

**普及・啓発事業「勇気づけの子育て・親育て」**

- 講師：手島羽ツ枝さん（スマイルネット山梨代表）
- 日時：12月5日（木）10：00～11：30
- 会場：小研修室1 ■対象：子育て中のお母さん、お父さん ■定員：40名（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**普及・啓発事業「ベビ待ちカフェ」**

- 講師：小川達之さん（山梨大学医学部産婦人科助教）
- 日時：12月8日（日）10：30～12：00
- 会場：茶華道室 ■対象：これから妊娠を希望している方
- 定員：25名（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**普及・啓発事業 親子で学ぶ男女共同参画講座「多様な性を親子で学ぼう！“いろいろな性”ってなんだろう？」**

- 講師：飛嶋一步さん（CoPrism 代表）
- 日時：12月14日（土）10：30～12：00
- 会場：茶華道室
- 対象：親子（5～10歳のお子さま）※親のみの参加可
- 定員：15組（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**自主事業「てづくりおせち講座」**

- 講師：仲澤早苗さん（山梨県消費生活研究会連絡協議会顧問）
  - 日時：12月14日（土）13：00～16：00
  - 会場：調理実習室 ■対象：高校生以上の方
  - 定員：24名（要事前申込） ■材料費：1,500円
  - 持ち物：エプロン・三角巾（バンダナ可）・マスク
  - 託児：あり（要予約）
- 献立：田作り・昆布巻き・紅白なます・えびのうま煮・きんとん・きのこことハムのフリッタータなど

**普及・啓発事業 親子で学ぶ男女共同参画講座「いざという時に子どもを守る“ミマモリ”を学ぼう！」**

- 講師：渡辺光美さん（リズムオブラブ主宰）
- 日時：1月11日（土）、18日（土）10：00～11：30
- 会場：レクリエーション室
- 対象：未就学児童又は児童（低学年）とその保護者
- 定員：20組（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**市民企画講座「激ウマ！親子食育クッキング教室」**

- 講師：荻原智代美さん（山梨女性学級講師）
- 日時：1月12日（日）10：00～13：00

- 会場：調理実習室
  - 対象：小4～中3までのお子様連れ親子
  - 定員：10組（要事前申込） ■受講：無料
  - 持ち物：エプロン・上履き・三角巾（バンダナ可）・マスク・筆記用具 ■託児：あり（要予約）
- メニュー：ペッパーステーキ長芋ソースピラフ添えなど

**普及・啓発事業「男女共同参画と人権を学ぶワークショップ・初級編」**

- 講師：山内幸雄さん（憲法学者・山梨大学非常勤講師）
- 日時：1月15日（水）、29日（水）19：00～20：30
- 会場：小研修室1
- 対象：どなたでも ※大学生の参加大歓迎！
- 定員：20名（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**普及・啓発事業 女性の活躍支援講座「自分らしい働き方を見つけるワークショップ」**

- 講師：加藤香さん（NPO 法人 bond place）
- 日時：1月16日（木）、23日（木）10：00～12：00
- 会場：小研修室1
- 対象：自分らしい働き方を模索している一般女性
- 定員：30名（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**自主事業「親子で学ぼう食育セミナー～お肉が食卓にとどくまで～」**

- 講師：荻原智代美さん（山梨女性学級講師）
- 日時：1月19日（日）10：00～12：00
- 会場：小研修室1
- 対象：3歳以上10歳未満のお子様と保護者
- 定員：15組（要事前申込） ■受講：無料
- 託児：あり（要予約）

**普及・啓発事業「男女で学ぶ笑顔と健康セミナー」**

- 講師：菅又蒼圭美さん（ホスピタリティ・コンサルタント）
- 日時：1月22日（水）19：00～20：30
- 会場：小研修室1 ■対象：どなたでも
- 定員：30名（要事前申込） ■受講：無料
- 持ち物：手鏡（お持ちの方）
- 託児：あり（要予約）

お申込みは、  
**TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077**  
[sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp](mailto:sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp)  
 掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）  
 詳しくは、ぴゅあ総合までおたずねください。

地域活性化事業「歌の効用で気持ちも高揚！

歌って笑って健康長寿！！」

- 講師：中 なほみさん（認定音楽療法士）
- 日時：12月5日（木）10：20～11：50
- 会場：研修室
- 対象：どなたでも100名
- 参加費：無料
- 共催：南部町教育委員会  
（なんぶいきいき大学）

声を出して歌を歌うことは心が解放され、自分の中に溜まっていた思考や感情がすっきりすることでストレス解消に繋がります。また、歌うことで呼吸の循環が活発になり、血行の促進、細胞の活性化、免疫力の向上など体にも良い効果をもたらします。

この講座では、男性・女性が共に童謡や唱歌、懐かしの昭和歌謡などを気持ちよく歌い、心と体が整えられることで、より一層の健康増進を図る機会としていきます。



男女共同参画ネットワークセミナー・実践講座

「ワーク・ライフ・バランスを充実させる時間管理術」

- 講師：前川知佳さん  
（一般社団法人 ANDMAMACO 代表理事）
- 日時：12月17日（火）13：30～15：00
- 会場：研修室
- 対象：市町村男女共同参画推進委員および担当者、民間活動団体の方、一般の方など 20名
- 参加費：無料

男女問わず、とかく時間に追われている現代人。仕事や家事・育児、介護などやるべきことが沢山あり、時間と労力を費やしているのは紛れもない事実ですが、それでも新たな時間を生み出すために改善すべき余地はないのでしょうか。惰性のルーティンワークになっていないでしょうか。

この講座では、スケジュール管理、タスク管理、習慣化などをワークショップを通じて学ぶことで時間管理の重要性を認識し、社会生活での実践へと導きます。



前川知佳さん

市民企画講座「手作りおせち講座」

- 講師：笠井敬子さん
- 日時：12月18日（水）10：00～12：30
- 会場：調理実習室
- 対象：どなたでも20名
- 参加費：500円（材料費）
- 持ち物：エプロン・三角巾・お持ち帰り用容器
- 共催：CSネットワーク

毎年恒例の人気講座です。おせち料理のレパートリーを増やし、華やかな食卓で新年をお迎えください。

《メニュー》

- ①レンジで簡単チャーシュー ②サーモンの花びら巻き
- ③黒豆ゼリー

※キャンセルは、12月7日までにご連絡ください。

12月8日以降からは参加費をご負担していただきます。



市民企画講座

「クリスマスケーキ（ブッシュドノエル）を作ろう！」

- 講師：栗田恭子さん（管理栄養士）
  - 日時：12月21日（土）10：00～12：00
  - 会場：調理実習室
  - 対象：どなたでも（親子・子ども・一般）20名
  - 参加費：500円（材料費）
  - 持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具
- ホームメイドスポンジ『我が家の手作りスポンジ』でケーキ作りを楽しみませんか？

※キャンセルは、12月14日までにご連絡ください。

12月15日以降からは参加費をご負担していただきます。



お申込みは、

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）

詳しくは、ぴゅあ峽南までおたずねください。

自主事業 「ウインターミニコンサート」

- 講師：市川志寿子さん（マリンバ演奏者）  
笠井身江子さん（ピアノ演奏者）
- 日時：12月6日（金）11：00～12：30
- 会場：視聴覚音楽室
- 対象：一般60名（要事前申込）
- 参加費：500円

音楽鑑賞というと、敷居が高いイメージがありますが、ぴゅあ富士で開催することで気軽に参加でき、普段関わることのない楽器やクラシック音楽などの生演奏に触れてみましょう。



市川志寿子さん



笠井身江子さん

子ども体験講座「きっずキッチン」

- 講師：早川亜希子さん（Try Mam キッズクックマスター）
- 日時：12月7日（土）10：00～13：00
- 会場：調理実習室
- 対象：5歳から12歳までのお子さん20名
- 参加費：1,200円（材料費）

料理を作ることを通して、食の知識や技術の習得、協力し合うこと、食や命の大切さ、感謝の気持ちを持つことなどを養いましょう。加えて、日本の風習であるおせち料理を習い、食材のいわれや込められた願いなどを学びましょう。



男女の健康セミナー「健康づくり教室」

③快眠のススメ！質の高い睡眠をめざそう～睡眠教室

- 講師：山梨県厚生連健康管理スタッフ
- 日時：12月12日（木）10：00～12：00
- 会場：団体連絡室
- 対象：20名（要事前申込）
- 参加費：150円

効率よく質の高い睡眠をとる方法やハーブティーでからだを温める温活で冬を快適に過ごしましょう。睡眠不足を改善したい方お待ちしております。

男性の家庭参画推進講座 男性の料理教室  
「男子ごはんパート②」

- 講師：守屋若奈さん（野菜料理研究家）
- 日時：12月15日（日）10：30～13：00
- 会場：調理実習室
- 対象：一般男性20名（要事前申込）
- 参加費：1人1,000円

男性の健康維持のためにバランスのとれた食習慣や家庭において実践できる機会として、料理教室を開催します。今回は、クリスマスバージョンです。

自主事業「冬休み子ども書道教室」

- 講師：井川蓮水さん（書道・硬筆師範、生涯学習インストラクター）
- 日時：12月26日（木）・1月5日（日）  
両日とも  
小学1年生～2年生 10：00～11：30  
小学3年生～6年生 13：00～14：30
- 会場：団体連絡室
- 対象：小学1年生～2年生20名、小学3年生～6年生20名（二日間参加可能な方）
- 参加費：300円（各回ごとに）

硬筆と毛筆で、筆使いや字配りなど書道の基本を学び、冬休みの宿題である書き初めを仕上げませんか。書道を通して、礼儀作法を学び、集中力や忍耐力を養いましょう。



市民企画講座「親子ふれあいENGLISH体験」

- 講師：鈴木 芳さん
  - 日時：1月8日（水）10：00～11：30
  - 会場：レクリエーション室
  - 対象：3歳～6歳（未就学）のお子さんと保護者10組（要事前申込） ■参加無料
- これからのお子さんの未来を広げる英語を、体を動かしたり、遊びの中に取り入れながら親子で楽しく体験してみませんか。

お申込みは、

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）

詳しくは、ぴゅあ富士までおたずねください。