

# はあもにいホールスケジュール

- メ …メインホール
- 多 …多目的ホール
- 有 …有料の催し物

※4月18日現在の情報です。スケジュール等は変更される場合があります。予めご了承ください。  
 ※各催事の内容・チケット入手方法は、主催者へお問い合わせください。

## 5月 May

開催日	催事名	主催	開演	問・料金
3 (日)	メ 定期演奏会	Who's Wind Ensemble	14:00	090-8402-5850 (板倉)
9 (土)	メ Argentine Tango Show	Tango Fever Studio	19:00	096-346-8158 (藤田) 有
10 (日)	メ コールフレンド 20周年記念コンサート	コールフレンド	14:00	096-365-0116 (塚本)
16 (土)	メ みどりのひろばコンサート	みどりの広場	14:00	080-1727-4884 (鹿子木)
16(土) 17(日)	多 劇団「市民舞台」犯人がいっぱい	劇団「市民舞台」	18:30(16日) 13:30(17日)	096-351-8245 (劇団「市民舞台」) 有
23(土) 24(日)	多 劇団ひまわり熊本エクステンションスタジオ発表公演「銀河鉄道の夜」	劇団ひまわり	未定	092-752-1033 (古川) 有
24 (日)	メ 熊本ハワイアン音楽協会 第3回記念公演	熊本ハワイアン音楽協会	12:30	0964-53-0603 (増田) 有
31 (日)	メ 平成27年度全国剣詩舞コンクール 熊本県大会	熊本県剣詩舞道総連盟	13:00	096-282-1873 (大野)

# はあもにい通信

2015.5月号  
Vol.37

熊本市男女共同参画センター

〒860-0862 熊本市中央区黒髪3-3-10  
 TEL: 096-345-2550 FAX: 096-345-0373  
<http://www.harmony-mimoza.org/>  
 info@harmony-mimoza.org

## はあもにい講座・催しのご案内

- 資格取得・スキルアップ・学ぶ
- 文化振興
- 親子で楽しむ
- 市民協働
- 男性の社会参画

**受講者募集中!** 予託

### はあもにいウィメンズカレッジ開講

政策・方針決定の場で発言できる女性の発掘と育成を目的とした講座。男女共同参画社会の現状と課題を示し、さまざまな視点から考える力を養います。魅力あるまちづくりに参加したい方、地域や職場で指導的立場にある方、ぜひお申し込みください。カリキュラムなど、詳細はHPへ。



6月～ 10:00～12:30  
 翌年3月 (月1～2回、毎月土曜・全11回)

- 対象** 原則として熊本市在住の18～65歳女性
- 会場** 2F学習室 **定員** 20人(先着順)
- 料金** 5000円
- 申込** 応募用紙に必要事項を書いて下記のとおり先またはメールアドレスへ提出。応募用紙は、当館またはホームページで入手できます。

〒860-0862 熊本市中央区黒髪3-3-10  
 熊本市男女共同参画センター  
 ウィメンズカレッジ受講受付係宛  
 HP: <http://www.harmony-mimoza.org>  
 mail: info@harmony-mimoza.org

**予託** 参加には申し込みが必要です。  
 1歳半～就学前のお子さんを預かりします。10日前までの要予約。定員12名。おやつ代100円程度

**受講者募集中!** 予託

### エクセル・ワード e-ラーニング講座

インターネットを使い、自分の時間・ペースでワード・エクセル3級取得を目指す講座です。

6/2(火)～8/31(月)

※集合研修・6月2日(火)  
 14:00～16:00

※上記期間の開館日(9:00～21:00)いつでも何度でも受講可。受講時間を自分で選べます。個別指導・質問対応日時は、月・火・水・日曜の10:40～18:00。

- 会場** 1Fロビー、4Fコワーキングスペース
- システム提供** フロンティアリンク
- 定員** 15人(先着順)
- 料金** 受講料/2000円  
 テキスト代/ワード4000円・エクセル6000円  
 検定代/各5700円
- 申込** 5月7日から電話で受付

**登録者募集中**

### 男女共同参画を推進するグループを支援

はあもにいを拠点に、男女共同参画に関する活動を行うグループ(原則発足3年未満)を支援します。書類・面接による選考あり。支援内容はHPでご確認ください。

**申込** 5月24日までに申請用紙に必要事項を書いて上記のあて先へ提出。申請用紙は、当館またはホームページで入手できます。

**受講者募集中!** 予託

### もっと知りたい! 女(ワタシ)のカラダ in 熊本

更年期や女性ホルモンの変化など、カラダに関する基礎講座のほか、元気になれるカラーセラピー講座など行います。来場者には、腸内細菌検査キット(3800円相当)贈呈。

6/6(土) 13:00～16:45  
 (開場12:30)

- 会場** 2F多目的ホール
- 講師** 渡辺賀子氏(帯山中央病院院長)、吉原峰子氏(プレシャスカラース代表取締役)
- 定員** 100人(先着順) **料金** 無料
- 申込** 4月30日から電話またはメール、FAXで受付。
- 【メール・FAXの場合】**  
 ※下記の内容を明記してください。

・講座名・お名前・性別・年齢  
 ・連絡先電話番号・託児の有無(有の場合、お子さんのお名前と年齢)

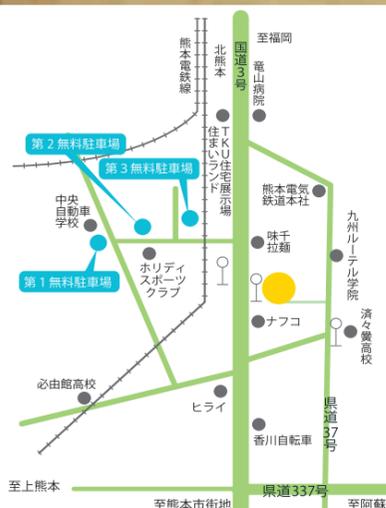
**相談者受付**

### 毎月開催 行政相談

あなたの悩みを行政相談委員に話してみませんか?

毎月第1月曜 13:00～15:00  
 (祝日の場合は中止)

- 会場** 応接室(1階受付横)
- 料金** 無料
- 相談員** 行政相談員:伊藤一敏さんほか
- 問** 総務省熊本行評価事務所  
 ☎096-324-1662  
 ☎0570-090110(行政苦情110番)



## 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「済々僖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.37 5月号  
 発行日/平成27年4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://www.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)



講座レポート

今後の生活に活かせる  
資格取得講座を

4月1日から、日商簿記3級検定対策講座とワード3級検定対策講座を同時開講しました。今年度は対象を「就職または再就職を目指す方」に絞り、受講生は、より明確な目標を持って資格取得に臨んでいます。

初回はキャリアプラン講座。キャリアカウンセラーの広瀬美貴子氏がキャリアプランを描くことの大切さ、また、就職活動において重要なポイントなどを話し、就職に向けた意識づくりを行いました。

どちらも6月まで続く、長期の講座。受講生の皆さんには、初日に描いたキャリアプランを叶えるために体調管理に気を付けながら資格取得を目指していただきたいです。

はあもいでは、この他にも、さまざまな資格取得講座を順次行っていきます（表面参照）。

「こんな仕事をしたから〇〇の資格がとりたい」「〇〇の資格で正社員になりたい」など、目標設定の時間を設けることで、さらに今後の生活に活かせる資格取得講座を目指します。



「目標を持つ！」決めるのは自分自身。納得のいく人生を！。講師の話に背筋が伸びる受講生



資格取得講座

日商簿記3級検定対策講座

開催日：4月1日（水）～ 全21回

講師：大村賢誠氏ほか

ワード3級検定対策講座

開催日：4月1日（水）～ 全16回

講師：マルチニークスタッフほか

情報資料室より  
おススメの本

今月のテーマ：心と体の健康



女性ホルモン基本事典  
不調を治してキレイになる  
平田雅子／監修（成美堂出版）

女性ホルモンを整えて元気な毎日を！

一定のサイクルで変化する女性の体。女性ホルモンの基礎知識や、ホルモンの影響で起こる体調の変化とその改善法をやさしく教えてくれます。

女性ホルモンは、周期的なリズムをつくるなど、体にとって大切な役割があります。しかし分泌量の増減によって、イライラや頭痛、気分の落ち込みなど様々な不調が起こる原因にもなります。特に50歳前後の「更年期」では、急激なホルモン減少のため、心と体のバランスを崩してしまうことも少なくありません。生活習慣の見直しや治療法の確認など、来る不快感状に対し、事前に知識を持つことが重要です。毎日の健康と快適な生活のための役立つ情報が満載です。

情報資料室よりお知らせ：5月21日～25日は、蔵書点検のため休室します。

作ってみよう

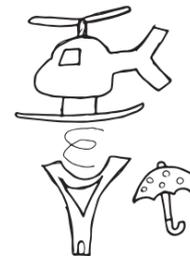
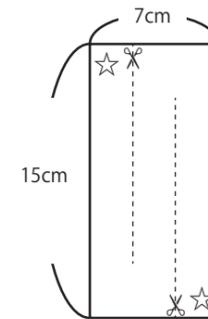
とばしてあそぼう！ 紙ヘリコプター

用意するもの

・紙、クリップ、洗濯ばさみ、ひもなど

【作り方】

- ① 図のように切り込みを入れる。
- ② ☆印を合わせてクリップや洗濯ばさみでとめる。
- ③ 上から落とすと、くるくる回って落ちる。



point

素早くクルクル回るので楽しめます。ひもに花や虫をつけてテープでとめても楽しいです。色紙を使うと、色が回ってよりおもしろくなります！

親子で参加！

よんでよんでの会

はあもい1階幼児室で毎月開催している「よんでよんでの会」。飛び入り参加大歓迎！館内の情報資料室で人気の絵本の読み聞かせをはじめ、楽しい手遊びや紙芝居もありますよ。親子で楽しく参加できます。ぜひ気軽にお越しください。



日時：5月8日（金） 11:00～（40分程度）  
内容：手遊び・紙芝居・読み聞かせ・触れ合い遊びなど  
場所：1階はあもい幼児室  
参加費：無料  
定員：保護者と未就学児のお子さん20人程度

館長室より

本当に時間の経つのは早いもので、はあもいでの4度目の春を迎えました。年度末にスタッフの異動があり、新たなメンバーが加わっての新年度。全員が初心に立ち返り、よりよい会館運営に取り組んでいこうと決意を新たにしました。

先日私たちのもとに、うれしいニュースが届きました。25年度に実施したウイメンズカレッジ1期生の中から、県議会議員が誕生！忙しい中に、最後までレポートを出し続け修了書を手にした岩田智子さん。講座で学ばれたことを今後の議員活動にも大いに活かして、熊本の男女共同参画推進のために尽力いただきたいと願うばかりです。

国が掲げる『202030』(\*)を見据え、熊本市の審議会にひとりでも多くの女性を送り出そうということで実施したウイメンズカレッジ。その成

果が早くも表れ始めているようです。熊本にも女性活躍推進の追い風が、確実に吹き始めた実感。ここを逃さず繋いでいくことが、私たちの役割であると思います。今年も6月からの開講の前に、3期生を募集中です。

出勤前にふと頭上に目をやると、大好きなモッコウバラが、淡い黄色の小さい花を一斉に咲かせていました。（うっかり見落とすところでした…）うれしい春はもう少し続きそうですね。皆さまも、よい一日をお過ごしください。館長 藤井 宥貴子

※202030とは  
社会のあらゆる分野において、2020年までに、指導的地位に女性が占める割合が、少なくとも30%程度になるよう期待するという目標。

