



# 第22回 女と男のいきいきフォーラム八王子

## 未来につながる、これからの生き方

平成25年 2月23日(土)～24日(日)



託児あり

1歳から就学前のお子さん・要予約  
【午前・午後 各15名まで】

八王子市クリエイトホール

入場無料

(八王子市東町5-6、JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分)

### 23日(土)

講演会

#### 「笑顔が生まれる介護術」

～誰にでもおとずれる介護のために～

■時間/ 14:00～16:00 [13:30開場]

■会場/ 5階 ホール [定員170名・手話通訳あり]



講師/ 江村利雄さん  
(元大阪府高槻市長)

1999年4月、「妻の介護」を理由に任期途中で辞任し一躍時の人に。その後、自宅でユニークな介護を展開し、寝たきり・認知症だった妻をジョークが言えるまでに回復させた。

分科会

#### ①「パパはイクメン ママはドクター」

■時間/ 10:00～12:00

■講師/ 徳倉康之 (ファザーリング・ジャパン事務局長)

■定員/ 30名 ■対象/ 概ね20～40代の方

#### ②今日から使える！ 「体が変わり心が変わるウォーキングセラピー」

■時間/ 10:00～12:00

■講師/ 山田十望子 (NPO 法人日本ウォーキングセラピー協会認定講師)

■定員/ 20名 ■対象/ 概ね30～50代の女性

団体企画

#### ①男の手作りお菓子をどうぞ(販売)

■時間/ 11:00～14:30 (売れ切れ次第終了)

■会場/ 9階 料理講習室 **申込不要**

■企画/ 男の手料理

#### ②パソコンで作る、 Myカレンダー・ハガキ

■時間/ ① 10:30～11:30 (ハガキ作成)

② 12:30～13:30 (カレンダー作成)

■定員/ 各8名 ■費用/ 100円 (各回)

■企画/ PC女性さろん

### 24日(日)

団体企画

#### ①「メイクセラピーボランティア講習会」

■時間/ ① 10:00～11:30

② 12:30～14:00

③ 14:30～16:00

■定員/ 各8名 ■対象/ 女性

■費用/ 300円 (各回)

■企画/ ネバーランド

#### ②「知らないではすまされない！ 子育て中の社会保険とお金のルール」

■時間/ 10:00～12:00

■講師/ 櫻井三樹子 (特定社会保険労務士)

太矢香苗 (ファイナンシャルプランナー)

■定員/ 20名

■企画/ 多摩らいふサポート

#### ③「投げっこ、飛ばしっこで力比べ」

■時間/ 10:00～12:00

■定員/ 15組

■対象/ 4歳～小学生の子とその父親

■企画/ レクボラNO.1

#### ④「私が選ぶ結婚とは!？」

■時間/ 14:00～16:00

■講師/ 江原由美子

(公立大学法人首都大学東京 副学長)

■定員/ 50名

■企画/ 八王子手をつなぐ女性の会

両日開催

展示

■時間/ 10:00～16:00

■会場/ 5階 展示室

「ルワンダ  
現代アート展示会」

「私はワーク・ライフ・  
バランス派!」

「八王子女性史サークル  
の活動報告」

講演会、分科会  
団体企画、託児は  
お申し込みが必要です。  
お申し込み方法は  
裏面をご覧ください。

【2月23日(土)】

## イベントのご案内

### 講演会 「笑顔が生まれる介護術～誰にでもおとずれる介護のために～」

記者会見で『市長の代わりはおっても、夫の代わりはおらんねや』とタンカをきり、一躍時の人となった元大阪府高槻市長の江村利雄さん。1999年4月に認知症などを患った妻・登美子さんを在宅介護するため、市長を辞職しました。『笑える余裕が大事』と、心の健康を土台にして笑いの介護を提言しています。高齢者が年々増加傾向にある今、介護は他人事ではなく自分自身の身の回りで起こるかもしれません。江村さんをお迎えし、介護とはどのようなものなのか、介護に踏み切ったきっかけ、そして“笑顔が生まれる介護術”のコツについてお話を伺い、未来にやってくるかもしれない介護について考えます。

(会場：5階 ホール)

#### 分科会① 「パパはイクメン・ママはドクター」 ～ワーク・ライフ・バランスのすすめ～

時代は育児を「手伝う」お父さんから、育児を「する」お父さんへ。現在、医師として働く妻を支える夫として、そして2人のお子さんを育てる父として奮闘するファザーリング・ジャパンの徳倉先生をお招きし、家事育児にまつわるエピソードをお話し頂きます。

(会場：11階 第7学習室)

#### 分科会② 今日から使える！ 「体が変わり心が変わるウォーキングセラピー」

毎日の『歩く』を意識していますか？ 無意識のうちに体のクセや歪みを積み重ねていませんか？

30～50代の女性はホルモンバランスによって体調もデリケートになりがちです。今回の講座では、姿勢と歩き方から心身の健康へアプローチする「ウォーキングセラピー」を学びます。正しい姿勢と歩き方で、身も心もハッピーに！ (※一人一人の姿勢チェック有り※)

(会場：6階 レクリエーション室)

#### 団体企画① 男の手作りお菓子をどうぞ (販売)

男性だけの料理サークルが手作りのクッキー等を販売します。おからを主体としたおからクッキー、レーズン・ココナッツ・刻みピーナッツを混ぜたホリデークッキー、ベーコン・マーマレードのミニブレッドです。いずれも当日焼きたてホヤホヤのものをご提供します！バターの香りいっぱいのお菓子を、お手軽な価格で楽しみください。(個数に限りがありますのでお早めにおいで下さい。)

(企画：男の手料理 会場：9階 料理講習室)

#### 団体企画② パソコンで作る、Myカレンダー・ハガキ

カレンダーやハガキを作るミニ講座です。パソコンに初めて触れる方でも作れるよう、最初からやさしく説明します。お気に入りのカレンダーやハガキを作ってみませんか。作品は印刷してお持ち帰りできます。

その他、会場では様々なカードやカレンダー、加工した写真の展示も行っています。

また、ご希望の方には名刺をお作りします。(1シート10枚・100円)

(企画：PC女性さろん 会場：5階 展示室)

【2月24日(日)】

#### 団体企画① 「メイクセラピーボランティア講習会」

私たち「ネバーランド」は介護施設、ディサービス、サロン等でメイク・ハンドマッサージの指導、支援の活動をしています。

講習会では、ご自分の顔にメイクしながら、高齢者の方にもやさしいメイクのコツを伝授します。私たちと一緒に「メイクセラピー」を体験してみませんか。

(企画：ネバーランド 会場：5階 展示室)

#### 団体企画③ 「投げっこ、飛ばしっこで力比べ」

手作りで紙飛行機を作ってみましょう。できた紙飛行機をみんなで飛ばして、お父さんと友だちと力比べ。だれのが一番良く飛ぶのかな？

(企画：レクボラ NO.1 会場：11階 第7学習室)

#### 分科会 (展示) 「ルワンダ現代アート展示会」

ルワンダで活動している20代のアーティストグループ、Uburanga Arts Studioの絵を展示します。ルワンダは1990年代に紛争、そして虐殺を経験した国ですが、現在では国際的にみても女性議員の議席獲得数はトップレベルにあります。彼らが描いた絵の中にも、女性が背中を押されて前に進もうとしている絵や、子どもをおぶいながら働く女性の背中が描かれている絵など女性のパワーを感じられる作品、そしてホッと癒される作品がたくさんあります。

彼らの絵から、未来へ進もうとするエネルギー、そして女性の力強さをぜひ感じていただきたいです。

(会場：5階 展示室)

#### 団体企画② 「知らないではすまされない！ 子育て中の社会保険とお金のルール」

本当に大変な「子育て時期」ですが、親も子も子育て世帯を助けてくれる子育て支援制度や、イザというときに救ってくれる社会保険制度に守られていることをご存じですか？

子育て中だから知っておきたい、扶養の範囲・健康保険・年金と将来に備えるお金のことを、この機会にぜひ、子育て経験中の社会保険労務士とファイナンシャルプランナーからいっしょに学んでいきましょう。

(企画：多摩らいふサポート 会場：11階 第6学習室)

#### 団体企画④ 「私が選ぶ結婚とは!？」

近年、結婚しない若者が増えているそうです。その選択は自分の意思によるのか、そうでないのか。性別役割分担意識は結婚の選択にどのような影響を及ぼしているのか。自分らしい人生を選べるようにするには何が必要か。

ご一緒に考えてみませんか。

(企画：八王子手をつなぐ女性の会 会場：10階 第2学習室)

#### ★女と男のいきいきフォーラム八王子とは？

市民公募によるフォーラム実行委員会が、みなさんに男女共同参画社会について考えていただくために、市が主催する事業を企画し、運営するイベントです。

### お申込み方法

平成25年1月4日(金)から申込み先着順で受付開始。

電話・ファックス・メールでお申込みください。

・電話は 042-648-2230 (月～土曜日 午前9時～午後7時、日曜日・祝休日・1月8日・2月5日 午前9時～午後5時)

ファックス・メールでお申込みの方は ①講演会等名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号・ファックス番号

◎託児を希望される方は、お子さんのお名前(ふりがな)と年齢(月齢)を記入の上、

・ファックスは 042-644-3910 (おかけ間違いに御注意ください)

・メールは b050900@city.hachioji.tokyo.jp

「八王子市男女共同参画センター」まで。

男女共同参画センターのホームページやメール、電話番号の情報を携帯電話で読み込むことができます。



主催：男女共同参画都市 八王子市  
企画運営：女と男のいきいきフォーラム八王子実行委員会  
問合せ先：八王子市男女共同参画センター  
八王子市クリエイティブホール8階  
〒192-0082 八王子市東町5-6  
電話：042-648-2230