The background of the entire page is a repeating pattern of small, stylized yellow flowers on thin, light-colored stems, scattered across a white background.

令和7(2025)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・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

実施企画一覧・・・・・・・・・・・・ P 2

補助金あり企画・・・・・・・・・・・・ P 3

補助金なし企画・・・・・・・・・・・・ P 6

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(火)～ 5月30日(金)	9月～12月
補助金なし	4月1日(火)～11月28日(金)	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8年3月14日(土)に実施。

実施企画一覧

補助金あり

	企画名	グループ名
1	女性の理不尽な生き方を次世代に引き継がない！ 映画『ドマーニ！愛のことづて』上映と講演	福岡映画サークル協議会
2	北京+30 なんでもないの？SRHR（性と生殖に関する健康と権利） ～私のからだと人生 決めるのは私～	北京JACふくおか
3	エッセンシャルワーカーの働き方を考える～社会に必要不可欠な仕事なのになぜ低賃金？	ワーキング・ウィメンズ・ヴォイス
4	30年前から、子育て当事者の手で社会課題解決と働く場を創出～ 子育て支援から羽ばたいた女性起業家たち	特定非営利活動法人 男女・子育て環境改善研究所
5	「へえ、そうなんだ」からはじめる多様な性の社会づくり	「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）

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LGBTQ 『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
2	70代でも間に合う夫婦とおひとり様の終活と遺言講座	相続相談福岡センター
3	トラブルが起きない！？？ルールの作り方	APを学ぶ仲間の会
4	With you Kyushu 2026 ～あなたとプレストケアを考える会～	With you Kyushu
5	災害から命を守る！！なぜ必要？？ジェンダー平等の視点Ⅱ	NPO法人ジェンダー平等福岡市民の会
6	こころのケア講座 ～私が私らしい人生を歩むためにPartⅡ～	特定非営利活動法人 博多ウィメンズカウンセリング
7	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
8	親子であそぼう	託児グループ「あみっこ」
9	ママのための「リフレッシュ」講座	ボディウインド
10	中高年のための「免疫カアップ」講座	ボディウインド

01

女性の理不尽な生き方を次世代に引き継がない！ 映画『ドマーニ！愛のことづて』上映と講演

主催：福岡映画サークル協議会

【内容】 映画上映
講演（横山美栄子さん/特定非営利活動法人アジア女性センター理事長）

作品の知名度が低いにも関わらず、目標を超す参加者にDVへの関心の高さを感じました。なかなか作品に巡り会わず初めてのテーマでしたが、いろはの「い」から学ぶことができ大変有意義でした。家父長制を背景にしたDVは東アジアだけのものではなく、戦後イタリアの家庭にもあったように世界に共通するものである事、また同時にその克服は、国や地域の差があっても、不断の努力と啓発、闘いによって得られたものだと言う事が出来ました。何より、女性の地位向上、権利の獲得と不可分であることを教えてくれました。映画の主人公の意表をついた行動と決意への共感を、横山さんのお話が後押ししてくれました。



問合先	TEL	092-781-2817(事務局:田中)	日程	11月15日(土)
	FAX	—	会場	ホール
	URL	http://www.fukuokaeisa.com/	参加費	前売1,300円、当日1,500円、シニア1,200円、 中高生800円、障がいのある方1,000円
	Email	fukuokaeisa@gmail.com	参加人数	107人

02

北京+30 なんでもないの？SRHR（性と生殖に関する健康と権利） ～私のからだと人生 決めるのは私～

主催：北京JACふくおか

【内容】 講演（福田和子さん/#なんでもないのプロジェクト代表）
パネルトーク

北京会議から30年の現在。#なんでもないのプロジェクト代表の福田和子さんは講演で「SRHRとは、自分の身体は自分のもの、性や生殖について、誰もが十分な情報や支援を得られ、自分の望むものを選んで決められると同時に勝手に決めさせないという権利、すべての人に関係する権利です」と話され、女性差別撤廃条約や委員会(CEDAW)の意義、日本政府への勧告についても具体的に分かりやすく説明されました。アンケートには、「SRHRについて日本がいかに遅れているか再確認しました」「人権とジェンダー平等に基づく包括的性教育を一日も早く実施してほしい」等多くの意見がありました。SRHRについて深く学ぶ機会が提供できたと思います。



問合先	TEL	092-641-8255(丹生)	日程	11月16日(日)
	FAX	092-641-8255(丹生)	会場	ホール
	URL	—	参加費	無料
	Email	pekinjacfuku@yahoo.co.jp	参加人数	68人

03

エッセンシャルワーカーの働き方を考える～社会に必要不可欠な仕事なのになぜ低賃金？

主催：ワーキング・ウィメンズ・ヴォイス

【内容】 講演（田中洋子さん/筑波大学名誉教授）
パネルトーク

エッセンシャルワーカー（看護師・介護士・相談員など）は社会に不可欠な仕事で、多くは女性が担っていますが、低待遇の状況に置かれています。その実態と背景について学び、どうすれば健康に安心して働き続けることができるのか、また仕事を通して市民の暮らしを豊かにできるのかを考え合うことを目的として企画しました。日本とドイツの働き方を比較研究している講師の講演と当事者のパネルトークにより、エッセンシャルワーカーの実態と低待遇の背景について深く学び共有することができました。今後も働く人の待遇改善が市民生活の充実につながることを取り組みを通して広げていきたいと思います。



問合せ	TEL 092-806-6629(山崎)	日程	10月18日(土)
	FAX 092-806-6629(山崎)	会場	ホール
	URL -	参加費	無料
	Email www.fukuoka@yahoo.co.jp	参加人数	45人

04

30年前から、子育て当事者の手で社会課題解決と働く場を創出～子育て支援から羽ばたいた女性起業家たち

主催：特定非営利活動法人 男女・子育て環境改善研究所

【内容】 活動紹介・交流
トークセッション

子育て当事者（女性）発想で社会課題解決事業に取り組んでいる全国の先進事例を学び、福岡における女性活躍をさらに進めたいとの思いで開催しました。30年前にアミカスで発足し、社会を具体的に変えてきたNPO 法人マミーズサミット・全国ネットのメンバー3名が、当事者ならではの企画力で独自の商品や事業開発を行い、女性活躍の場を作ってきた具体例を30年の歩みとともに紹介し、また、企業の人事担当者として制度の運用面での工夫により女性のキャリア形成を支援してきた事例の紹介などを行い、参加者に、女性活躍の場が多様であることを知らせ、子育て中でも活躍できる場を創るために発信・発言できるというモチベーションを高めることができました。



問合せ	TEL 092-718-8010	日程	10月10日(金)
	FAX 092-718-8011	会場	ホール
	URL https://www.kosodate-npo.jp/	参加費	無料(資料代500円)
	Email info@kosodate-npo.jp	参加人数	67人

05

「へえ、そうなんだ」からはじめる多様な性の社会づくり

主催：「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)

【内容】 講演（五十嵐ゆりさん/レインボーノッツ合同会社代表）

レインボーノッツ合同会社代表の五十嵐ゆり氏を講師に迎え、性の多様性への理解促進を目的とした講演会を開催しました。講演では、性的マイノリティに関する基礎知識にはじまり、国や自治体、企業の取組みについてデータを元にわかりやすく説明していただきました。また、アライ（性の多様性について理解・支援し行動する人）の重要性についてお話をされました。

参加者からは「LGBTの講演会で初めて聞くことが多かった」「アライとして出来ることを、自分にできることからぜひやっていきたいと思いました」などの声が聞かれ、LGBTQへの理解を深めるとともに、それぞれが性的マイノリティの方との向き合い方について考える機会となりました。

問合先	TEL	092-321-1597(藤野)	日程	11月30日(日)
	FAX	—	会場	ホール
	URL	—	参加費	無料
	Email	ykr.f118@gmail.com	参加人数	65人

01

みんなで学び語り合おうSOGIEとLGBTQ 『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

「LGBTQ理解増進法」の施行から2年たち小学校中学校の教科書にも「性の多様性」が記載されるようになりました。しかしSNS上ではデマや差別発言が相次いでおり「LGBTQ教育反対」を掲げる政党が若者世代の支持を得ている現状の中、2025年の調査では10代のLGBTQ当事者の53.9%が1年以内に自殺念慮があったと回答しています。学習会では講演やワークを通して「性の多様性が尊重される環境づくり」のために必要なことを考え「科学的根拠」「人権尊重」が基本であることを再認識しました。セクシュアリティをめぐる無意識の思い込みや偏見に気づける人が増えるよう学びの場を企画し続けたいと思っています。

回数	日	時間	内容
1	2025年7月20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 「みんなで考える、LGBTQ理解増進法」 講師: 藤田 哲彦氏 NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会 副理事長 社会教育士ネットワーク九州 理事
2	2025年10月19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 「包括的性教育から考える すべての人の性のあり方が尊重される場作り」 講師: 中島 潤氏 福岡医科大学非常勤講師・キャリアコンサルタント
3	2026年1月18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 「中高生向けLGBTQ+学習の提案」 講師: 藤田 哲彦氏 NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会 副理事長 社会教育士ネットワーク九州 理事

◆13時30分～16時30分(13時20分受付開始): 交流会

【会場】 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 10日、研修室AB 23日、視聴覚室
【対象】 どなたでも (申込必須) 定員 学習会:10名 交流会:20名
【参加費】 学習会:無料 交流会:500円 (当日お昼12:00に)
【申し込み】 オンライン 申込やお問い合わせ、お問い合わせは受付も可
【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	TEL	080-4820-2423(古野)	日程	7/20(日)、10/19(日)、1/18(日)
	FAX	—	会場	研修室AB(7/20のみ)、視聴覚室
	URL	http://lgbt-family.or.jp	参加費	学習会:無料、交流会:500円
	Email	fukuoka@lgbt-family.or.jp	参加人数	48人

02

70代でも間に合う夫婦とおひとり様の終活と遺言講座

主催：相続相談福岡センター

【内容】 終活と遺言について学ぶ講座

まったなしの超高齢社会が進む中で、断能力の衰えから財産管理や介護が必要になる高齢者が急速に増加しています。また、核家族が進むなか、高齢者の親や叔父・叔母のお世話をしている多くの女性からの相談も急速に増えています。そこで、私たちは不安を感じているご高齢の親とおひとり様の高齢者に役立つ任意後見制度や相続・遺言について解説をする終活講座を企画しました。高齢の親などの財産管理や介護の世話を待つのではなく早い段階から備える大切さをお伝えしました。男女ともに性別にかかわらず安心して暮らせる一助になることで、男女共同参画の推進につながると考えた次第です。

70代でも間に合う夫婦とおひとり様の終活と遺言講座

男女が共同して変える社会の中で夫婦がこれから老後に検討すべき財産管理、そして、おひとり様に必ずやってくるご自分の老後のについてお話を終活に備える対策セミナーです。認知症や突然の相続と争わない対策も事例を上げながら分かりやすく解説します。

回数	日	時間	テーマ
1	令和7年 8月2日(土)	14:30～18:00	～遺言書のできる相続対策～ 正しい遺言の残し方
2	令和7年 8月23日(土)	14:30～18:00	～「もしも」の認知症に備える～ 老後の切り札任意後見契約
3	令和7年 8月30日(土)	14:30～18:00	～争いにしない親の相続～ 遺産分割協議書作成の注意点

◆対象：テーマに関心のあるご夫婦と男女
◆期間：14:30～18:00(受付開始14:00)
◆定員：8名(申し込み、先着順)
◆受付開始：7月1日(火)
◆会場：アミカス 2F 研修室E
福岡県福岡市東区高宮3-3-1 電話：092-926-3755
◆参加費：300円(各回会場にてお支払い)

◆申し込み方法は Fax・Tel・メール・QRコードより
福岡参画 福岡参画

主催：相続相談福岡センター 092 921 9480
後援：福岡市(福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)
※詳細のすぐれない方は事前にお問い合わせください。

問合せ	TEL	092-921-9480(水田)	日程	8月2日(土)、8月23日(土)、8月30日(土)
	FAX	092-921-9480(水田)	会場	研修室E
	URL	souzokusodan-fukuoka.com	参加費	300円/回
	Email	info@souzokusodan-fukuoka.com	参加人数	8人

03

トラブルが起きない！？ルールづくり方

主催：APを学ぶ仲間の会

【内容】 ルール作りを通して学ぶコミュニケーション方法と実践講座

ワークショップではルール作りをテーマに、なぜルールが必要か、親の責任と子どもの自立のバランス、協力的な関係性の重要性についてロールプレイを交えてお伝えしました。家族は社会の最小単位であり、健全な関係性には「伝わる」関わりが不可欠です。親子でルールを話し合い、論理的な結果から責任を学ぶ過程にはAPのエッセンスが活きます。背景には関係性の課題もあり、AP講座ではその改善も学べます。家庭に限らず、職場や地域でも活かすことができ、男女平等な社会の実現にもつながると考えます。今後も人間関係全般に役立つAP講座を通じて貢献していきます。



問合せ	TEL 090-9499-3537(金子)	日程	9月13日(土)
	FAX —	会場	視聴覚室
	URL https://activeparenting.jp/	参加費	無料
	Email ippuku.dream129@gmail.com	参加人数	11人

04

With you Kyushu 2026 ～あなたとプレストケアを考える会～

主催：With you Kyushu

【内容】 乳がん患者さんとその家族をサポートするための講演とグループワーク

乳がん患者さんご家族が抱えている悩みや疑問を、医師、看護師、他職種の医療従事者と一緒になって考えることを目的とし、毎年開催しています。「みんなで学んで、笑って、一歩ずつ前へ」をテーマに、「グループワーク」、「講演会」、「落語」を実施しました。参加者からは、「同じ悩みを共有し気持ちが和らいだ」や「講演会はクリニックと病院の連携について理解できた」や「落語はとても楽しくよく笑い元気になれた」などの声が寄せられました。この会が参加者の心の支えになっていると実感できたとともに、今後も乳がん患者さんご家族、医療従事者が一緒に考え、乳がんで悩む方々への精神的サポートができるよう企画したいと思います。



問合せ	TEL 080-3969-2963(田中)	日程	1/25(日)
	FAX —	会場	ホール、視聴覚室、研修室A～E
	URL https://withyoukyushu.1net.jp/	参加費	500円
	Email withyoukyushu@yahoo.co.jp	参加人数	82人

05

災害から命を守る！！なぜ必要??ジェンダー平等の視点Ⅱ

主催：NPO法人ジェンダー平等福岡市民の会

【内容】 『HUG（避難所運営ゲーム）』と寸劇から考える男女共同参画と防災

発災直後を想定した『避難所運営ゲームHUG』を体験。続いて、災害に備えた地域の訓練の『寸劇』（那珂川市民の「座・しゃくなげ」自作自演）で性別役割が固定化された昭和とジェンダー平等の意識が反映した令和のお話を観劇。

ジェンダー平等の多様な視点が、命を守るためにはなぜ必要なのかを実感しました。最後にグループごとに全員で意見交換しました。参加者同士が意見や情報を交換する時間をもったことで、より具体的に防災・減災意識を抱いた意欲的な講座になりました。また、話し合うことでジェンダー平等の視点を持った女性が、地域の意思決定の場に参画することが平時から必須だと切実に感じました。

2025年9月7日(日)開催

災害から命を守る!!
なぜ必要??
ジェンダー平等の視点Ⅱ

自然災害が多発している日本。私たちが住む福岡でもいつか大規模な災害が起る可能性があります。今回は避難所運営ゲーム「HUG」を体験し、災害時に必要となるジェンダー平等の多様な視点について考えます。

「平常時にできないことは、非常時には体験できない」災害から災害時の対応について考えておくことが大切です。みんなも話し、防災について学びませんか?!

託児あり 参加費無料 定員60名

日時 2025年 9月7日(日) 13:30~15:30(開場13:00)

会場 アミカス4階 ホール (福岡市南区高宮3丁目3-1) 各階高窓閉鎖可

お申込み 市の申込フォームからお申し込みください。下記アドレスからお申込みの場合は、氏名、ご連絡先、住所の前後を明記の上、お申し込みください。 E-mail: gefca@mail.gfmci.com

主催：NPO法人ジェンダー平等福岡市民の会 協賛：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	TEL 090-1192-2394(江崎)	日程	9月7日(日)
	FAX -	会場	ホール
	URL https://www.gefca.net/	参加費	無料
	Email gefca@mail.gfmci.com	参加人数	56人

06

こころのケア講座～私が私らしい人生を歩むためにPartⅡ～

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】 自分と向き合い、自分を大切にするための講座

女性だから、妻だから、母だから、娘だから苦しいことがあります。そんな女性たちが安心安全な場で自分と対峙し、自身の傷つきに気づき、癒す講座を昨年度に続き企画しました。今回は「境界線」「コミュニケーション」「パートナーシップ」の3つのテーマで毎回定員を少人数に限定し、複数回でも単回でも参加可能としました。参加者から、自分と向き合うことができた等の感想をいただき、自己受容、エンパワメントにつながったのではないかと感じています。女性が自分らしく主体性を持ち、その個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画の推進を目指し、今後はテーマを変え、また同様の講座を企画したいと考えています。

2025アミカス市民グループ協議会協賛

こころのケア講座
～私が私らしい人生を歩むために PartⅡ～

日々生活か、バカンス、セカンドライフ、それぞれの自己探求の場を必要とする時代だからこそ、自分と向き合い、自分と対峙し、自身の傷つきに気づき、癒す講座を昨年度に続き企画しました。今回は「境界線」「コミュニケーション」「パートナーシップ」の3つのテーマで毎回定員を少人数に限定し、複数回でも単回でも参加可能としました。参加者から、自分と向き合うことができた等の感想をいただき、自己受容、エンパワメントにつながったのではないかと感じています。女性が自分らしく主体性を持ち、その個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画の推進を目指し、今後はテーマを変え、また同様の講座を企画したいと考えています。

第1回 9月13日(土) 協賛校
第2回 10月11日(土) コミュニケーション
第3回 11月15日(土) パートナーシップ

主催：博多ウィメンズカウンセリングスタッフ
●1回のみ、及び複数回参加の参加も可也

会場：博多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丁目3-1 西鉄大牟田線高宮駅に隣接)
時間：14:00～16:00(受付13:45～)

お申込み 500円(当日会場でお支払いください) 申込先着順です。

【お申し込みの申し込み先】
特定非営利活動法人 博多ウィメンズカウンセリング
〒815-0822 福岡市南区高宮3丁目3-1 7F
TEL: 092-210-0058(受付時間13:00～17:00)
E-mail: hw_counseling@yahoo.co.jp
URL: <https://www.hwc.com>

協賛：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	TEL 092-210-0058	日程	9月13日(土)、10月11日(土)、11月15日(土)
	FAX -	会場	研修室B
	URL https://fc.npo-hwc.com/	参加費	500円/回
	Email h_w_counseling@yahoo.co.jp	参加人数	26人

07

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

そば打ちは「水回し」「練り」「延し」「切り」というシンプルな行程の中に、驚くほど繊細な技術が求められます。その日の湿度や粉の状態に合わせて加減を変える作業は、かつて仕事で培った「職人気質」や「こだわり」を存分に発揮できるフィールドです。

また家族や友人への最高の「おもてなし」自分で打ったそばを家族へ振る舞い、喜んでもらうことは、多くの男性受講生にとって最大のモチベーションです。奥様への感謝を込めて、あるいは孫に本物の味を教えるためにそばを通じて新しいコミュニケーションが生まれます。

今後もそば打ちで、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げ、人生を豊かにし、また男性が台所に立って料理を作るキッカケを創出したいと思います。

2025アミカス市民グループ活動支援事業
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

そば打ちは家族に喜ばれ、友人に感謝され、仲間が得え、地域イベント等で大勢の人たちに出会い、人生を豊かにします。
今年は、趣味を始めた方に、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～19時（受付9時30分～）
①10月19日（日）、②11月23日（日）
③12月21日（日）

※会 場 福岡市男女共闘参画推進センター・アミカス 2階料理実習室
福岡市南区高宮3丁目3-1 092-428-2765
（西鉄大牟田駅「真言堂」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「アラカンド」以外の年齢の参加も可。

※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、バンダナ、マスク、お土産のそばとつゆを入れる容器

※定 員 各回20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・E-mail又は電話でお申し込みください

※応募締切 9月26日（金）

【申し込み、お問い合わせ先】
〒811-1203 福岡市南区高宮 9-62-9-606
会 場 長そばの会「しろいち」
TEL 090-3193-6566
E-mail s.imasaka0319@outlook.jp

問合せ	TEL 090-3193-6566(今坂)	日程	10/19(日)、11/23(日)、12/21(日)
	FAX —	会場	料理実習室
	URL —	参加費	2,000円/回
	Email s.imasaka0319@outlook.jp	参加人数	50人

08

親子であそぼう

主催：託児グループ「あみっこ」

【内容】 親子と一緒に
読み聞かせ、親子あそび、制作あそび

私達「あみっこ」は、アミカス主催事業・共催事業や市民グループ活動の講座や講演会などに参加する方のお子さんを預かり、安心・安全に託児を行うグループです。

「親子であそぼう」では、若い子育て世代の方に気軽にアミカスへ立ち寄っていただく機会を設け、親子遊びや工作、手遊びなどを企画しました。また、特に父親の参加を呼び掛けて、男性育児参画を促進することを目的としています。

今回は、親子10組のうち、夫婦での参加が4組、父と子のみの参加が2組でした。また、父と子のみの参加は、今回初めてで、男性育児参画が進んでいることが実感できました。

参加者からは「土曜日実施で、家族で参加出来て良かった」「子どもの成長が実感できた」など嬉しい感想を頂きました。

今後も男女共同参画を促進するために、このような企画を実施したいと思います。

2025アミカス市民グループ活動支援事業
親子であそぼう

親子と一緒に絵本の読み聞かせや親子あそび、制作あそびをして楽しく遊んでみませんか。

と き: 2025年 11月29日(土) 10:30～11:30

と ころ: 福岡市男女共闘参画推進センター・アミカス 1階「子どもの部屋」
福岡市南区高宮3丁目3-1(西鉄大牟田線 高宮駅下車)
TEL:092-428-3765

定 員: 親子15組程度(定員になり次第締め切ります)

参加対象: 6ヶ月～未就学の子どもの保護者

参加費: 無料

申込方法: 11月15日(土)までに問い合わせ先までご連絡ください。
※電話又はショートメールで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: 090-9477-3065(鬼塚)

お父さん大歓迎

☆主催 託児グループ「あみっこ」
☆後援 福岡市(福岡市男女共闘参画推進センター・アミカス)

問合せ	TEL 090-9477-3065(鬼塚)	日程	11月29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	26人

09

ママのための「リフレッシュ」講座

主催：ボディウインド

【内容】 リフレッシュしたいママ向けの講座

女性にとって、ライフステージが「出産」というタイミングでガラッと変わります。産後はホルモンも大きく変化し、それが原因の不調もよく聞きます。そんな時期にリフレッシュしてほしい、子育てを楽しんでほしい、という思いで毎年「リフレッシュ講座」を企画しています。

身体を動かして体操することは、血行を促進し、筋肉疲労を解消し、関節の痛みを改善します。また、ゆったりとした呼吸や、楽しく弾む呼吸は、自律神経を介してホルモンにもいい影響を及ぼします。

また、ママ友作りも出来たり、悩みの共有がこれから長く続く子育ての助けになってほしいと思います。



問合せ	TEL 090-9797-2997	日程	11月6日(木)、11月14日(金)、11月21日(金)
	FAX —	会場	軽運動室B(6日のみ)、音楽室
	URL https://bodywind-sumi.jimdofree.com	参加費	2,000円/回
	Email sumikya02@yahoo.co.jp	参加人数	8人

10

中高年のための「免疫力アップ」講座

主催：ボディウインド

【内容】 中高年の免疫力向上のための講座

毎年、男女共同参画の「ライフステージに応じた心身の健康管理の支援」に、中高年を対象に企画しています。対象を絞ることでその年代の方が参加しやすくしています。又、中高年は健康面で大きな変化が起きる時期です。更年期障害、加齢による関節痛や、不定愁訴なども出てきやすくなります。今回8回目の開催でしたが、喜びの声が沢山聞けました。「呼吸を意識しただけで、こんなに姿勢が変わるなんて!」「体も心もスッキリしました〜」「マッサージに癒されました〜」「継続したいです!」「膝痛がなくなりました!」

このようなイベントが、心身の健康管理を継続するきっかけになればと願っています。



問合せ	TEL 090-9797-2997(平山)	日程	11/18(火)、12/2(火)、12/12(金)
	FAX —	会場	軽運動室B
	URL http://bodywind-sumi.jimdofree.com	参加費	2,000円/回
	Email sumikya02@yahoo.co.jp	参加人数	23人

令和7(2025)年度
アミカス市民グループ活動支援事業報告書
令和8年3月発行

福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

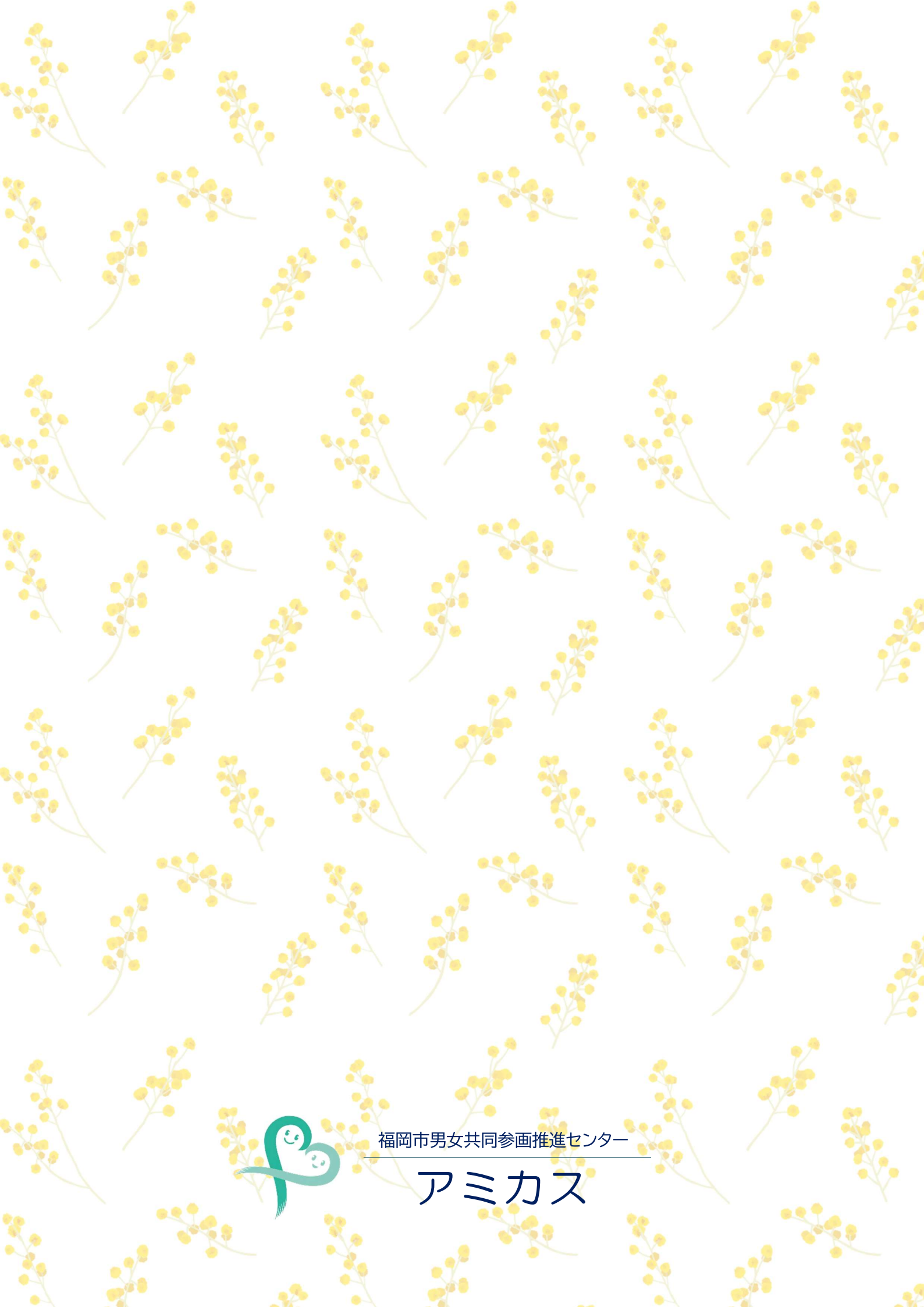
〒815-0083 福岡市南区高宮 3-3-1

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/shimin/jigyosuishin/life/amikas.html>

Instagram : https://www.instagram.com/amikas_fukuokacity/



福岡市男女共同参画推進センター

アミカス