



2 0 1 9

鳥取市男女共同参画センター

輝なんせ鳥取
講座四コマ集



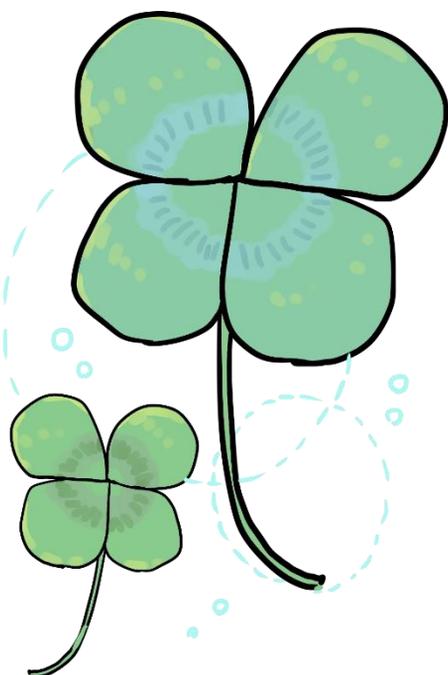
まえがき

昨年、一昨年に引き続き、第3弾の
四コマ集です♪

今年から新しくゆるキャラも登場し
て、より一層、親しみやすさ、分かり
やすさをボリュームアップしてお届け
します♪

ぜひ楽しみながら男女共同参画につ
いて考えてみてください♪

作画担当 田中



Life is Beautiful.

鳥取市男女共同参画センター
「輝なんせ鳥取」

目次

まえがき	...	01
アロマの力で明日から元気に！（5月12日）...		03
トットリで自立と孤独について考えてみた （6月1日）	...	04
「グレイテスト・ショーマン」 上映会(6月23日)	...	05
女（ひと）と男（ひと）との ハーモニーフェスタ（10月5日）	...	06
こども食堂(2月1日)	...	07
2019年度 開催講座一覧	...	08
2020年度 開催予定講座 当センターについて	...	09
あとがき	...	10



5月12日

アロマの力で明日から元気に！

令和元年度の講座第一弾はアロマとヘッドマッサージを取り入れてリフレッシュするものでした！

講師

宇田川 美嘉さん

(mellow aromatherapy room
野の花診療所リンパ浮腫外来
訪問看護ステーションナースくる看護師)



アロマの
精油
6滴

ポトルにアロマの精油を入れ
ヘアスプレーを作成！



はじめにスライドでマッサージの効果やアロマの効能を解説され、そこから実践へ！

グリセリン5ml+ホホバオイル5ml
+精製水40ml



宇田川さん
指導のもと
みんなで
一緒に練習！

髪のもの
根元を
引、張る
ように押すこと
3回！



頭皮につける
ようにスプレー
したあとで
ヘッド
マッサージの
実践！

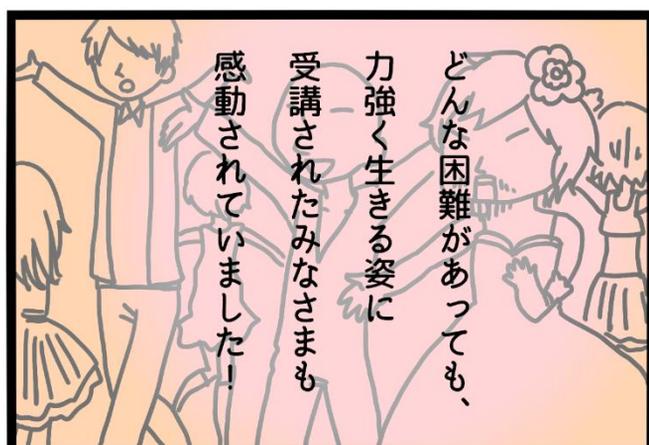
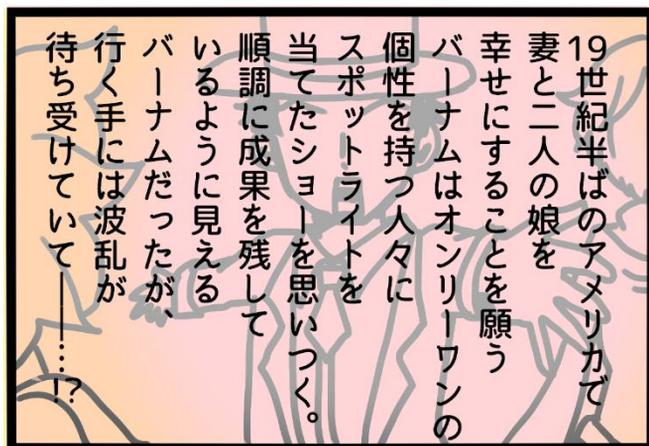
家からも継続できる内容の
素敵な講座となりました！



宇田川さんからの
直接指導もあり
みなさんスッキリ！

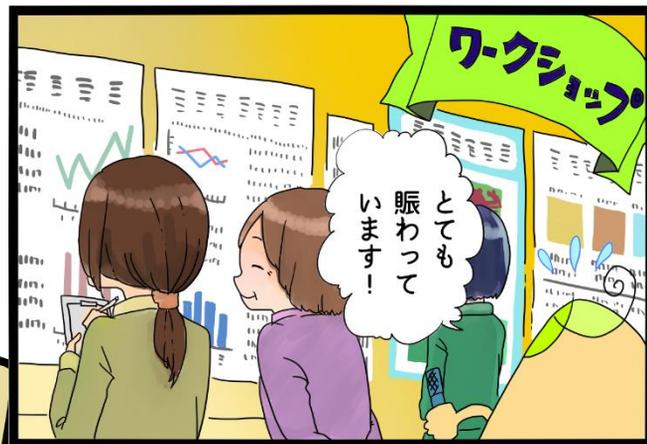
6月1日
トットリで自立と孤独について
考えてみた



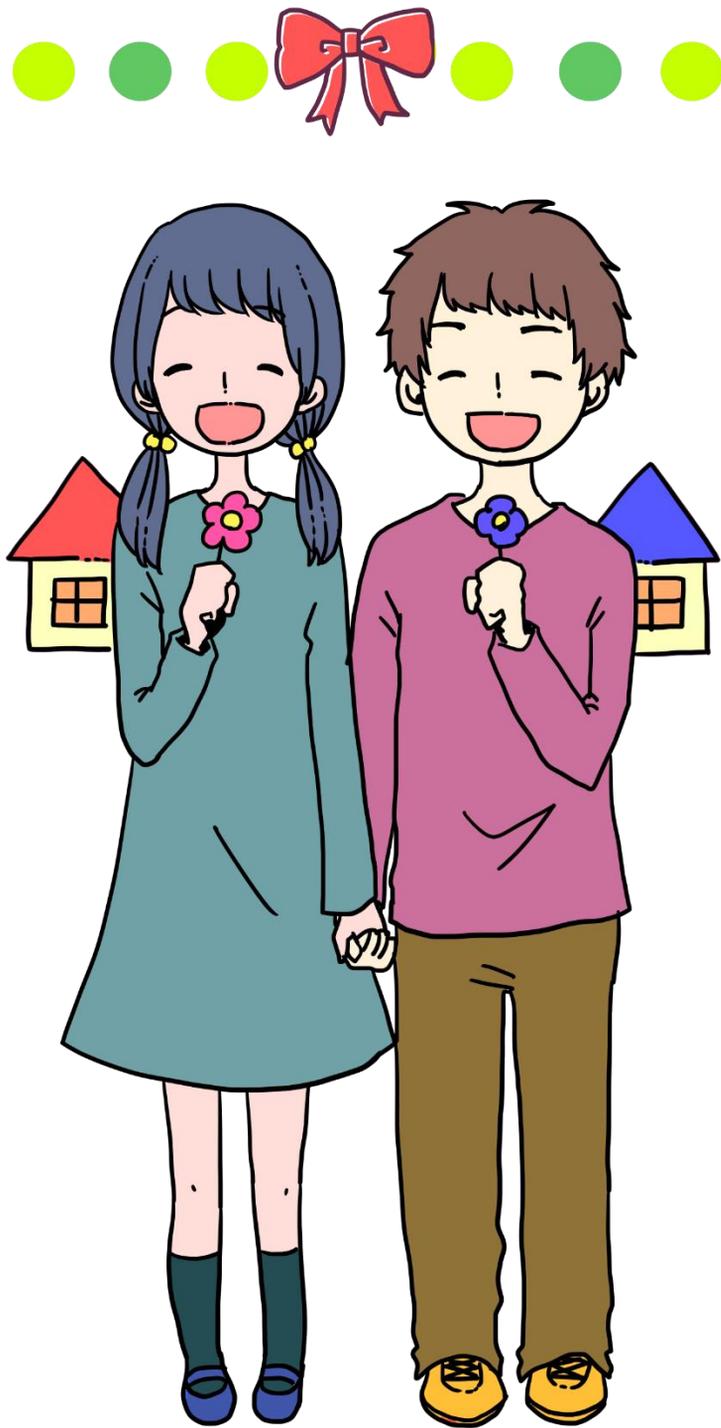


10月5日

女と男とのハーモニーフェスタ



2月1日
子どもの貧困と「こども食堂」



2月1日(土)
「広がっている子どもの居場所」こども食堂

講師は
鳥取市中央人権
福祉センターの
川口 寿弘 所長

今回のお話の中で
出てきたのは
“相対的貧困”

見えづらく、
分かりにくいけれど、
経済的な困難から
様々な排除へと
つながり、子どもの
うちにすべき経験が
できないまま大人に
なってしまうこと
説明されました。

注意
だからといって
問題のある大人に
なるという意味では
ありません！

△失われるもの▽
◎バスケの
ルールや技術
◎様々な学生の
子ども達との交流
◎いろいろな大人から
学べる知識
など

例
小学校のバスケ
チームに参加
できない…

“こども食堂”は
子どもはもちろん、
大人も主体的に
参加することで

様々な人が様々な理由で
通える場所として、温かい
交流の生まれる拠点と
なっています！

こども食堂に関する
お問い合わせは
鳥取市中央人権福祉センター
(パーソナルサポートセンター)
まで！

〒680-0823
鳥取市幸町151 人権交流プラザ内
TEL…0857-24-8241
FAX…0857-24-8067
Email…jin-chuo@city.tottori.lg.jp

2019年度 講座一覧

令和元年 5月12日(日) アロマの力で明日から元気に！

6月1日(土) トットリで自立と孤独についてかんがえてみた
～ここから何かを、始めよう～

6月23日(日) 映画「グレイテスト・ショーマン」上映会

7月6日(土) プレパパ・プレママ応援セミナー
笑顔で子育てするために！！

8月3日(土) パパと一緒にマイキーホルダーを作ろう！

8月24日(土) ワンランクアップな写真を撮ってみよう！
～自分らしさの発見・発信ツールの写真～

9月1日(日) 男性のゆるゆる薬膳料理教室
～普段の食材を使って、
体調を整える方法をお伝えします～

10月28日(月) ～働く女性のストレス対処～
いきいきと働くためのセルフケアセミナー

11月16日(土) イメージアップ講座
～わたしらしく輝くメイク術～

11月20日(水) 子どもの人権～DV家庭で育つ子ども～

12月7日(土) ママもほっこり!!
パパとこどものお菓子作り教室

12月8日(日) 『今日からもっと“幸せ”になる!』
～貴女の“いのち”を咲かせよう～

令和2年 1月21日(火) 多様な性のあり方～性別って二つだけ?～

2月1日(土) 「広がっている子どもの居場所」“こども食堂”

鳥取市 2月18日(火) 介護セミナー 認知症と介護

男女共同参画 3月15日(日) ストレッチヨガ教室

今後のセンター - 開催予定講座

2020年度の予定

4月4日 スッキリが続く片づけ術
～片づいている人の
7つのコツ～

4月25日 ハーバリウムボールペンを
作ろう (仮題)

5月17日 映画上映会
「ロケットマン」

未定 親子で学ぶスマホの使い方
親子工作/男性向け料理教室
防災講座/DV防止講座 他



他にも様々な講座を開催いたします。
是非、「輝なんせ鳥取」にお越しください♪
Web申込も始めました。詳しくは各講座のチラシ等、
案内をご覧ください。

◆ 問い合わせ ◆

鳥取市男女共同参画センター 「輝なんせ鳥取」

〒680-0822
鳥取県鳥取市今町二丁目151番地
(鳥取大丸5階)
TEL/FAX
(0857) 24-2704
メール
danjyo-center@city.tottori.lg.jp



鳥取駅北口から徒歩2分
駐車場は日の丸パーキングをご利用ください。



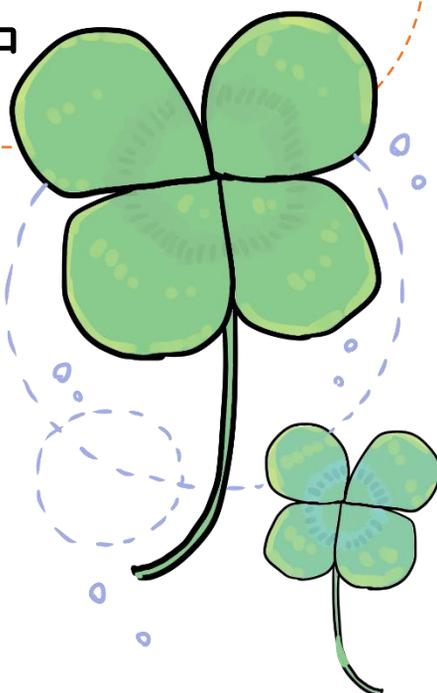
あしがき

今年度からセンターは福祉文化会館から、鳥取大丸の5階へ移転しました。

期待や不安を胸に、リニューアルした鳥取大丸と一緒に、男女共同参画の推進に努めていくことはもとより、鳥取の集いの場として、盛り上げていくことができればと思っております。

今後とも魅力的な講座を行い、みなさまと共に男女共同参画の啓発と、誰もが自分らしく生きやすい社会を目指し取り組んでいきたいと思っております！

編集担当 田中



Life is
Beautiful.



鳥取市男女共同参画センター
「輝なんせ鳥取」