



太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

ルミナスだより 11 月号



ルミナスの名称には「光り輝く」という意味が込められています。ルミナスに集い、ルミナスでつながるすべてのみなさんの生活に光輝く時間をプラスし、男女共同参画の和を広げていける施設でありたいと考えています。

年末年始のおもてなし料理

クリスマスなどのパーティーや年末年始に使える料理を作ります。おもてなしが楽しくなる技と美味しく作るコツを学びます。

日時 ① 12 月 5 日 (土)

② 12 月 12 日 (土)

10:00～13:00

※申込時に希望の日付①②をご記入ください。

講師 ^{きわさちこ} 木和幸子さん(料理教室主宰/料理研究家)

定員 各 16 人

受講料 各 1,100 円

材料費 各 2,000 円

メニュー ・アクアパッツア

・鶏肉のカルパッチョ

・じゃが芋グラタン

・まるごとみかんのなめらか寒天

締切 11 月 21 日(土) 必着



心と体をキレイにするピラティス

【夜コースのみ】 ※若干人募集

心地よい呼吸法を学び、体の歪みや姿勢を治しインナーマッスルを鍛えます。腰痛や肩こりが軽減、気持ちもスッキリします。

日時 毎週火曜日 20:00～21:00

講師 ともこ(FTP マットピラティス)

対象 女性



【申込方法】①～③いずれかの方法でお申し込みください。

- ① ホームページ …ルミナス HP から入力する。
- ② 直接窓口 … ルミナス(1階受付)に郵便ハガキ1枚を持参し申込書を記入する。
- ③ 往復ハガキ…住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名 託児の有無を記入し、ルミナスへ郵送する。

=太宰府市以外の人でも受講可=

※申込多数の場合は抽選になります。

※応募は1 講座一人ずつでお願いします。

福岡県ジェンダー平等 フォーラム 2026

参加
無料

申込
不要

あすばる

～自分らしくこれからを彩る～ 【30 周年】

スペシャルトーク

「生きづらさを書きつづけて」

ゲスト ^{まちだ} 町田そのこさん【小説家】

11.28(土) ●14:00～15:00

開場 12:30～

ライブ配信視聴会場(ルミナス) 本会場:クローバープラザ

開会式 ●13:00～14:00

第25回福岡県男女共同参画表彰
表彰式

無料託児要申込 ※締切11月14日(土)



【プロフィール】

1980 年生まれ。福岡県在住。『夜空に泳ぐチョコレートグラミー』でデビュー。2021 年『52 ヘルツのクジラたち』で未来屋小説大賞、本屋大賞を受賞。著書に『カメルーンの青い魚』『コンビニ兄弟-テンダネス門司港こがね村店-』『ぎょらん』『宙ごはん』『夜明けのはざま』『蛍たちの祈り』『彼女たちは楽園で遊ぶ』などがある。

その不安を
話すだけでも
いいんです。

被害を受けたことを
思い出したくない。
でもこのままでは悔しい。

逃げたいけど
我慢する。
このために。

内閣府
男女共同
参画局

専門の相談員があなたのお話をうかがいます。 女性・子ども・高齢者・外国人も対応します。

性犯罪・性暴力

電話で相談 SNSで相談

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
#8891
24時間ワンストップ

性犯罪被害相談電話
(警察)
#8103
ハートと。 多言語対応しています

Cure time
(キョアタイム)

配偶者・交際相手からの暴力

電話で相談 チャットで相談

DV相談ナビ
#8008
はれぽ

DV相談プラス

無料託児付き／対象:満2 歳～就学前まで ※要事前申込

【問い合わせ・申込先】

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

〒818-0102 太宰府市白川2-2

TEL 092-925-5404

<https://dazaifu-ruminas.jp/>

<休館日>毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

