)
- ◆講師: 精神科医・臨床心理士など  
(「熊本DVアプローチ研究会 リ・まっぶ」スタッフ)
- ◆定員: 8名程度
- ◆対象: 男性の方
- ◆受講料: 1回2,500円(合計30,000円)
- ◆申し込み: 9月3日から  
電子メールで受け付け  
kumamoto\_dvken@yahoo.co.jp
- ※開催日時・場所は上記メールでお問い合わせください。

5,500円(教材費)

### 資格取得講座 中国語検定準4級対策講座



11月25日に実施される中国語検定準4級に向けた対策講座。初心者はもちろん、基礎から学びなおしたい方も大歓迎。ネイティブ講師が指導します。

- ◆日時: 10月11日(木)から毎週火・木曜日、全12回(休館日など除く) 各日19:00~21:00
- ◆場所: 2階学習室
- ◆講師: 東方恵子(韓棟)さん(EIC東方中国語学院代表)他
- ◆定員: 20人※託児あり(9月30日までに要予約)
- ◆受講料/5,500円※教材費込
- ◆申し込み: 9月3日から電話受付



## 熊本市男女共同参画センター はあもにい



なるべく公共交通機関の利用をお願いします。  
はあもにい側駐車場(200円)は駐車台数に限りがあります。無料駐車場をご利用ください。

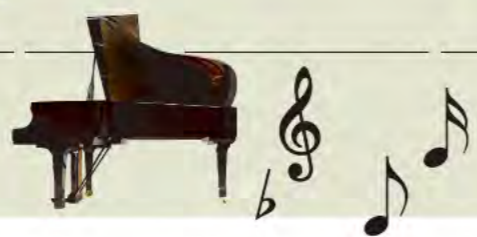
**熊本電鉄バスをご利用の場合**  
→国道経由(北1、2、3)乗車から「男女共同参画センターはあもにい前」下車  
→三軒町経由(北4、5、6、9)乗車から「済々豊前男女共同参画センターはあもにい入口」下車

### はあもにい通信

熊本市男女共同参画センターはあもにい情報誌  
vol.5 2012 9月号  
発行日/平成24年8月25日  
編集・発行/  
熊本市男女共同参画センターはあもにい  
〒860-0862  
熊本市中央区黒髪3丁目3番10号  
Tel.096-345-2550 Fax.096-345-0373  
E-mail info@harmony-mimoza.org  
HP http://harmony-mimoza.org  
【開館時間】  
ホール・研修室等/9:00~21:30  
情報資料室/9:00~19:00  
【休館日】  
第2・第4月曜日  
(祝日の場合は翌日・12月29日~翌年1月3日)

9	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat									
September 2012							1									
							多【有料】 震災復興支援inくもと エステルあきこソプラノリサイタル ～希望の光～ 開演/13:30 主催/ナルド・ミュージック・ミニストリー 問/090-6638-9244(浦川さん)									
2	多【有料】 タップダンス フェスティバルin熊本 開場/14:00 主催/オフィス・ツー・ビート 問/090-9578-1965(緒方さん)	3	●簿記3級 対策講座①	4	よんでよんでの会 11:00～20分程度 ●宅建試験直前 対策講座①	5		6	●宅建試験直前 対策講座②							
9	多【無料】 ピアノ発表会 開演/13:30 問/096-349-9861(本田さん)	10	休館日	11	●宅建試験直前 対策講座③	12	●簿記3級 対策講座②	13	●宅建試験直前 対策講座④							
16	多【無料】 第29回泉の会 ヴォーカルコンサート 主催/泉の会 問/090-9595-7243 (高見さん)	17	多【有料】 2012サマーオペラ コンサート 開演/15:30 主催/ムジカ・ヴィーヴァ 佐久間オペラ研究会 問/080-2713-5717 (公演事務局)	18	●再就職準備講座① ●宅建試験直前 対策講座③	19	●簿記3級 対策講座③	20	●宅建試験直前 対策講座⑥	21	●簿記3級 対策講座④					
23	多【有料】 第2回ハビネス ダンスフェスティバル 開演/14:00 主催/ダンス教室ハビネス 問/096-351-2252(坂田さん)	24	休館日	25	●宅建試験直前 対策講座⑦	26	●簿記3級 対策講座⑤	27	●宅建試験直前 対策講座⑧	28	●簿記3級 対策講座⑥					
30	多【無料】 第54回熊本県芸術文化祭参加行事 第33回公益社団法人日本尺八連盟熊本支部 都山流尺八楽演奏会【無料】 開演/13:00 主催/公益社団法人 日本尺八連盟熊本支部 問/096-248-2786								22	多【有料】 STUDIO BAILAS CARNIVAL vol.6 開演/①14:30 ②18:30 主催/STUDIO BAILAS 問/096-343-7128(中野さん)	15	多【有料】 小野郁子ソプラノコンサートvol.3 ～歌の花束～ 開演/14:30 主催/ベル・スオーノ 問/090-5080-3267(小野さん)	7	多【有料】 ピアノの領域vol.4 ドビュッシー生誕150年 ～ピアノ連弾による《海》 開演/19:00 主催/Y 2 P 問/096-288-4635 (Comodo arts project)	8	多【無料】 敬老の集い 開演/13:30 主催/黒髪校区社会福祉協議会

●は事前申し込みが必要な、はあもにい主催の講座です  
 ✕ メインホール開催 多 多目的ホール開催



館長室より

立秋を過ぎたとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。夏休み期間中はクールシェアがてら宿題をしにやってくる小学生の姿が見られたはあもにい。新学期のスタートと共に、ちょっぴりさみしくなった気もします。

先日、熊本市立必由館高校にて、熊本市女性リーダー協議会設立15周年記念事業 親子のセミナー「人生は誰のもの」が行われ、当館も共催として参加させて頂きました。私自身、高校生のディベートを見るのは初めてのことで、一体どんな議論がなされるのか、始まる前から楽しみでした。与えられたテーマ「母親の海外単身赴任」について真摯に向き合い、ひとり一人が自分の言葉で語ってくれたそれぞれの思い。中にはドキッとするような意見や質問もあり、私も多くを考え、学ぶ機会を得られた気がしてい

ます。2時間という短い時間ではありましたが、彼らの中に小さなきっかけや新たな気付きが残ってくれることを願うばかりです。若い世代と共に考える男女共同参画。ここにも、私たちの役割があると再確認しました。若い人たちに、男女共同参画社会を身近に感じてもらえるよう、積極的に取り組んでいきたいと思ひます。

『あしたの あたしは あたらしい わたし』 最近ハマっている、石津ちひろさんの詩集です。声に出して読むと笑顔になれます！  
館長 藤井 有貴子



「あしたのあたしはあたらしいあたし」理論社 詩/石津ちひろ、絵/大橋歩

朝夕の日差しに秋を感じるようになってきました。公園遊びも楽しみですね。木の葉や落ち葉など自然にふれる親子遊びを紹介します。



**「どうぞのいす」**  
香山美子 作・柿本幸造 絵  
うさぎさんがつくった小さないす。《どうぞのいす》という立て札もおきました。はじめに来たロバさんは、いすの上にどんぐりを置いてひとやすみ。どうぞなら、とどんぐりをたべたクマさんは…。

動物たちの「思いやり」に心あたります  
 授乳・おむつがえ・入浴などのやり方から、子どもが喜ぶ遊び方、職場・地域との関わり方まで、育児を楽しむ方法が多数紹介されています。  
 家族や周囲がともに協力し合いながら、子どもと一緒に成長していく経験が貴重であることを感じさせてくれます。パパだけでなくママにもおすすめの本です。

親子で楽しい遊びのアイデア！  
 ① あはれお面  
 ② ははれお面 (しんじゆも)  
 ③ どんぐりコマ  
 作ってみよう！

**よんでよんでの会**  
 日 時: 9月4日(火) 11:00～(20分程度)  
 内 容: 手遊び・紙芝居・読み聞かせなど  
 場 所: 1階はあもにい幼児室  
 参加費: 無料  
 定 員: 保護者と未就学児のお子さん20人程度

親子のコミュニケーションは一日にしてならず?! 今回は、子育てに積極的なパパたちの育児奮闘記を紹介しします。ママにもおすすめです。

**パパ1年生 生まれてきてくれてありがとう!**  
 安藤哲也/編著 かんき出版  
 妊娠・出産から3歳ころまでを対象としたパパのための子育て指南書。子どもが0歳ならママパパも0歳、初めてのことはかりで不安と常に隣り合わせ。授乳・おむつがえ・入浴などのやり方から、子どもが喜ぶ遊び方、職場・地域との関わり方まで、育児を楽しむ方法が多数紹介されています。  
 家族や周囲がともに協力し合いながら、子どもと一緒に成長していく経験が貴重であることを感じさせてくれます。パパだけでなくママにもおすすめの本です。

**育児ばかりでスミマセン。**  
 望月昭/著 幻冬舎  
 漫画家・細川昭々さんのベストセラー「ツレがうつになりまして。」の「ツレさん」が専業パパになりました。その日常を、昭々さんの漫画とともに軽快に描いた子育てエッセイです。  
 育児疲れでうつ病再発を恐れたり、パパ講座に参加したり、子どもの発育を心配したりと、その姿は、まさに育児の責任者、《産育分離》という新しい考え方でもユニークです。  
 少し成長した子どもとの日々をつづった「パパどうしてお仕事いかないの?」(同著)もあわせておすすめです。

はあもにいグループ支援紹介② 活動目的: 明日からもっと優しいママになるために。ちょっと自信がついてほっとリラックスできる場をつくります!

**熊本育児サークルHUG**  
 場 所: はあもにい学習室  
 日 時: 毎月最終木曜日 10:30～12:00(予定)  
 参加費: 企画により変動 ※託児100円

9/27 ママストレッチ バランスボール&ヨガ  
 ヨガの動きを取り入れたストレッチで身体をほぐしましょう

10/25 大人のためのハロウィンパーティー  
 ママたちのパーティー。仮装しておやつをいただきますよ!

11/17 はあもにいフェスタ2012 Cafe de bébéサイン  
 赤ちゃんとのコミュニケーションをとる方法を楽しく体験します

12/14 チクチク手仕事の会 クリスマス飾り制作  
 思い思いの季節のオーナメントをつくります

1/31 リサイクル布ぞうり(前半)  
 布ぞうり作りの前半。初めての方でもゆっくり挑戦できます

2/28 リサイクル布ぞうり(後半)  
 布ぞうり作りの後半。ぜひ、作り方をマスターしてください

「熊本育児サークルHUG(ハグ)」は、妊娠中・育児中の女性、今後妊娠を望んでいる女性を対象にしたサークルです。  
 閉鎖的になりがちな妊娠期から出産後を通して、ママやプレママたちのストレス軽減や母親同士の交流、育児相談の場を設けることを目的に平成19年に設立。現在、メンバーは25名。月に1度、はあもにいの2階学習室に集まっています。  
 活動の内容は、ベビーサインやアロマテラピー、バレエストレッチ、手芸クラフト、親子ヨガなどバラエティーに富んでいます。  
 「楽しみながら、参加したみなさんが、ちょっと自信がついて、ほっとリラックスできる場を提供したい」と思っています」と代表の高木さん。  
 次は「東北の復興支援をしたい」など、メンバーの声を取り入れながら、活動の輪を広げています。日々の育児から少しだけ解放されて楽しめる《手の届くプチ贅沢》のそいでみませんか。

明日からもっと優しいママになるための交流&リラックスの場を提供  
 ←託児は、うれしいおやつ付き  
 8月は「園遊会について」の座談会でした  
<http://kumamotohug.blog47.fc2.com/>