



# はあもにいの事業や活動をご紹介します

## 自分らしい暮らしのために。仕事と介護の両立を支える「今から」の準備

12月17日(水)、将来の介護や仕事との両立に不安を感じている方を対象に、働きながら考える「今からできる介護準備講座」を開催しました。講師には、熊本市の春日クリニックのケアマネジャー・中嶋嘉代氏と同クリニックの看護師など3名を迎え、専門的な視点からお話をいただきました。

講座では、仕事と介護を両立させた事例をはじめ、介護保険制度や費用の目安、各介護施設の役割などが詳しく紹介されました。また、通所介護から在宅での看取りを選択した実体験など、具体的なエピソードを交えた解説に、参加者した皆さんは自身の家族の状況と照らし合わせながら熱心に耳を傾けていました。

後半のグループワークでは、3~4人の少人数で悩みや不安、そしてこれから準備について共有し、講師からも具体的な助言が行われました。それまで漠然としていた不安を言葉にすることで、一人で抱え込まないことの大切さを実感する場となったようです。

参加者からは「帰ったら家族で話したい」「新しいサービスを知ることができた」といった感想が寄せられました。

仕事や介護、そして日々の暮らしのあり方は、一人ひとりの状況や価値観によって異なります。本講

座は、自分に合ったライフスタイルを一度立ち止まって見つめ直し、情報収集や相談を「今から」始める大切さを再認識する貴重な機会となりました。

講師からは、介護について相談できる場所の紹介など、すぐに役立つ情報提供もありました。



参加者の話に耳を傾ける講師。  
介護の第一線から、実務に即した  
アドバイスを伝えています。

### ワーク・ライフ・バランスの推進に関する講座①

#### 働きながら考える「今からできる介護準備講座」

実施日：2025年12月17日(水) 14:00～16:00

受講者数：15名

講師：中嶋 嘉代氏(春日クリニック ケアマネジャー)

## ジェンダー平等先進国・北欧アイスランドが「はじまった」、知られざる運命の1日

1975年10月24日、アイスランド全女性の90%が仕事や家事を一斉に休んだ、前代未聞のムーブメント「女性の休日」。国は機能不全となり、女性がいないと社会がまわらないことを証明した。その後、アイスランドは最もジェンダー平等が進んだ国（2025年世界経済フォーラム発表・ジェンダーギャップ指数16年連続1位。日本は118位）となり、女性大統領と女性首相が国を治めている（2025年現在）。世界に衝撃を与えた、運命の1日がドキュメンタリー映画化され、昨年12月に熊本でも上映されました。社会を変えるのは、特別な誰かではなく『私たち』であること。その確信を受け取った映画でした。



## はあもにい1階 情報資料室から

暖かい毛布から離れたくない朝。寒い日は、できれば家にこもりたい！ 暖房の効いた室内で、読書や映画を観る時間を大切にしているひとに最適な2冊をご紹介します。ちなみに、情報資料室には、寛げるソファやイスを設置しています。新聞や雑誌の閲覧、読書に、ぜひお立ち寄りください。

### ー紹介図書ー

『女の子が死にたくなる前に見ておくべきサバイバルのためのガールズ洋画100選』 北村紗衣/著(書肆侃侃房)



疲弊している心に、生き抜く気力を奮い立たせてくれる映画100選を紹介。女性であること、少数派であること、自分自身でいることの大切さに気付かれるでしょう。夢中になれる映画が見つかるかもしれません。

『魔法を描くひと』 白尾悠/著(角川書店)



世界中で愛されるアメリカのアニメーション会社の日本支社で、契約社員として働く真琴。偶然見つけたデザイン画から、実力を正当に評価されず歴史に名前が残らなかった女性たちの存在を知る。「私の人生の主は私。」好きな仕事に情熱を傾け描き続けたひとの、力強い言葉が胸を打つ小説。アニメが好きなひとにもおすすめです。

## 幼児室だより

今月のえ・ほ・ん

「はけたよ ずばんばん」  
minchi/作・絵

朝のおきがえのじかんです。  
おんなの子が、きのこもようのずばんをはきます。

でもなかなかあしが1本ずつ出てきません。  
はきなおしして、きのこにてつだってもらいます。

ちゃんとはけたときの  
キラキラしたおんなの子を、みんなも見ながら、まねしてね☆



### よんてよんての会

絵本の読み聞かせのほか、楽しい  
ふれあい遊びなど！(毎月第一火曜日)

日時 2月3日・3月3日(火)11時～(約30分)  
場所 1階ロビー ※無料、予約不要

★注意：相談対応は、はあもにいでは行っていません★

★相談室も会館内にはございません★

## 男女共同参画課相談室のご案内

### 相談は無料

どなたでもご利用いただけます。秘密は固く守られます。  
ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

	内容	相談日時	電話番号
DV相談	配偶者からの暴力に関する相談を相談員がお受けします	月～金曜日 8:30～17:15 電話相談	096-328-3322
	いつでも可 ※ただし回答に1週間程度かかります メール相談	dv_soudan @city.kumamoto.jp	
DV法律相談	DV(パートナー等からの暴力)に関する相談に弁護士がアドバイスします	第2・3木曜日 13:00～16:00 面談相談	専門相談 面談予約専用電話
専門相談	男女共同参画に関する法律相談	離婚・親権・パパ活・セクハラなど男女共同参画に関する相談に弁護士がアドバイスします	月曜日～金曜日 9:00～16:00 096-352-2587

ご相談は各区福祉課でもお受けすることができます。その他熊本市にお住まいの方はこの健康センター、子ども・若者総合相談センターなど、内容等によりご相談先がございます。

## ファミリー・サポート・センター〈熊本〉

子どもを預けたい方と預かりたい方とで作られる会員組織です。はあもにいの2階、食のアトリエ前に事務局があります。

お気軽にお問い合わせください。※利用には登録が必要です  
月曜日～土曜日 9:00～17:00 ☎096-345-3011

