

## 新しい生活文化を発信する

## アム

## 主な記事

- 1・4面 アイムフォーラム～あなたも私も自分らしく輝く未来へ! / アイムインフォメーション  
2・3面 暮らしフェスタ立川～今を知る・未来を創る・昔に学ぶ

2/10 NO.21

2008(平成20)年  
年3回(8月・12月・2月)発行

発行/立川市女性総合センター  
企画・編集/市民編集委員  
(〒190-0012) 立川市曙町2-36-2  
☎042-528-6801 FAX042-528-6805  
e-mail joseisougou-c@city.tachikawa.lg.jp

3/1(土)  
2(日)

## アイムフォーラム2008

あなたも私も 自分らしく輝く未来へ!

## ワークショップ

1日(土)10:15～12:15

## いい関係で暮らしたい

子育ても、仕事も、介護も～。大変だけど、ひとりではがんばっているあなたに。身近な人と「いい関係」を築ける私になるように、ココロをほぐすワークショップです。  
【運営: グループ「いいな」】

会場: 5階第3学習室  
講師: 結城 美恵子さん(写真・プロフィールは下欄参照)  
定員: 40人(申込順)  
保育: あり(1歳～学齢前)  
2月12日から、女性総合センター ☎528-6801へ。

## クロスアップフォーラム



「人」とつながる「いい関係」。身近にいる大切な人。たとえば、夫と妻、親と子どもとの家族のつながり。職場で働く人とのつながり。また、地域に住む人とのつながり。友だちとのつながり。私たちは、

講師・結城美恵子さんからのメッセージ  
「『ガマン』せずに自分を解放しなさい」

の周りにはいろんな人とかかわり、つながりがあります。「つながりがある」というよりも、「つながりをつくる」と言ったほうが正確かもしれません。自然とつながりができるわけではなく、一人ひとりが「つながろう」という意志が働いてできるからです。人と「いい関係」は、「個」と「個」のつながりです。互いを「人」として尊重しあい、理解しあうことが欠かせません。夫婦であれば、なおさらのことです。それには、自分の思いを伝え、相手の気持ちを聞く、このコミュニケーションが大事な役割をします。

結城 美恵子さん: (有)インフォメーションプランニング代表。プランニングアドバイザー。アイムでは、平成8年から11年間開催された「女性のためのエンパワーメント講座」の講師を務める。著書『情報からの自立』(DVD付)(株)ユック舎・3月下旬発売

## ホールの催し

申し込みはいずれも2月12日から、女性総合センター ☎528-6801へ。

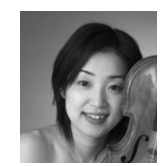
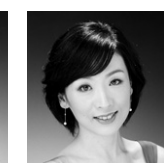
1日(土)13:30～16:00

## フランスの華々女性作曲家のピアノとヴァイオリン音楽を楽しむ



お話: 小林緑さん

会場: 1階アイムホール  
定員: 196人(申込順)  
保育: あり(1歳～学齢前)



演奏: 佐々木京子さん(ピアノ) 佐々木祐子さん(ピアノ) 横山奈加子さん(ヴァイオリン)  
曲目: セシル・シャミナード「6つのロマンティックな小品集」  
ポリュヌ・ヴィアルド「ヴァイオリンとピアノのためのソナチネ」  
メル・ボニス「ヴァイオリン・ソナタ」ほか

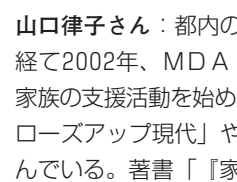
2日(日)10:30～12:00

## 「家族力」がうつから救う!

日本では、およそ7人に1人が一生に一度はうつ病にかかるといわれています。今や人ごとではなくなったうつ病。「うつ」との付き合い方について、一緒に考えてみませんか。



会場: 1階アイムホール  
講師: 山口律子さん(NPO法人MDA(うつ・気分障害協会)代表・保健師)  
定員: 196人(申込順)  
保育: あり(1歳～学齢前)



山口律子さん: 都内の保健所に7年間勤務の後、カナダ、アメリカでの研修などを終て2002年、MDA(現NPO法人MDA)を設立。うつ・気分障害の当事者と家族の支援活動を始める。MDAの新しい試みは各メディアに注目され、NHK「クロスアップ現代」やテレビ東京「ガイアの夜明け」などに出演、大きな反響を呼んでいる。著書「家族力」がうつから救う! (宝島社)ほか多数。

2日(日)13:30～15:00

## 男性保育士と遊ぼう! ～親子の遊びひろば

子どもは何をしてあげたら楽しいだろう? と思っている方。大人が楽しんじゃえばいいです! 男性保育士がお手伝いします。

対象: 3歳～学齢前のお子さんと、その家族  
会場: 1階健康サロン 定員: 15組(申込順)  
担当: 池田充幸(中砂保育園)、榎本 剛(上砂保育園)、松本拓弥(江の島保育園)  
申し込みは2月12日から、女性総合センター ☎528-6801へ。



## 講座

1日(土)10:30～13:00

男性のための

## エコ・クッキング

メニュー: さばのみそ煮、きんぴら、みぞれ汁

【運営: わくわく会】  
会場: 5階料理実習室  
定員: 20人(申込順)  
保育: あり(1歳～学齢前)  
費用: 1,000円(材料代)  
持ちもの: エプロン・三角さん

## 女性のための

DIY「安心・安全 電気のキホン」

会場: 5階作業室  
定員: 20人(申込順)  
保育: あり(1歳～学齢前)  
【協力: 関東電気保安協会】

## みんなでイキイキ! 健康体操

2日(日)10:00～11:30

現代の私たちに必要な食のとり方と運動についてのお話と、ストレッチや有酸素運動などの実技を。

会場: 1階健康サロン  
定員: 30人(申込順)  
保育: あり(1歳～学齢前)  
持ちもの: バスタオル。運動ができる服装で(室内用運動靴も)  
講師: 池田 幸さん(東京都健康づくり指導者・食育指導士)

## 展示

2月26日(火)～3月2日(日)

## 1階ギャラリー

9:00～20:00(最終日は17:00まで)

## パネル展「なるほどジェンダー」

ジェンダーって? 社会的・文化的に作られた性別のこと。日常生活のちょっとしたエピソードを、38枚のユーモアあふれるイラストで紹介! 【協力: 財団法人日本女性学習財団】

3月1日(土)～3月2日(日)

## 5階ロビー・第2学習室

9:00～20:00(2日は17:00まで)

## ロビー ①紙芝居展示「俺のパンツどこ?」「俺が偉いんだ」

妻が事故で入院。それは大変だ大変だ。何が大変? 夫は一人で掃除、洗濯、食事、できるのかな。(「俺のパンツどこ?」より) 【協力: 石川県白山市・いーさんかく座】

## ②絵手紙・俳句・川柳展示

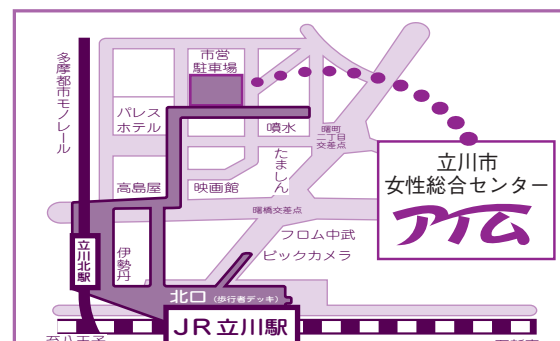
男女平等・男女共生など、「男女」についての作品を展示します。2月15日まで、作品募集中。応募方法などくわしくは、女性総合センター ☎528-6801へ。

## ③男女平等参画基本条例のパンフレット配布

平成19年6月に制定した立川市男女平等参画基本条例のパンフレットと、条例の解説を配布します。制定を記念して、昨年募集した男女平等参画を表現したイラストの、応募作品の展示も。

## 第2学習室・登録団体活動紹介

女性総合センターの登録団体の活動を紹介します。登録団体・チーム「いま好き」の皆さんが今年度企画・運営した文章講座の受講者の作品も配布します。



申し込みはいずれも2月12日から、女性総合センター ☎528-6801へ。

2日(日)13:30～16:00

## 10代の子どもを持つあなたへ～思春期の性の健康講座

子どもたちを取り巻く性の環境と現状や、正しい知識を、クイズなどを交えて。(立川ここの人欄参照)

会場: 5階第3学習室  
講師: 丸橋和子さん(ティーンズセクシャルヘルスプロジェクト・産婦人科医師)と、助産師チームの皆さん  
定員: 60人(申込順) 保育: あり(1歳～学齢前)



丸橋 和子(まるはしかずこ)さん  
「ティーンズセクシャルヘルスプロジェクト」の活動を通して、10代の子の親に性教育の大切さを伝える。  
立川相互病院産婦人科医師。

## 立川ここの人

「子どもたちに正しい性の知識と命の尊さを」  
ティーンズセクシャルヘルスプロジェクト事務局・丸橋和子さん

にだけ付きあうのではなく、若い世代に正しい性の知識を伝えて未然に防ぎたいと考え、平成15年、医師、助産師、看護師、ソーシャルワーカーが共同で「ティーンズセクシャルヘルスプロジェクト」を立ち上げ、性の「健康教育」を始めたのです。

## 食事のマナーを教えるように

●どのような活動を? 子どもに性の正しい知識を伝えるためには、小・中高校生の保護者を対象にした講演活動を行っています。性教育という身構えがちなですが、たとえば妊娠しやすい日、月経の成り立ちやエイズを含めた性感症について話をしています。

また、子どもに性の正しい知識を伝えることは、自分の体のしくみを正しく知ることは、子どもたちの自己肯定感にもつながります。一番よくないのは、せっかく子どもが質問してきても、「そんなことまだ知らなくていい」と拒絶したり、きちんと向き合ってあげないことです。そのことで子どもは親

達に応じた言葉で話せば、大げさにならずにすみずみし、自分の体のしくみを正しく知ることは、子どもたちの自己肯定感にもつながります。一番よくないのは、せっかく子どもが質問してきても、「そんなことまだ知らなくていい」と拒絶したり、きちんと向き合ってあげないことです。そのことで子どもは親

## 情報紙「アイム」2008 市民編集委員を募集

情報紙「アイム」は平成20年度は年2回(9月・3月の予定)の発行です。発行ごとに10程度開く編集会議に参加し、紙面の企画、編集や取材・執筆を行う編集委員を募集します。  
●対象: 市内在住・在勤・在学の方  
●募集人数: 約20名  
●謝礼: あり  
●応募方法: 住所・氏名・年齢・電話番号と「男女共生社会の実現のために」または「消費生活の向上のために」の題であなたの考えや意見を400字以内で書いて、4月10日(必着)までに郵送かファクス、またはEメールで、女性総合センター(住所)ファクス・Eメールアドレスは一面タイトル右に「へ」。

## アイムインフォメーション

2月・3月の催し

くわしい内容は、2月10日号の広報たちかわとチラシをご覧ください。1と3の申し込みは2月12日から、女性総合センター ☎528-6801へ。

日程	テーマ
1 2/28(木) 14:00～正午	消費生活講座「はじめての漢方～知ってみたい基礎知識～」 講師: 立川市薬剤師会・山川晋二さん 共催: 東京マイコブ立川委員会
2 ①2/16(土) 14:00～16:00 ②3/15(土) 14:00～16:00	悪質商法撃退キャラバン ①会場: 羽衣中央会館(羽衣町2-26-7) ②会場: 高松会館(高松町2-25-26)
3 ①3/18(火) ②3/25(火) 全2回 10:00～正午	成人対象講座「女性のためのトラウマケア～心を癒すためにできること」 ①トラウマとは何か? ～心のケアと支援 講師: 武蔵野大学人間関係学部教授・小西聖子さん ②心の傷を癒すために～回復への道案内 講師: 臨床心理士・和田順子さん



16日(土)							17日(日)											
ギャラリー 食ゾーン	ギャラリー 環境ゾーン	健康サロン	第1学習室	和室	作業室	料理室 会議室	10時	ギャラリー 食ゾーン	ギャラリー 環境ゾーン	健康サロン	第1学習室	和室	作業室	調理室 会議室				
	古いストック 作り 100円	健康チェック 骨密度 血管年齢 血圧 体脂肪 100円	人形劇と 参加型 ステージ	着付け 教室 300円	布 ぞ う り 作 り  (受付終了)	食券販売 開始		古いストック 作り 100円		赤ちゃん と一緒に ふれあい ピクス (受付終了)	人形劇と 参加型 ステージ	お   茶   席 300円	手作り 講習会 昔あそび 100円					
食育カルタ																		
食育カルタ				着付け 教室 300円		100 円カレ ー	喫茶 コーナ ー							赤ちゃん と一緒に ふれあい ピクス (受付終了)	人形劇と 参加型 ステージ	手作り 講習会 昔あそび 100円	100 円カレ ー	喫茶 コーナ ー
		健康チェック 骨密度 血管年齢 血圧 体脂肪 100円	人形劇と 参加型 ステージ															
食育カルタ			人形劇と 参加型 ステージ				15時											
展示野菜の 実費頒布					おもちゃの病院 テスト室(5階) 13:00～15:00 先着順40点まで		16時			消費生活相談 消費生活相談コーナー(5階) 16・17日 両日 9時～12時／13時～16時(予約不要・無料)								