



[フォーラムの講座・イベント情報] 保育つき  
(一部を除く)

# アナビ

応援します!  
女性のしごと・安全と健康  
男女の子育て・くらし

2012年

2・3月

[www.women.city.yokohama.jp](http://www.women.city.yokohama.jp)

フォーラム 横浜

検索

メルマガ登録受付中!

戸塚

フォーラム  
(男女共同参画センター横浜)

電話:045-862-5050  
FAX:045-862-3101  
〒244-0816  
横浜市戸塚区上倉田町435-1

南太田

フォーラム南太田  
(男女共同参画センター横浜南)

電話:045-714-5911  
FAX:045-714-5912  
〒232-0006  
横浜市南区南太田1-7-20

あざみ野

アートフォーラムあざみ野  
(男女共同参画センター横浜北)

電話:045-910-5700  
FAX:045-910-5755  
〒225-0012  
横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

## index

### ◎ しごと・働く・・・P2

- ※ 採用担当者に聞く!再就職をつかむ法
- ※ 好感度を上げる、女性のための就職応援セミナー(全2回)
- ※ シングルマザーのためのミニ就職ガイダンス

### ◎ 女性のしごと相談ステーション・・・P2、3

- ※ 女性のためのシゴトSOS相談
- ※ キャリア・コンサルタントによる女性の就職・転職相談
- ※ シングルマザーのための就労相談
- ※ 女性のための家計と生活設計相談

### ◎ 女性の起業・・・P3

- ※ 女性の起業に役立つスキルアップセミナー
- ※ 女性起業家のためのホームページ診断・起業準備相談

### ◎ 生き方・・・P3、4

- ※ DVを経験した女性(母)と子どものためのプログラム
- ※ DVを体験した女性のサポートグループ「さらさ」(全3回)
- ※ DV・トラウマからの自己信頼回復講座
- ※ ひとりで暮らす?ふたりで暮らす?みんなと生きる!
- ※ 夫婦関係・離婚をめぐる法律知識(調停・裁判編)
- ※ 第23回アディクションセミナー in YOKOHAMA
- ※ 国際女性デー2012「災害と女性～ともに進む復興への道」
- ※ 食べ物依存症(摂食障害)からの回復

### ◎ 女性のためのパソコン講座・・・P5

### ◎ 心とからだと生き方の総合相談・・・P6

### ◎ 性別による差別等の相談申出、問合せ・・・P6

### ◎ 心とからだの健康・・・P6、7

- ※ 女性のための健康応援セミナー「月経痛に悩まないで」
- ※ 女性と乳がん情報サロン
- ※ 「女性と漢方」～漢方初心者のために
- ※ フィットネスルーム・健康スタジオの6か月コース

### ◎ 当日参加教室・・・P8

### ◎ 個人利用・貸切利用(フィットネスルーム・生活工房)・・・P9

### ◎ くらし・自己表現・・・P10

- ※ 南太田地モノやさい市
- ※ シネマ&カフェ「マルタのやさしい刺繍」
- ※ Welcome! ロビーコンサート
- ※ 手編みでつながるニットカフェ
- ※ 映像サロン「ジュリー & ジュリア」
- ※ 男女共同参画シンポジウム～災害・防災に女性の視点を
- ※ 金子みすゞの世界を綴る～こたまでしようか

### ◎ こども・子育て・・・P11、12

- ※ おもちゃ病院
- ※ 子育て支援者研修会～心で唄うイクラさんとともに
- ※ ママと赤ちゃんのふれあい運動遊び(全2回)
- ※ 産後のヨガ 乳児保育つき(全4回)
- ※ 子育てしゃべりバほっとサロン
- ※ 簡単でおいしくできちゃう!パパのキャラ弁作り
- ※ おもしろ科学体験塾inみなみ
- ※ おもしろ科学体験塾inあざみ野
- ※ パパと一緒に作ってみよう!親子de手しごと～春色リースづくり～
- ※ おもしろ科学体験塾in戸塚
- ※ 理科っておもしろい!!女の子だけの実験教室

### ◎ 子どもの部屋・・・P12

- ※ 親子のひろば
- ※ 親子のひろば「グループの日」

### ◎ 情報ライブラリから・・・P13

- ※ ブックフェア
- ※ 展示資料をセットで貸し出します!
- ※ 図書インターネット予約受付サービスについて

### ◎ 募集・お知らせ・・・P13

- ※ 2012年度自助グループ支援事業 自助グループ募集
- ※ ミニギャラリー出展グループ募集

### ◎ 自助グループ・・・P14、15





しごと・働く

トークイベント

採用担当者に聞く!再就職をつかむ法  
~女性のための再就職・転職応援サロン~

2月3日(金)10:00~12:00

フォーラム

無料



戸塚

再就職をめざす女性に人気の職種で、女性を積極的に採用している企業3社から人事採用担当者を招き、どんな人材が求められているのか、お話をうかがいます。

共催 横浜市経済局

後援 (株)アイデム

講師 秋田文子(就職・転職アドバイザー) 企業の人事採用担当者

定員 女性40人 参加費 無料

申込 電話、HPにて受付中。先着順。

電話:045-862-5052

保育料の免除あり。



好感度を上げる、女性のための就職応援セミナー(全2回)

3月5日・12日(すべて月曜)10:00~12:00

フォーラム南太田

南太田

ハローワーク活用法、応募書類の書き方など

仕事に活かすカラー講座(好感度を高める色と、トータルコーディネーターなど)

このセミナーの受講は、失業認定の求職活動実績として認められます。

共催 (公財)神奈川県労働福祉協会 後援 神奈川県

講師 ハローワーク横浜職員、ノビア横浜さつきが丘

定員 再就職をめざす女性20人 参加費 1,000円

申込 2月1日から(公財)神奈川県労働福祉協会に電話にて直接申込。

先着順。電話:045-633-5410(佐々木)

求職活動のはじめの一步

シングルマザーのためのミニ就職ガイダンス  
(横浜市在住者限定)

3月6日(火)10:00~11:30

フォーラム

無料



戸塚

仕事を探す上で、利用できるサポート機関や情報入手先、賢い利用方法などについて情報提供します。求職活動が久しぶりの方には、事前準備として特におすすです。シングルマザーの方、離婚予定の方の、求職活動のはじめの一步として、どうぞご利用ください。

共催 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

講師 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター就労支援員

定員 シングルマザーおよび離婚予定の母8人

申込 2月11日から電話、HPにて先着順。

電話:045-862-5052

保育料の免除あり。

申込者が3人未満の場合、中止になる可能性あり。



WANPUG

女性のしごと相談ステーション

共通事項

・1人50分程度の個別相談  
(女性のための家計と生活設計相談を除く)

・申込は前月11日から先着順

【申込先】

フォーラム

電話:045-862-5052

フォーラム南太田

電話:045-714-5911

アートフォーラムあざみ野

電話:045-910-5700

労働条件・税・社会保険の困った!をサポート  
女性のためのシゴトSOS相談

フォーラム 2月16日(木)

フォーラム南太田 3月14日(水)

アートフォーラムあざみ野 2月9日、3月8日(すべて木曜)

(時間はいずれも13:00~、14:00~、15:00~)



戸塚

南太田

あざみ野

給与や税金、社会保険制度などに関するあなたの疑問や不安に、社会保険労務士がいていないにお応えします。これから仕事を、という方には希望の働き方を伺いながら、就業中の方には職場の状況を伺いながら、相談者の方が自分の権利を守りつつ、気持ちよく働き続けることができるようアドバイスします。

(相談の一例)

・働いて夫の扶養家族の範囲を外れたら、税負担はどのくらいになる?

・シフト勤務でも有給休暇はもらえますか?

・給与明細の勤務時間や時給についての疑問 ...等

相談員 田口乙代、秋山秀子(社会保険労務士)

定員 女性各日3人 相談料 1回1,000円

申込 前月11日から電話、HPにて先着順。

キャリア・コンサルタントによる女性の就職・転職相談

フォーラム 2月26日、3月25日(すべて日曜)

アートフォーラムあざみ野 2月20日、3月19日(すべて月曜)

(時間はいずれも13:00~、14:00~、15:00~、16:00~)



戸塚

あざみ野

経験を積んだキャリア・コンサルタント(産業カウンセラー)が、就職や転職にむけて、あなたの今の状況を整理するお手伝いをします。また、相談者の問題解決に役立つ情報やサービスなども紹介します。

相談員 (社)日本産業カウンセラー協会神奈川支部所属キャリア・コンサルタント 今口善子、金子由美子、坂本真理子

定員 女性各日4人

相談料 1回1,000円

申込 前月11日から電話、HPにて先着順。





## シングルマザーのための就労相談 (横浜市在住者限定)

フォーラム

2月7日(火)13:00～、14:00～、15:00～

2月18日、3月17日(すべて土曜)10:00～、11:00～、12:00～

フォーラム南太田 2月8日(水)13:00～、14:00～、15:00～

アートフォーラムあざみ野

3月16日(金)13:00～、14:00～、15:00～

無料 ☺ ☎ 戸塚 南太田 あざみ野

「離婚予定。仕事はどうやって探したらいいの?」「今の仕事のままで生活が成り立つのか不安」「母子家庭が利用できる横浜市の制度って?」就労支援員が相談者の気持ちに寄り添いながら、就労に向けて状況整理のお手伝いをします。

共催 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

相談員 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター就労支援員

定員 就労中または就労をめざすシングルマザー各日3人

申込 前月11日から電話、HPにて先着順。保育料の免除あり。

## 女性のための家計と生活設計相談

～借金で悩まない生活を取り戻す～

(神奈川県在住・在勤・在学者限定)

フォーラム 2月13日(月)

フォーラム南太田 2月21日(火)

アートフォーラムあざみ野 2月22日(水)

(時間はいずれも9:30～、11:00～)

無料 ☺ ☎ 戸塚 南太田 あざみ野

収入減や失業により、借金問題を抱えている女性のための生活設計相談です。司法書士やファイナンシャルプランナーと一緒に家計を見直し、借金で悩まない生活を取り戻しませんか?

家計簿や負債(住宅ローンなど)の月々の返済額や残高がわかるものをお持ちください。

共催 かながわ生活支援相談センター

相談員 かながわ生活支援相談センター相談員

定員 女性各日2人 参加費 無料

申込 1月11日から電話にて先着順。保育料の免除あり

## 女性の起業

### 女性の起業に役立つスキルアップセミナー

「売れる商品写真」のデジカメ撮影術

2月25日(土)13:30～16:30

フォーラム

☺ ☎ 友 戸塚

通信販売でも、ネットショップでも、商品売るためには、魅力的な商品写真が欠かせません。コンパクトデジカメと必要最低限の機材を使って、商品の魅力を最大限に引き出す写真を撮る秘訣を、プロの写真家から学びます。

講師 松木マリ(アート写真家)

定員 女性起業家、起業をめざす女性25人

参加費 2,000円

申込 1月11日から電話、HPにて先着順。電話:045-862-5052

## 女性起業家のための ホームページ診断 起業準備相談

フォーラム

☎ 友 戸塚

アクセスアップやSEO対策などについてアドバイスします。

相談料 1回2,000円(60分)

起業準備中の方や、すでに起業された方のビジネスの進め方についてのご相談にお応えしています。

相談料 1回1,000円(60分) 相談員 吉枝ゆき子(女性起業UPルームナビゲーター) 申込 いずれもHP、電話にて先着順。

電話:045-862-5052(事業課)

女性起業UPルームのHP

(<http://www.uproom.info/>)で相談日を確認の上、ご予約ください。

## 生き方

### DVを経験した女性(母)と子どものためのプログラム フォーラムの『びーらぶ』全4回)

【説明会】1月28日(土)13:30～15:30

【本講座】2月11日・25日、3月10日・24日(すべて土曜)

14:00～16:00(最終日は16:15まで)

フォーラム

☺ ☎ 戸塚

DVを経験した母親と子ども(小学校1年～3年)それぞれが自分を大切にすることを体験するプログラムです。母プログラムはフォーラム相談員が、子どもプログラムはNPO法人Yokohamaこども応援団スタッフが担当します。プログラムに参加希望の方は説明会にご参加ください(他の日でも調整可・要相談)。参加費 説明会は無料。本講座は1組4,000円

定員 親子8組 申込 電話にて受付中。先着順。電話:045-862-5058

乳児保育(2ヵ月～1歳5ヵ月)についてはご相談ください。

申込者が3組未満の場合、中止になる可能性あり。

### DVを体験した女性のサポートグループ「さらさ」全3回)

2月2日・16日、3月1日(すべて木曜)10:30～12:00

フォーラム

☺ ☎ 友 戸塚

DVを体験し、今の気持ちやこれからの生活について考えたい女性の集まりです。相談員の進行で、無理なくご参加いただけるよう工夫して会を進めます。匿名でも、話を聞くだけの参加もOKです。

定員 女性8人 参加費 1,500円

申込 電話にて受付中。先着順。電話:045-862-5058

### DV・トラウマからの自己信頼回復講座

トラウマに対応するツール 2月4日(土)10:00～12:00

喪失とグリーフ(深い悲しみ) 3月13日(火)10:00～12:00

フォーラム

☺ 戸塚

DV・トラウマなど、傷ついたところのケアについて考えます。各回ごとの参加が可能です。

共催 NPO法人レジリエンス 講師 NPO法人レジリエンスメンバー

定員 女性各日40人 参加費 各1,100円

申込 予約不要、当日先着順(保育は予約制)。保育料の免除あり。

乳児保育(2ヵ月～1歳5ヵ月)についてはご相談ください。

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

☎ 参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

☎ 友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)。



**【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】**  
**ひとりで暮らす?ふたりで暮らす?みんなと生きる!**  
 ~セクシュアル・マイノリティの視点から考える、  
 緊急時の「多様な生きのび方」  
 「戸籍上同性」カップルの暮らしを支える社会支援  
 2月5日(日)13:00~16:00  
 災害時こそ問われる「多様な生きのび方」  
 2月12日(日)13:00~16:00  
**アートフォーラムあざみ野**



災害時対応・避難生活の実態を踏まえて、セクシュアル・マイノリティが直面する社会的課題を点検し、「暮らしやすい」地域社会」を作る方法を考えます。  
 企画実施 「共生社会をつくる」セクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク(共生ネット)  
 講師 石坂わたる(中野区議会議員) 大江千束(レズビアンとバイセクシュアル女性のためのセンターLOUD代表)  
 定員 各日30人  
 参加費 各1,000円  
 申込 FAX、Eメールにて受付中。先着順。  
 FAX:03-5840-7640(共生ネットあざみ野連続講座係)  
 Eメール:kyosei2008net@yahoo.co.jp(共生ネットあざみ野連続講座係)  
 FAX、Eメールには、氏名(フリガナ)、電話番号、保育の有無、何を見ての応募かを明記。

**夫婦関係・離婚をめぐる法律知識(調停・裁判編)**

2月21日(火)10:00~12:00  
**アートフォーラムあざみ野**



日本の法律では、離婚調停を経たのち離婚裁判を起こすことができます。家庭裁判所で行われる離婚調停とは?離婚裁判とは?離婚調停と離婚裁判の利用方法や流れについて説明します。質問用紙による質疑応答もあります。  
 講師 川島志保(弁護士) 定員 40人 参加費 1,000円  
 申込 1月11日から電話にて先着順。電話:045-910-5700

**第23回アディクションセミナーinYOKOHAMA**

3月4日(日)10:00~16:30  
**フォーラム**



アルコールやギャンブル、食べ物依存など、さまざまな依存症の当事者やその家族の体験を伝えるセミナーです。  
 共催 アディクション・セミナー実行委員会  
 定員 500人  
 参加費 1,200円  
 申込 予約不要、直接来館。  
 問合せ 電話:080-4329-9607  
<http://addiyoko.jimdo.com/>(アディクション・セミナー実行委員会)  
 手話通訳・保育あり(要予約・保育は満2歳~小学生が対象)。  
 どちらも2月19日までにアディクションセミナー実行委員会事務局へ電話、Eメールで申込。  
 電話:080-4329-9607 Eメール:as\_yokohama21@softbank.ne.jp  
 (アディクション・セミナー実行委員会)

**国際女性デー2012**  
**「災害と女性~ともに歩む復興への道」**  
**被災地からの報告と交流会**

3月11日(日)13:00~15:30  
**フォーラム南太田**



東日本大震災から1年。女性や子ども、障がい者、高齢者はどんな困難に直面し、そのなかで日常を取り戻すために女性たちはどのような役割を果たしたのでしょうか。被災地で支援に当たった方たちからの生の声をお届けします。  
 共催 UN Womenよこはま  
 講師 草野祐子(みやぎ女性復興支援ネットワーク事務局長)、宗形初枝(郡山医療介護病院看護部長)、相川勇(横浜市社会福祉協議会障害者支援センター支援課)  
 定員 100人  
 参加費 無料  
 申込 2月1日から電話、FAX、Eメールにて先着順。  
 電話/FAX:045-869-6787  
 Eメール:unwomensyokohama@extra.ocn.ne.jp(UN Women事務局)  
 FAX、Eメールには件名「国際女性デー2012」とし、氏名・連絡先・保育の有無を明記。

**【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】**  
**医療現場で出来ること!施設だから出来ること!**  
 ~食べ物依存症(摂食障害)からの回復~

3月18日(日)13:30~16:10  
**フォーラム**



食べ物依存症の回復のために医療現場だからこそ、仲間が通う施設だからこそ出来ることがあります。通所者本人の体験談、ケースワーカー相澤秀子さんの講演、質疑応答など。  
 企画実施 ファルク  
 講師 相澤秀子(精神保健福祉士)  
 定員 60人  
 参加費 1,000円  
 申込 電話、FAX、Eメールにて受付中。先着順。  
 電話/FAX:045-331-1308  
 Eメール:farc@amail.plala.or.jp(ファルク事務局)  
 FAX、Eメールには件名「ファルクセミナー0318」とし、氏名(フリガナ)、参加人数、連絡先を明記。





## 女性のためのパソコン講座

### 受付方法

- (1) オンライン申込(受付開始日以降HPから受付)  
 参加費免除の申請をされる方は、電話にてお申込みください。
- (2) 電話申込  
 パソコン講座専用電話(045-862-4496)で受け付けます。  
 受付時間:9:00~12:00、13:00~17:00(第4木曜、年末年始を除く)

保育申込先 各館の「子どもの部屋」

横浜:045-862-4750

横浜南:045-714-2665

横浜北:045-910-5724

受付時間:9:00~17:00

### <アイコンの説明>

- ...はじめての方向け
- ...初級講座
- ...中級講座 (🌸を終了した方向け)
- ...上級講座 (🌸を終了した方向け)

講師 NPO法人ITスキルサポートフォーラム

講座名	参加費 時間	2月			3月		
		戸塚 女性各22人	南太田 女性各18人	あざみ野 女性各18人	戸塚 女性各22人	南太田 女性各18人	あざみ野 女性各18人
受付開始日		1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
インターネット・メール入門	5,100円 10:00~15:30		10日(金)		26日(月)		
Windows Live 写真活用	2,000円 10:00~12:00					14日(水)	
名刺をつくらう	2,000円 13:30~15:30					14日(水)	
はじめてのSky Drive	2,000円 13:30~15:30				27日(火)		
データ管理術	2,000円 (AM)10:00~12:00 (PM)13:30~15:30	10日(金) AM	26日(日) PM		27日(火) AM		
はじめてのFacebook	2,000円 (AM)10:00~12:00 (PM)13:30~15:30	10日(金) PM	26日(日) AM				
手書きから脱出しよう!ワード(4日間)	10,200円 (市外11,200円) 10:00~12:00		16日(木) 17日(金) 23日(木) 24日(金) 定員12人				
ワード初級(2日間)	10,200円 (市外11,200円) 10:00~15:30		21日(火) 22日(水)		19日(月) 20日(火)	20日(火) 22日(木)	17日(土) 18日(日)
ワード中級	5,100円 10:00~15:30	18日(土)				23日(金) 定員12人	
ワード上級	5,100円 10:00~15:30					24日(土) 定員12人	
手書きから脱出しよう!エクセル(4日間)	10,200円 (市外11,200円) 13:30~15:30		16日(木) 17日(金) 23日(木) 24日(金) 定員12人				
エクセル初級(2日間)	10,200円 (市外11,200円) 10:00~15:30	20日(月) 21日(火)	11日(土) 12日(日)	16日(木) 17日(金)	17日(土) 18日(日)	15日(木) 16日(金)	
エクセル中級	5,100円 10:00~15:30	25日(土)	25日(土) 定員12人	18日(土)	21日(水)	21日(水) 定員12人	
実践エクセル関数	5,100円 10:00~15:30	26日(日)		19日(日)	23日(金)	25日(日) 定員12人	
エクセル上級	5,100円 10:00~15:30				24日(土)		
速習パワーポイント(2日間)	10,200円 (市外11,200円) 10:00~15:30	22日(水) 24日(金)	18日(土) 19日(日)	25日(土) 26日(日)			
速習アクセス(2日間)	10,200円 (市外11,200円) 10:00~15:30	11日(土) 12日(日)			10日(土) 11日(日)	17日(土) 18日(日) 定員12人	
実践アクセス	5,100円 10:00~15:30	19日(日)			25日(日)		
再就職のためのパソコン講座(準備編)(3日間)	12,000円 (市外13,000円) 10:00~15:00		13日(月) 14日(火) 15日(水)		7日(水) 8日(木) 9日(金)		
再就職のためのパソコン講座(5日間)	18,000円 (市外20,000円) 10:00~15:00	13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金)			12日(月) 13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金)	26日(月) 27日(火) 28日(水) 29日(木) 30日(金)	19日(月) 20日(火) 21日(水) 22日(木) 23日(金)
MOS試験対策講座 Excel2010(5日間) 講師●ヒューマンアカデミー(株)	26,890円 (市外29,890円) 事前振込 10:00~16:00	日程 3月1日(木)・2日(金)・3日(土)・4日(日)・5日(月) 場所 フォーラム 定員 女性15人 申込 1月11日から電話、HPにて先着順。 電話:045-313-1837(受付時間:10:00~18:00)					

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)。



## 心とからだと生き方の総合相談(無料)

### 心とからだと生き方の電話相談センター

(電話相談)相談専用電話:045-871-8080

相談内容:女性に対する暴力、夫婦、親子、生き方、仕事などの日常生活で直面する、さまざまな問題についての相談をお受けします。電話相談のあとに、必要な場合は面接相談の予約が取れます。

受付時間:

9:00 ~ 16:00(毎日) 第4木曜を除く

18:00 ~ 20:00(月曜・金曜) 祝日を除く



## 性別による差別等の相談申出、問合せ(無料)

### 男女の人権相談

(電話相談)相談専用電話:045-862-5063

相談内容:女性(男性)であることを理由とした不利益な取扱など、性別による差別等により人権が侵害された場合の相談・申出をお受けします。まずは、電話でお気軽にお問合せ、ご相談ください。

受付時間: 9:00 ~ 16:00(木曜、日曜を除く毎日)

相談の流れ

- 1.まずは、電話でお問合せ、ご相談ください。
- 2.「相談の申出」を希望される場合は、「相談申出書」を郵送、又は持参でご提出ください。
- 3.担当する専門相談員が面談、相談の申出の内容や解決に向けた希望などをお聞きします。
- 4.複数の専門相談員で、対応について話し合います。
- 5.必要に応じ、関係者の協力を得た上で、ヒアリング等の調査を行います。
- 6.必要に応じ、人権侵害の改善に向けた要請・指導を関係者に行います。

相談申出は、横浜市内に住所を有する方、市内に在勤・在学する方が申し出ることができます。また、条例による年齢要件のほか、いくつかの要件がありますので、詳しくは電話でお問い合わせください。

### 相談申出書の提出先

〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1  
(フォーラム内「男女の人権相談課」宛)  
電話:045-862-5063 FAX:045-862-4811  
相談申出書はHPからダウンロードできます。



## 心とからだの健康

### 女性のための健康応援セミナー 月経痛に悩まないで

2月1日(水)14:00 ~ 16:00

フォーラム南太田

無料



南太田

毎月の月経がツラくて日常生活や仕事に差し障る...多くの女性が悩みを抱える月経痛。そのままにしたり、あきらめたりしていませんか?自分のからだにつきあうために、からだからのサインを受け止めてどんな対処をしたらいいのか、女性の医師からお話をうかがえます。

共催 (社)日本家族計画協会

講師 菊地紫津子(日本産婦人科学会認定産婦人科専門医)

定員 女性35人

参加費 無料

申込 電話、HPにて受付中。先着順。

電話:045-714-5911



### 女性と乳がん情報サロン

3月3日(土)14:00 ~ 16:00

アートフォーラムあざみ野

無料



あざみ野

安心して、納得できる治療を選択できるように支え合うための情報サロンです。乳がん体験から医療を考える市民団体「アイデアフォー」のメンバーが、乳がん治療に関する知識や情報をお話します。

共催 アイデアフォー

定員 乳がんを体験している女性10人

参加費 無料

申込 電話、HPにて受付中。先着順。

電話:045-910-5700

### 【アートフォーラムあざみ野・横浜市立大学地域貢献センター連携講座】

#### 女性の健康を考えるシリーズ

#### 第2回「女性と漢方」~漢方初心者のために

3月17日(土)10:00 ~ 11:30

アートフォーラムあざみ野

無料



あざみ野

漢方では、原因のはっきりしない不調に悩んでいる女性のために、体質や症状に応じたさまざまな種類の漢方薬が用意されています。月経困難症や月経不順など月経にまつわる様々な症状の治療について、漢方の初歩から解説します。

共催 公立大学法人横浜市立大学 後援 横浜市政政局

講師 沢井かおり(横浜市立大学医学部 非常勤講師)

定員 60人 参加費 無料

申込 2月13日から電話、HPにて先着順。

電話:045-787-8930(横浜市立大学地域貢献センター)

(受付時間:9:30 ~ 16:30、土曜・日曜・祝日を除く)

<http://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/index.html>





## フィットネスルーム・健康スタジオの6ヵ月コース(4月~9月)

講座の見学・体験(有料)ができます!ぜひご利用ください。

**見学** 講座の見学ができます。

**体験(有料)** 講座の体験ができます(1回1,020円)。体験実施日等、詳細はお問合せください。

<b>フォーラム</b> 電話:045-862-5052 【宛先】〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1 フォーラム「フィットネス」担当宛		<b>戸塚</b>
<b>1 リンパマッサージと経絡ストレッチ(全22回)</b> <b>往</b> 毎週火曜14:00~15:30 定員30人 講師 西村仁鳳子(ザ・ケイ・スポーツ・ラボ主宰)	<b>新講座</b>	
<b>2 からだにやさしいバレエ(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> 毎週水曜 10:00~11:30 定員30人 講師 林下友美(バレエ講師)		
<b>3 中国気功法・太極拳(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> <b>体験(有料)</b> 毎週水曜 18:30~20:00 定員30人 講師 沈再平(中国上海気功科学研究会)		
<b>4 わくわくエアロビクス(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> <b>体験(有料)</b> 毎週金曜 10:00~11:30 定員30人 講師 岡橋優子(日本フィットネス協会ディレクター)		
<b>5 リラックスヨーガ(全22回)</b> <b>往</b> <b>体験(有料)</b> 毎週金曜 13:30~15:30 定員30人 講師 塩澤賢一(アーディーヨーガ主宰)		
<b>6 からだを整えるバレエ(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> 毎週金曜 19:00~20:30 定員30人 講師 渡部治彦(後藤早知子ダンス・ルミエール公認講師)		
<b>7 自然健康体操(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> <b>体験(有料)</b> 毎週日曜 10:00~11:40 定員30人 講師 大川圭三(社会体育グループSORA主宰)		
<b>A ころこにやさしい整体法(全11回)</b> <b>往</b> <b>体験(有料)</b> 月2回日曜 13:15~14:45 定員30人 講師 無藤恭代(身体トレーナー)		
<b>B 氣力を高める呼吸法(全11回)</b> <b>往</b> 月2回日曜 13:15~14:45 定員30人 講師 安田倫子(心と体の相談室「てら」主宰)	<b>新講座</b>	

<b>アートフォーラムあざみ野</b> 電話:045-910-5700 【宛先】〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3 男女共同参画センター横浜北「健康スタジオ」担当宛		<b>あざみ野</b>
<b>1 初めてのバレエエクササイズ(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> 毎週火曜 10:00~11:30 定員25人 講師 南亜寿美(AZUMI BALLET STUDIO主宰)		
<b>2 健康太極拳(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> <b>体験(有料)</b> 毎週火曜 18:30~20:00 定員25人 講師 益田喜恵子(日本健康太極拳協会師範)		
<b>3 からだを整えるソフトエクササイズ(全22回)</b> <b>TEL HP</b> <b>見学</b> <b>体験(有料)</b> 毎週木曜 10:00~11:30 定員25人 講師 吉田真理子(日本フィットネス協会ディレクター)		
<b>4 やさしい胴体力(全22回)</b> <b>往</b> <b>体験(有料)</b> 毎週土曜 10:00~11:30 定員25人 講師 長安香子(飛龍会副代表)		
<b>5 ベーシックヨガ(全22回)</b> <b>往</b> <b>見学</b> <b>体験(有料)</b> 毎週日曜 10:00~11:30 定員25人 講師 中村凌子(アーディーヨーガ主任講師)		
<b>A ころこにやさしい整体法(全11回)</b> <b>往</b> <b>体験(有料)</b> 月2回日曜 14:30~16:00 定員25人 講師 無藤恭代(身体トレーナー)		

### 【申込方法】

**往** ...往復ハガキ

**TEL** ...電話

**HP** ...ホームページ



申込 **往** 2月1日から受付。2月29日必着。応募多数の場合は抽選。下記「往復ハガキの書き方」参照。

**TEL HP** 2月1日から先着順。電話:045-910-5700

参加費 【講座1~7】3ヵ月分15,220円(市外16,720円)×2 【講座A・B】15,220円(市外16,720円)

保育 【講座1~7】毎回保育利用の方は、保育料3ヵ月分5,000円前納。【講座A・B】毎回保育利用の方は、保育料5,000円前納。

講座初日に1歳6ヵ月以上になっている子どもが対象です。

<b>往復ハガキの書き方</b>	<b>【往信おもて面】</b>	<b>【往信うら面】</b>	<b>【返信おもて面】</b> うら面には何も記入しないでください	<b>2月29日必着</b>
	50 往信  参加を希望する館 の 宛先を記入してください。	(1)講座名 (2)〒(3)住所 (4)氏名(フリガナ) (5)連絡先 (6)保育の有無(毎回/不定期)、 人数、年年齢 (7)当センター同講座 経験の有無 (8)何を見ての応募か (9)免除希望の方は「免除希望」		

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

**免** 参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

**友** 友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)。



## 当日参加教室(2月・3月)

- ・当日参加教室は、予約不要です。
- ・当日、会場にて30分前から先着順で受け付けます。
- ・祝日と重なった場合は休講です。
- ・保育は4日前までに要予約、有料。
- ・動きやすい服装でご参加ください。ジーンズ、スカートは不可、靴は室内専用運動靴のみ可。
- ・既往症、持病によっては受講できない場合があります。詳細はお問合せください。
- ・臨時休講になる時もありますので、スケジュールを確認のうえ、ご参加下さい。



フォーラム(男女共同参画センター横浜) 問合せ 電話:045-862-5052 保育の申込 電話:045-862-4750

戸塚

アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北) 問合せ 電話:045-910-5700 保育の申込 電話:045-910-5724

あざみ野

### やさしいストレッチ ☺

毎週月曜 10:00~10:45  
参加費 520円 講師 藤巻かおり、関根歩  
定員 40人  
内容 冷え性・肩こり・腰痛・運動不足でお悩みの方へ。心地よく体を動かすことで、自分のからだ向き合います。



### やさしいストレッチ ☺

毎週火曜 14:00~14:45(3/20休)  
参加費 520円  
講師 藤巻かおり  
定員 25人  
内容 これから運動を始めたいと思っている方にぴったり。イスに座ってできるプログラムも実施します。45分間の穏やかなショートプログラムです。



### 骨盤底筋体操 ☺

第1・3水曜 14:00~15:15  
参加費 520円 講師 千葉直枝  
定員 女性20人  
内容 せきやくしゃみで思わず尿がもれる腹圧性尿失禁の予防と改善。産後の方にもおすすめ。はじめての方は13:30においで下さい。



### さわやかストレッチ ☺

毎週金曜 14:00~14:45  
参加費 520円  
講師 藤巻かおり  
定員 25人  
内容 呼吸を意識し、からだを無理なく、気持ちよく伸ばしてみませんか?



### 更年期にやさしいストレッチ

第2水曜 14:00~15:15  
参加費 520円 講師 石川知子  
定員 女性20人  
内容 ジワジワと続く更年期のつらい症状の緩和のために、ストレッチをはじめてみませんか?



### 骨盤底筋体操 ☺

毎週木曜 14:00~15:15(3/29休)  
参加費 520円  
講師 伊東眞理子  
定員 女性15人  
内容 せきやくしゃみで思わず尿がもれる腹圧性尿失禁の予防と改善。産後の方にもおすすめ。



### 女性のがん手術後のリハビリ体操 ☺

第4水曜 13:30~15:00  
参加費 520円 講師 大木麻梨子  
定員 乳がん・子宮がん・卵巣がん手術後概ね8週以降の女性20人  
内容 手術後の体を整え、リンパ浮腫を予防・改善する体操です。



### 女性のがん手術後のリハビリ体操 ☺

第1金曜 10:00~11:30  
参加費 520円  
講師 大木麻梨子  
定員 乳がん・子宮がん・卵巣がん手術後概ね8週以降の女性20人  
内容 手術後の体を整え、リンパ浮腫を予防・改善する体操です。



### 整体ストレッチ ☺

毎週土曜 10:00~11:15(2/11休)  
参加費 520円 講師 豊川清、新井庸介  
定員 20人  
内容 からだを調整する体操を基礎とし、日常生活の中で活用できるストレッチを丁寧に指導します。



### シニア世代におすすめ! ゆったり体操 ☺

第2金曜 10:00~11:30  
参加費 520円  
講師 柴田暁子  
定員 20人  
内容 季節に合わせた健康な体づくりを始めませんか?



### からだの覚醒法アウェークニング ☺

毎週土曜 13:30~14:30(2/11休)  
参加費 520円 講師 YOSHIKO  
定員 25人  
内容 ヨガ・武道・ダンス・ピラティスなどを融合した新感覚の運動法です。マイケルのステップも体験します。



### 更年期のリフレッシュ体操 ☺

第3金曜 10:30~12:00  
参加費 520円  
講師 藤田麻里  
定員 女性20人  
内容 更年期真っ最中の方も、これからの方も自分のために心とからだのエクササイズ。



フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南) 問合せ 電話:045-714-5911 保育の申込 電話:045-714-2665

南太田

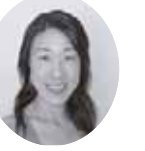
### 女性のがん手術後のリハビリ体操 ☺

第2火曜 10:00~11:30  
参加費 500円 講師 大木麻梨子  
定員 乳がん・子宮がん・卵巣がん手術後概ね8週以降の女性20人  
内容 手術後の体を整え、リンパ浮腫を予防・改善する体操です。



### 産後の心とからだのセルフケア ☺👶

第4金曜 10:00~11:30  
参加費 820円  
講師 中桐昌子ほか  
定員 産後2ヵ月以降の女性15人  
内容 楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュ。生後210日未満の赤ちゃんは同伴可。





### フィットネスルーム・トレーニング室・健康スタジオの貸切利用

<b>戸塚</b> <b>フィットネスルーム</b> 申込・問合せ 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1 電話:045-862-5052	第4木曜(休館日)を除く、毎週木曜の午前・午後 主催講座の休講日(土・日曜午後除く)
	午前 (9:00~12:00) 2,300円 午後 (13:00~17:00) 2,900円 定員 30人
	第3月曜(休館日)と個人利用時間、主催講座実施日を除くすべての開館日
<b>南太田</b> <b>トレーニング室</b> 問合せ 〒232-0006 横浜市南区南太田1-7-20 電話:045-714-7371	午前 (9:00~12:00) 1,700円 午後 (13:00~17:00) 2,400円 夜間 (18:00~21:00) 1,700円 1日 (9:00~21:00) 5,800円 定員 50人
	第4月曜(休館日)、主催講座実施日を除く、毎週月・水曜の午前・午後 第5金曜の午前
	午前 (9:00~12:00) 2,800円 午後 (13:00~17:00) 3,700円 定員 30人
<b>あざみ野</b> <b>健康スタジオ</b> 申込・問合せ 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3 電話:045-910-5700	第4月曜(休館日)、主催講座実施日を除く、毎週月・水曜の午前・午後 第5金曜の午前
	午前 (9:00~12:00) 2,800円 午後 (13:00~17:00) 3,700円 定員 30人
	第4月曜(休館日)、主催講座実施日を除く、毎週月・水曜の午前・午後 第5金曜の午前

パフォーマンス、ダンス、護身術、健康体操などの活動にご利用ください。底の固い靴を履くダンスにはご利用になれません。(タップダンス・フラメンコ・社交ダンスなど)

戸塚とあざみ野の各部屋の申込は、利用日の2か月前の月末必着で往復ハガキに利用日、午前・午後の別、利用目的、利用人数、グループ名と代表者名、住所、電話・FAX、参加費徴収の有無(金額)、利用する備品を記入の上、お申込下さい。申込多数の場合は抽選。

(例:利用日が11月15日 申込受付は9月末まで)

4月以降についてはお問合せください。

### フィットネスルーム・トレーニング室・健康スタジオの個人利用

日時	料金
<b>戸塚</b> <b>フィットネスルーム</b> 月曜 13:00~17:00 日曜 13:00~14:30 主催講座実施日を除く (詳細はお問合せください) 問合せ 電話:045-862-5052	おとな 320円 子ども 170円
<b>南太田</b> <b>トレーニング室</b> 第2月曜 13:00~17:00 第4月曜 13:00~17:00 問合せ 電話:045-714-7371	おとな 300円 子ども 150円
<b>あざみ野</b> <b>健康スタジオ</b> 日曜 13:00~17:00 主催講座実施日を除く (詳細はお問合せください) 問合せ 電話:045-910-5700	おとな 320円 子ども 170円

主催講座などにより、ご利用にならない場合があります。おとな料金は高校生以上、子ども料金は小・中学生。

### 生活工場の個人利用・貸切利用

生活工場は、料理や手芸・工作など目的に応じてさまざまに活用できる、いろいろな道具を備えたオープンスペースです。個人で、グループで、どうぞご利用ください(主催事業のため、ご利用いただけない場合があります)。詳しくは、各センターにお問合せください。

個人利用	貸切利用
個人や少人数のグループでのスペースの共用利用。利用時間の区切りはありません。	グループでの調理コーナー・作業コーナーそれぞれの専有利用。午前、午後の時間帯区分で利用できます。

### フォーラム(男女共同参画センター横浜)

**戸塚**

個人利用日	貸切利用日
9:00~17:00	毎月第3日曜の午前(9:00~12:00)、午後(13:00~17:00) 連続利用可。
1人 300円	調理/作業コーナー、それぞれ 午前2,500円、午後3,350円
調理コーナー(調理台3台・定員20人)作業コーナー(作業台6台・定員20人)各種調理器具、ミシン、織り機等の備品を無料でご利用いただけます。	

2/水は備品点検のため、生活工場はご利用になれません。

申込方法等、詳細はお問合せください。電話:045-862-5052

### フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)

**南太田**

個人利用日	貸切利用日
月・水・金の9:00~17:00	左記を除く、午前(9:00~12:00)午後(13:00~17:00)夜間(18:00~21:00) 連続利用可。
1人 300円	午前1,700円、午後2,400円、夜間1,700円
調理コーナー(調理台4台・定員30人)作業コーナー(作業台4台・定員20人)各種調理器具、そば打ち道具等の備品を無料でご利用いただけます。	

貸切利用日の申込は市民利用施設予約システムで受け付けます。

申込方法等、詳細はお問合せください。電話:045-714-7371

### アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北)

**あざみ野**

個人利用日	貸切利用日
9:00~17:00	毎月第3土曜の午前(9:00~12:00)午後(13:00~17:00) 連続利用可
1人 300円	調理/作業コーナー、それぞれ 午前2,400円、午後3,200円
調理コーナー(調理台3台・定員20人)作業コーナー(作業台5台・定員20人)各種調理器具、ミシン、木工具等の備品を無料でご利用いただけます。	

申込方法等、詳細はお問合せください。電話:045-910-5700

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

**免** 参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

**友** 友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)。



## くらし・自己表現

### 南太田地モノやさい市

1月20日、2月17日、3月16日(すべて金曜)11:00 ~ 14:00

フォーラム南太田

南太田

地産地消の青空市。神奈川・横浜の生産者が心をこめて育んだ農産物が並びます。

共催 神奈川・緑の劇場

原則毎月第3金曜に開催。



### シネマ&カフェ「マルタのやさしい刺繍」

~ 80歳の女性の、縫い残した未来が輝きはじめる

1月30日(月)13:00 ~ 14:45

フォーラム南太田

南太田

スイスの小さな村に住むマルタは80歳。夫に先立たれ意気消沈していたある日、忘れかけていた若かりし頃の夢を思い出す。勇気と希望と元気を与えてくれる、心あたまる物語です。



©2006 Buena Vista International (Switzerland)

定員 100人

参加費 700円 「めぐカフェ」ドリンク券付き。

申込 電話、HPにて受付中。先着順。

電話:045-714-5911

### Welcome! ロビーコンサート

2月12日・26日、3月11日・25日(すべて日曜)12:00 ~ 12:40

アートフォーラムあざみ野

無料 あざみ野

毎月2回エントランスで行われる気軽に楽しい無料コンサートです。ぜひお立ち寄りください。

共催 横浜市民ギャラリーあざみ野

申込 予約不要・入場無料

### 手編みでつながるニットカフェ

2月17日、3月16日(すべて金曜)10:00 ~ 15:00

アートフォーラムあざみ野

あざみ野

ニットカフェは編み物をしながら、おしゃべりをしたり、ひとりの時間を満喫したり、ゆっくりとした時間と空間を過ごすところです。編み物に慣れていない方には、かぎ針編みの基礎をアドバイザーが手ほどきします。

ひとりでもお友達とでも気軽に参加ください。

(個別に編み物を教える教室ではありません)

アドバイザー 奈良志麻(社)日本編物文化協会手あみ師範)

定員 30人 参加費 600円(コーヒー・紅茶つき)

申込 予約不要、出入り自由(保育は事前予約制)

参加費等の免除希望者は事前に連絡を。電話:045-910-5700

### 映像サロン「ジュリー & ジュリア」

~料理を通して人生を輝かせた二人の女性の生き方

2月22日(水)13:30 ~ 15:40

フォーラム

戸塚

1960年代に出版したフランス料理本で人気となった料理研究家ジュリア・チャイルドと、その全レシピを1年で制覇しようとしてブログに書く現代のジュリー・パウエル。二人の実話を基にした作品です。

定員 120人

参加費 前売券700円(当日券900円)

申込 1月11日から電話、来館、HPにて先着順。

電話:045-862-5056

来館の場合、フォーラム1階総合カウンターにて前売券を販売。



©ソニー・ピクチャーズエンタテインメント

### 男女共同参画シンポジウム~災害・防災に女性の視点を

2月29日(水)14:00 ~ 16:30

フォーラム

無料 戸塚

男女共同参画の視点をふまえた防災は、どのようにあるべきか、また災害時に男女共同参画センターが担う役割とは何かを考えます。また、被災地や近隣のインタビュー調査の成果についても報告します。

共催 横浜市男女共同参画推進課

講師 堂本暁子(前千葉県知事)ほか

定員 150人 参加費 無料

申込 電話、HPにて受付中。先着順。

電話:045-862-5141

(受付時間 9:00 ~ 17:30、土曜・日曜・祝日を除く)

### あざみ野サロンvol.30

朗読とピアノのコンサート

金子みすゞの世界を綴る~こだまでしょうか

3月18日(日)14:30 ~ 16:00

アートフォーラムあざみ野

あざみ野

「わたしと小鳥と鈴と」「おさかな」など500編をこえる詩を残した大正期の童謡詩人 金子みすゞ(1903年~1930年)の生涯を朗読とピアノでたどるコンサートです。

共催 横浜市民ギャラリーあざみ野

協力 金子みすゞ著作保存会

出演者 朗読と歌:こだま愛、ピアノ:田中素子

定員 190人(未就学児の入場不可)

参加費 1,500円(チケット制・全席指定)

申込 2月11日から電話にて先着順。

電話:045-910-5723(アートフォーラムあざみ野1階総合受付)



こだま愛さん



## こども・子育て

### おもちゃ病院

フォーラム 2月11日(土)10:00～14:00

フォーラム南太田 2月4日、3月3日(すべて土曜)10:00～11:30

戸塚 南太田

こわれたおもちゃをボランティアのおもちゃドクターが修理します。

共催 戸塚おもちゃドクターグループ 定員 小学生以下の子どもと保護者。1人2点まで。参加費 無料(部品代は実費)

申込 1月14日から電話にて先着順。電話:045-862-5052

(受付時間:9:00～12:00、13:00～17:00)

共催 みなみおもちゃ病院

参加費 無料(300円以上の部品代は実費) 申込 予約不要

### 子育て支援者研修会～心で唄うイクラさんとともに 虐待を受けた当事者からのメッセージをとおして支援を考える

2月4日(土)14:00～16:00

フォーラム南太田

南太田

母から虐待を受けて育った歌手のイクラさんは、自らの経験を歌とお話をおして伝えたいと活動中です。メッセージを心で聴き、子育て支援者に現場で何が出来るかをともに考えます。

共催 NPO法人ひだまりの森

講師 イクラ(シンガーソングライター)

定員 30人 参加費 1,300円 申込 電話、Eメールにて受付中。先着順。電話:045-341-3607(受付時間:平日10:00～16:00)

Eメール:hidamarimori1154@sky.hi-ho.ne.jp(NPO法人ひだまりの森)

### ママと赤ちゃんのふれあい運動遊び(全2回)

2月6日・20日(すべて月曜)10:30～12:00

フォーラム

戸塚

赤ちゃんの発育に合わせた運動遊びを母子でたのしく行います。たくさんのお母さんとお母さんで、遊び語らい、子育て交流の場としましょう。

共催 NPO法人Yokohamaこども応援団 講師 小峯弘子(青山こどもの城 乳幼児運動インストラクター) 定員 0歳児(首がすわった4か月くらいから)と母親20組 参加費 1,500円(1回800円)

申込 1月15日から電話にて先着順。電話:045-862-4750(子どもの部屋)

### はじめての保育デビュー＆ママのおしゃべりタイム 産後のヨガ 乳児保育つき(全4回)

2月14日・21日・28日、3月6日(すべて火曜)12:30～13:15

アートフォーラムあざみ野

あざみ野

「産後のヨガ」は、無理なくからだをほぐし、肩こり&腰痛などにも効果あり!たまには子どもを預け、自分だけの時間を作ってリフレッシュしましょう。初回(2/14)はヨガのあと、ランチ&交流会(13:30～15:00)があります。

共催 NPO法人こども応援ネットワーク 講師 松本智子(女性のためのヨガスタジオ「マヒナマイン」主宰)ほか 定員 2か月から1歳5か月の子どもを持ち、保育希望の女性20人 参加費 5,000円(乳児保育料1人分を含む) 申込 電話にて受付中。先着順。

電話:045-910-5724(子どもの部屋)

### お子さんと一緒に参加できる 子育てしゃべりパほっとサロン

2月15日、3月21日(すべて水曜)10:00～11:30

フォーラム

無料 戸塚

子育て先輩ママゆめこびとメンバーが進行をつとめ、なごやかな雰囲気で開催します。お子さんは同室保育なのでママも安心。

共催 ゆめこびと

定員 乳幼児をもつ親子10組

参加費 無料。要保険料(1人20円)

(例)親1人と子ども1人参加の場合は40円。

申込 前月25日から電話にて先着順。

電話:045-862-5052



WANPUS

### 簡単でおいしくできちゃう!パパのキャラ弁作り

2月18日(土)9:30～12:00

アートフォーラムあざみ野

あざみ野

子どもが喜ぶ「キャラクター弁当」を、簡単に短時間で、おいしく作って食べましょう!ふだん、お弁当作りをする機会が少ないパパもここで初挑戦してみませんか。子どもの部屋のスタッフも、一緒にサポートします。

共催 NPO法人こども応援ネットワーク

講師 蓬原泉(フードコーディネーター)

定員 未就学の子どもの子をもつパパ、

またはパパ、ママ 9組

参加費 1,000円(材料費込)

申込 1月17日から電話にて先着順。

電話:045-910-5724(子どもの部屋)



### 【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】

#### おもしろ科学体験塾inみなみ

これはびっくり!紙で作れるブーメラン 2月25日(土)13:30～16:30

転がれ!進め!ジェットコースター 3月17日(土)13:30～16:30

フォーラム南太田

南太田

ブーメランがどうして手元に戻ってくるのか、実験で仕組みを調べます。色々な形のものを作ってみよう。

宙返りコースや起伏コースなどの曲線コースを作り、スチールボールを転がして、その動きを観察します。

企画実施・講師 NPO法人おもしろ科学たんけん工房  
後援 横浜市教育委員会 定員 小学4年～中学2年生各24人

参加費 600円 1000円

申込 FAX、往復ハガキ、HPにて 1月17日～2月10日 2月7日～3月2日 必着。応募多数の場合は抽選。FAX:045-844-4395(宮内)

〒234-0052 横浜市港南区笹下1-8-11-101 宮内玲子宛

http://www.tankenkobo.com/

FAX、往復ハガキには(1)講座名(2)〒(3)住所(4)氏名(フリガナ)(5)性別(6)学校名と学年(7)電話・FAX番号(8)保護者氏名(9)保護者同伴の有無を明記。返信面には自分の〒・住所・氏名を記入。

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

⑧ 参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

⑨ 友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)



【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】

おもしろ科学体験塾inあざみ野

重さのなぞにチャレンジ! ~ 大昔の人々はどうやって重さを知ったのだろう

3月3日(土)13:30 ~ 16:30

アートフォーラムあざみ野



左右のつりあいや、「てこ」のしくみを調べながら、てんびんばかりを作ります。自分が作ったてんびんばかりで身の回りのいろいろな物の重さを調べてみよう!

企画実施・講師 NPO法人おもしろ科学たんけん工房 後援 横浜市教育委員会 定員 小学4年~中学2年生24人 参加費 600円

申込 1月20日からFAX、ハガキ、HPにて受付。2月20日必着。応募多数の場合は抽選。FAX:045-979-2861(片岡)

〒225-0023 横浜市青葉区大場町125-6 片岡宛

http://www.tankenkobo.com/

FAX・ハガキには(1)講座名(2)〒(3)住所(4)氏名(フリガナ)(5)性別(6)学校名と学年(7)電話・FAX番号(8)保護者氏名(9)保護者同伴の有無(10)何を見ての応募かを明記。 参観保護者は、安全のため未就学児の同伴不可。小学生の同伴は要問合せ。 問合せ 電話:045-979-2861(片岡)

参観保護者について保育あり。

【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】

パパと一緒に作ってみよう!

親子de手しごと~春色リースづくり~

3月11日(日)13:30 ~ 15:30

フォーラム



パパと子どもで、楽しく、可愛く、お花のリースを作ります。毎日の感謝の気持ちを含めて、おくる相手のことを思いながら、手づくりのプレゼントを贈ってみませんか。

企画実施・講師 charming school 定員 父親と子ども10組(祖父と孫の参加も可) 参加費 1,000円(材料費込)

申込 1月14日から電話、Eメールにて先着順。 電話:090-5505-3940

Eメール:charmingsschool88@gmail.com(charming school)

Eメールには参加者の氏名・連絡先・人数を明記。

【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】

おもしろ科学体験塾in戸塚

~ 風に向かって走れ! 風力車! ~

3月17日(土)13:30 ~ 16:30

フォーラム



エコなエネルギーを知っていますか? 風の力がプロペラを回す仕組み、滑車の仕掛けを実験で確かめ、風力車を作ります。

企画実施・講師 NPO法人おもしろ科学たんけん工房 後援 横浜市教育委員会 定員 小学4年~中学2年生24人 参加費 800円

申込 1月11日からFAX、往復ハガキ、HPにて受付、3月2日必着。応募多数の場合は抽選。 FAX:045-825-5457(杉原)

〒244-0804 横浜市戸塚区前田町223-1 杉原宛

http://www.tankenkobo.com/

FAX、往復ハガキには(1)講座名(2)〒(3)住所(4)氏名(フリガナ)(5)性別(6)学校名と学年(7)電話・FAX番号(8)保護者氏名(9)保護者同伴の有無を明記。 返信面には自分の〒・住所・氏名を記入。

液状化に負けない地盤を作ろう!

理科っておもしろい! 女の子だけの実験教室

3月18日(日)10:00 ~ 12:00

フォーラム



液状化って何だろう? 大地震が起こると、液状化で建物が沈んだり、マンホールが浮き上がったり。液状化の原因を調べて、地震に強い地盤を作ってみよう! セメント・小石・ゼラチン... 何を入れると強くなるかな?

共催 関東学院大学

講師 福本佑美(関東学院大学工学部助手)、全国土木系女子学生の会

定員 小学3年~6年生の女子20人

参加費 500円

申込 2月11日から電話、HPにて先着順。

電話:045-862-5052



子どもの部屋

親子のひろば

火・水・金・土・日・祝 10:00 ~ 16:00

2月14日・21日・28日、3月6日(すべて火曜)は休み

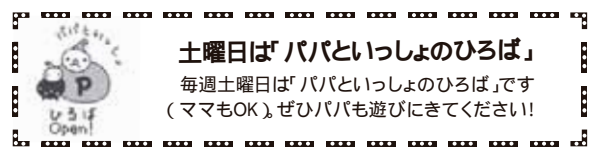
アートフォーラムあざみ野



0歳~小学校入学前の親子がいっしょに過ごせるひろばです。開室時間中のお好きな時間にどうぞ。 昼食や飲み物などの持ち込みができますが、菓子類はご遠慮ください。

利用料 親子1組300円 申込 当日会場にて受付。

問合せ 電話:045-910-5724(子どもの部屋)



親子のひろば「グループの日」

毎週月曜・木曜(第4月曜・祝日を除く)

10:00 ~ 12:30 13:00 ~ 15:30

アートフォーラムあざみ野



子どもを遊ばせながらのミーティングや作業、親子遊びの会などのグループ活動に利用できます。

利用料 親子1組300円

申込 子どもの部屋に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、利用希望日の3ヵ月前の1日から2ヵ月前の20日までに持参か郵送。申込多数の場合は抽選。

締切日までに申込がない場合、利用前日まで先着順で受付。

〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

アートフォーラムあざみ野 子どもの部屋 宛

問合せ 電話:045-910-5724(子どもの部屋)

申込用紙はHPからもダウンロードできます。





## 情報ライブラリから

### ブックフェア 「災害・防災と女性～私たちができること」

フォーラム南太田

アートフォーラムあざみ野

南太田 あざみ野

女性の視点から「災害・防災」を考えるための本を3人の専門家に選んでいただきました。地震をなくすことはできませんが、災害を最小限にとどめ、その後を力強く生き抜くことはできます。情報・知識は力です。本の展示とともに貸出も行っています。

#### <テーマと選者>

- 女性にやさしい防災: 国崎信江さん  
(危機管理アドバイザー)
- 暮らしを見直す: 阿部絢子さん  
(生活研究家・消費生活アドバイザー)
- 地域の防災力: 川辺裕子さん  
(「さわやか港南」副理事長)



国崎信江さん



阿部絢子さん



川辺裕子さん

#### <スケジュール>

フォーラム南太田(交流ラウンジ)  
開催中。1月26日まで(1/16休館)  
アートフォーラムあざみ野(交流ラウンジ)  
2012年2月1日～3月12日(2/27休館)  
問合せ 電話:045-862-5056

### 展示資料をセットで貸し出します!

フォーラム

戸塚

情報ライブラリでは、企画展示用セットの貸出サービスを行っています。  
展示用図書、選者・図書紹介、ブックスタンド等を貸し出します。  
問合せ 電話:045-862-5056

小学校・保育園・幼稚園に

テーマ:「楽しむ～ささえる～子育て」選者:大日向雅美さんほか  
病院(婦人科・女性外来)の待合席に

テーマ:「女性のからだ性と性差医療」選者:土井卓子さんほか  
企業、行政の研修に

テーマ:「ワーク・ライフ・バランス」選者:大沢真知子さんほか  
公共施設、地区センター等の展示に

テーマ:「ひとりの老後を幸せに生きるために」選者:日野原重明さんほか

テーマ:「こころ輝く表現～暮らし・アート・文学～」選者:光野桃さんほか

テーマ:「格差社会を超えて」選者:尾木直樹さんほか

「男女共同参画」の研修に

テーマ:「男女共同参画を推進する本」選者:堀田力さんほか

#### 【展示例】



## 図書インターネット予約受付サービスについて

ライブラリカード\*をお持ちの方なら、フォーラムのホームページからいつでも本の予約ができます。

#### 【利用方法】

フォーラムHPのトップページ(<http://www.women.city.yokohama.jp>)より「本をさがす」をクリック!

ライブラリ情報検索画面で、タイトル、著者、キーワードなどからご希望の本を検索。

「ライブラリを利用する」のページの「新着図書一覧」や「新着図書ピックアップ」からも本が選べます。

借りたい本が見つかったら予約ボタンをクリック!

(予約はおひとり3冊まで)

必要事項を入力して予約メールを送信。



準備できた予約本は、フォーラム(戸塚)、フォーラム南太田、アートフォーラムあざみ野のうち、ご希望の館で受け取りができます。

\*ライブラリカードは、横浜市在住・在勤・在学の方ならば、3館どこでも無料ですぐに発行できます。

問合せ 電話:045-862-5056

## 募集・お知らせ

### 2012年度自助グループ支援事業 自助グループ募集

フォーラム

フォーラム南太田

アートフォーラムあざみ野

戸塚

南太田

あざみ野

心とからだの生き方の悩みをテーマとする自助グループを募集します。  
<支援内容> 自助ミーティングの場の提供、広報、保育(主催事業扱い、有料)など。

<支援期間> 4月～2013年3月

<応募方法> 2月1日～18日までに応募用紙に必要事項を記入し、会場利用を希望するセンターに日時を予約の上、来館ください。

予約・問合せ 電話: 045-862-5052 045-714-5911 045-910-5700

応募用紙はHPからダウンロードできます。

### ミニギャラリー 出展グループ募集

4月～9月実施分

フォーラム

フォーラム南太田

アートフォーラムあざみ野

戸塚

南太田

あざみ野

市民活動や女性の自己表現活動の発表の場として、作品展を実施する個人またはグループを募集します。

対象 市内在住、在勤、在学の個人またはグループ

料金 3,000円(7日間)

申込 2月1日～20日までに応募用紙に必要事項を記入し、展示希望館に持参か郵送。締切り以降空き状況に応じて随時募集。(詳細は出展希望館へお問合せください)

問合せ 電話: 045-862-5052 045-714-5911 045-910-5723

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

⑧ 参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

⑨ 友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)。



## 自助グループ(無料)

同じ悩みを抱えるなかまが、定期的なミーティングなどで体験をわかちあい、支え合うための自主的な活動をするのが自助(セルフヘルプ)グループです。日時と会場が明記されている場合は、直接ご来場ください。

保育は4日前までに各センターの子どもの部屋に要予約、有料(保育料の免除制度あり)

グループや開催日時が変更になる可能性があります。詳細は各センターにお問合せください。

### フォーラム

電話:045-862-5058

戸塚



#### <AA戸塚>

飲酒をやめたいと願う本人(家族、援助者も可)

日時 毎週月曜 13:30 ~ 15:00

<http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/>

#### <ACODA戸塚女性クローズド>

アダルトチャイルドの問題があてはまると自覚する女性。

日時 第1・3・5土曜 15:00 ~ 17:00

<http://www.acoda.org/>

#### <CS和の会~化学物質過敏症の仲間たち~>

CS(化学物質過敏症)の発症者。

日時 偶数月第2日曜 時間・場所はお問合せください)

<http://home.n01.itscom.net/wanokai/>

#### <EA(イモーションズ・アノニマス)戸塚グループ>

感情・情緒的に良くなりたくて願う人。より良く感情とつきあいたい人。

日時 毎週金曜10:30 ~ 12:00 (第2・3・4週は本人のみ)

<http://emotionsanonymous-jp.org/>

#### <GA横浜(ギャンブラーズ・アノニマス)>

ギャンブル依存症の本人(家族、友人も可)

日時 毎週金曜 14:00 ~ 15:30

<http://www.gajapan.jp/>

#### <TEAMよこはま>

不妊の体験当事者。

日時 月1回水曜または土曜 日時・場所はお問合せください)

[http://www.peer-net9.jp/team\\_yokohama.html](http://www.peer-net9.jp/team_yokohama.html)

#### <アラノンAC戸塚グループ>

子ども時代にアルコール依存症の家族の影響を受けた成人。

<http://www.al-anon.or.jp/>

別会場で開催。詳細はお問合せください。

問合せ 電話:03-5483-3313(アラノンAC戸塚グループ)

#### <憩い>

夫やパートナーからのDVやモラルハラスメントによる傷つきや後遺症から回復したい女性(グループの安全を守るために参加の条件があります)。

日時 月1回非公開(お問合せください)

#### <インナーチャイルド>

AQ アダルトチャイルドと自覚している人。

日時 第1火曜 13:00 ~ 15:00

<http://www.acoda.org/>

#### <ギャンノン戸塚グループ>

ギャンブル依存症者の家族、友人。

日時 毎週日曜 14:00 ~ 15:30

<http://www.gam-anon.jp/>

#### <子宮内膜症 横浜自助グループ>

子宮内膜症を持つ女性。

日時 月1回(日時、場所はお問合せください)

#### <ひかり>

夫やパートナーからDVやモラルハラスメントの被害を受けた女性。

日時 月1回 非公開(お問合せください)

#### <リベルタ(自由なココロ)>

精神的に悩み、心を打ち明けホッとできる場を求めている当事者・家族・恋人・友人。

日時 毎週水曜 15:00 ~ 17:00

<http://leberta-totsuka.jimdo.com>

#### <蓮(れん)>

性に関する傷ついた体験をわかちあい、回復を望む女性(グループの安全を守るために参加の条件があります)

日時 月1回非公開(お問合せください)

#### <ワンピー(One of Parents)>

現在シングルマザー、以前シングルマザー、これからシングルマザーになるかもしれない女性。

日時 第3土曜 10:00 ~ 12:00

### フォーラム南太田

電話:045-714-5911

南太田



#### <GAみなとグループ(ギャンブラーズ・アノニマス)>

ギャンブル依存症の本人(家族、友人も可)

日時 毎週金曜 19:00 ~ 20:30

#### <あしたば会>

ひとり親の本人(過去にひとり親だった方・これからなるかもしれない方も)

日時 第1土曜 14:00 ~ 16:00

#### <男性介護者の集い 南太田自助グループ>

家族などの介護に携わっている人(主に男性)。

日時 第4日曜13:30 ~ 15:30

### アートフォーラムあざみ野

電話:045-910-5700

あざみ野



#### <AC あざみ野>

子ども時代の傷や寂しさをいやし、成長したいIACの人。

日時 第2・3・4火曜 13:00 ~ 14:30

#### <ACAあざみ野グループ>

アルコール依存等、機能不全家族に育った影響から回復したい人。

日時 毎週土曜 13:00 ~ 16:30

<http://j.mp/acajapan>

#### <CoDA glory 横浜北>

他人や自分自身との健全で愛のある関わりを持ちたいという願いをもっている共依存症者本人。

夜間閉館のため開催をお休みしています。





<GAフリーダムグループ>

ギャンブル依存症者本人( 家族、関係者も参加可 )  
日時 毎週土曜 10:00 ~ 12:30

<あざみ野デイリーイベントリー 12ステップ>

生きづらさを手放し、平和に人生と仲良く生きていたい人。  
日時 第2・4木曜 12:00 ~ 14:30

<あざみ野ファミリー12ステップグループ>

12ステップを実践したい人。 別室にて子どもの活動をサポート  
日時 第1・3水曜、第2・4日曜 10:00 ~ 12:30

<あではで「あおば談話室」>

発達障がいおよびその周辺の子どもの親と成人本人。  
匿名参加不可。  
日時 第1火曜 10:00 ~ 12:30  
<http://www.adehade.net/>

<オアシス>

DV被害者で夫 加害者と離れ自立をめざしている女性(グループの安全を守るために参加の条件があります)。  
日時 月1回非公開 (問合せ(フォーラム) 電話:045-862-5058)

<ギャンノンあざみ野グループ>

ギャンブルの問題に悩む家族、友人。  
日時 毎週土曜 10:15 ~ 12:30  
<http://www.gam-anon.jp/>

<ママの知恵袋 子育ての悩み「言いつばなし、聞きつばなし」>

子育て中の親。  
日時 第1月曜 10:00 ~ 12:00

<ひだまりカフェ(摂食障害 家族の会)>

原則として家族の摂食障害に悩む人。  
日時 第2火曜 10:00 ~ 12:30

<ひだまりカフェ(摂食障害 本人の会)>

摂食障害者本人。  
日時 第4火曜 10:00 ~ 12:00

<ひとり親の会>

ひとり親の母、父、ひとり親だった人、ひとり親になることを考えている人。  
日時 第3日曜 14:00 ~ 16:00

<ぶらっとホーム>

企業就労している、あるいは企業就労をめざしている知的障がい、発達障がいのある人。  
日時 第4日曜15:00 ~ 17:00  
第2・第4金曜18:30 ~ 20:45は夜間閉館のため休み。  
初めて参加される方はご連絡を。(問合せ 電話:045-910-5700)

<食べ物依存症者の家族会「ホープ」>

食べ物依存症者( 摂食障害 )者とかかわる家族、友人、関係者。  
日時 第1金曜 14:00 ~ 15:00  
<http://www.justmystage.com/home/farc/welcome.html>

<セクシュアル・マイノリティのためのピア・サポート「ほたる」>

性別を問わず、自分を性的マイノリティかもしれないと感じ、悩みをわかちあいたいと思う成人本人。  
日時 第3日曜11:00 ~ 13:30、  
第1水曜18:30 ~ 20:30は夜間閉館のため休み。

<マザーズ・ジャケット>

障がい児・者の家族、関係者。  
日時 第2月曜 10:00 ~ 12:30( 祝日の場合は第3月曜 )

<ママブルーネットワーク横浜>

産後うつ、パニック障がい、不安が強い育児中の母親 またはその家族 )  
日時 奇数月の第3土曜13:00 ~ 15:00  
<http://www.mama-blue.net/>

<男性介護者の集い あざみ野自助グループ>

主として男性介護者、「男性介護者の集い」と知っていて参加を希望される女性介護者。  
日時 第2水曜13:30 ~ 15:30

自助グループとは…

同じ悩みを抱える仲間が、定期的に継続したミーティングなどで体験をわかちあいながら支え合うための自主的な活動をするのが自助(セルフヘルプ)グループです。  
自助ミーティングの場では、話したいことだけを話せばよく、話さなくても、居るだけでもいいのです。  
プライバシーはもちろん、安全が守られる場をメンバーみなでつくりたいです。  
メンバーは固定せず、原則として新しい参加者をいつでも受け入れます。そのグループが決めた参加対象者ならどなたでもミーティングに参加できます。

～よくあるお問合せ～

Q:自助グループって会費とか必要なの?

A:会費は必要ありません( 会員制でもありません )グループによっては、コピー代やお茶代など実費を集める場合もありますが、強制ではありません。

Q:予約は必要ですか?

A:必要ありません。公開されている日時にミーティング会場へお越しください。日時等の記載のないものは、それぞれのセンターにお問合せください。

Q:グループのホームページを見ましたが、宗教団体ではないですか?

A:宗教団体ではありません。安心してお越しください。

Q:自分にあったグループがわかりません。

A:一覧の「テーマ」や「参加対象者」をご覧ください、気になるグループがあれば、まずは参加してみましょう。  
あなたが居心地が良いと感じたら、あせらず気長に参加してみてください。

参加費について:市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

⑧ 参加費等免除 経済的に困難な状況にある横浜市内在住・在勤・在学の方は申請により参加費(資料代・材料費を除く)と保育料が免除されます。要問合せ。

⑨ 友の会割引対象講座 フォーラム友の会割引チケット(1000円分)が使用できます(おつりは出ません)。



東京電力の需給調整に伴い、3館の開館日・時間および講座・イベント等は、変更・中止になる場合があります。ご不明の点は各館へお問合せください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

3館の指定管理者  
公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会

## フォーラム

(男女共同参画センター横浜)

電話:045-862-5050

FAX:045-862-3101

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町435-1

携帯サイトURL

<http://www.women.city.yokohama.jp/m/yokohama>



携帯サイト「センター横浜」

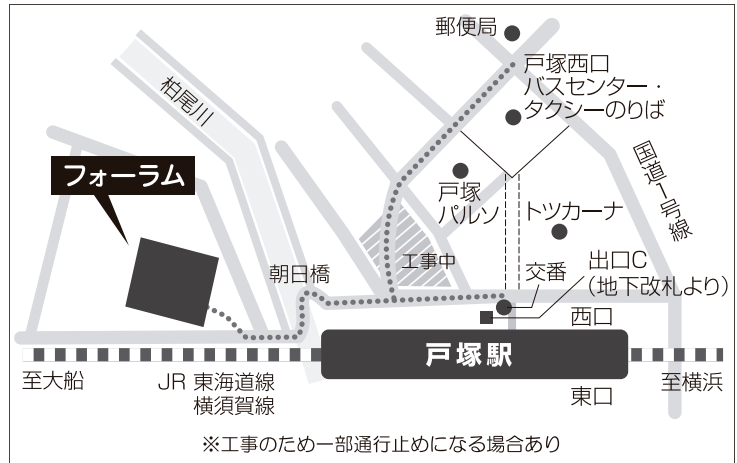
### 交通のご案内

JR・市営地下鉄「戸塚駅」下車徒歩5分

開館時間 9:00 ~ 17:00

4月1日以降は9:00 ~ 21:00(日曜・祝日を除く)

休館日 毎月第4木曜、年末年始



## フォーラム南太田

(男女共同参画センター横浜南)

電話:045-714-5911

FAX:045-714-5912

〒232-0006

横浜市南区南太田1-7-20

携帯サイトURL

<http://www.women.city.yokohama.jp/m/minamiota>



携帯サイト「センター横浜南」

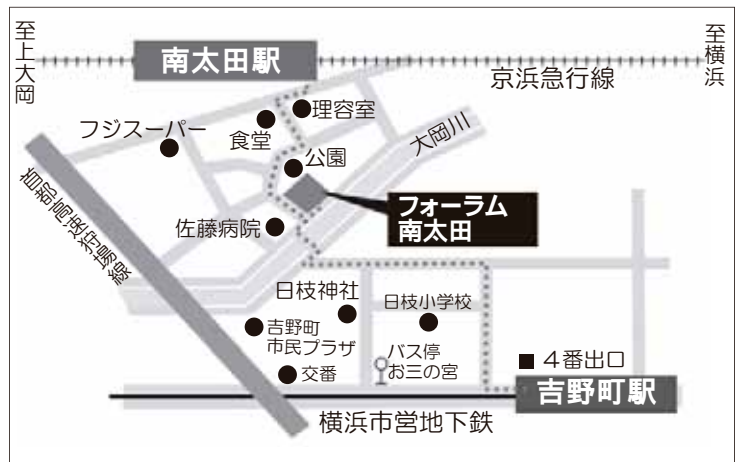
### 交通のご案内

京急線「南太田駅」下車徒歩3分

市営地下鉄「吉野町駅」下車徒歩7分

開館時間 9:00 ~ 21:00

休館日 毎月第3月曜、年末年始



## アートフォーラムあざみ野

(男女共同参画センター横浜北)

「横浜市民ギャラリーあざみ野」との複合施設

電話:045-910-5700

FAX:045-910-5755

〒225-0012

横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

携帯サイトURL

<http://www.women.city.yokohama.jp/m/azamino>



携帯サイト「センター横浜北」

### 交通のご案内

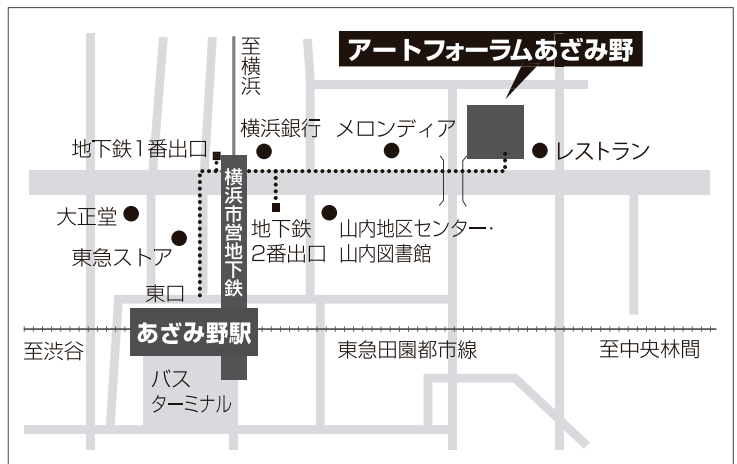
市営地下鉄・東急田園都市線

「あざみ野駅」下車徒歩5分

開館時間 9:00 ~ 17:00

4月1日以降は9:00 ~ 21:00(日曜・祝日を除く)

休館日 毎月第4月曜、年末年始



提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません