



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。

薬膳料理～家族のための梅雨養生

胃腸の働きを助け、身体の余分な水分を出す働きのある食材を使った美味しい料理を作り、真夏の代謝UPに備えます。

日時 5月28日(木) 10:00～13:00
うつはらちよみ
 講師 宇津原知世美さん (国際中医師/国際中医薬膳師)
 定員 20人
 受講料 1,100円
 材料費 1,200円
 メニュー ・ハト麦ハンバーグとズッキーニ
 ・紫蘇みそのおにぎり
 ・かぼちゃと大豆のスープ
 ・小豆ぶくりょうと茯苓のケーキ
 ・健美茶

締切 5月14日(木)必着



女性の健康セミナー① 健康寿命を延ばすエクササイズ

健康寿命を延ばすには、適切な運動を継続することが大切です。日々の生活を支えるエクササイズと生活改善のヒントを学びます。

日時 5月30日(土) 10:00～11:30
すながわみお
 講師 砂川滯さん (理学療法士/Polaris 代表)
 対象 女性
 定員 15人
 受講料 1,200円
 締切 5月15日(金)必着



男女共同参画セミナー③ 報告

『LGBTQ+のユース(子ども・若者)にとっても安全な居場所を作るために～今、私たちにできること～』



講師 いわはしまなか
 岩橋愛佳さん
 (Ploud Futures 監事/弁護士)

LGBTQ+の子どもたちは、本当の自分を表に出せずに、ひたかくしにしています。もしバレたらどんな目に合うかと不安や恐怖の中で過ごしています。10代LGBTQ+の4割がセクシュアリティを安心して相談できる人や場所がなく、その有無が自殺念慮・自殺未遂・自傷行為に影響しています。自分のことを認めてくれる人や環境があるかどうかは、命にかかわるものであり、セクシュアリティについて安心して相談できる場所の存在が、自殺予防に重要な役割を果たしています。

私たち大人にできることは、LGBTQ+に関して批判的なことを言ったり、性別による決めつけをしないことです。常に、自分で無意識の偏見はないかな？自分の考えの背景に特権性はないかな？と意識することが大切です。

もし、誰かにカミングアウトされたら、本人の告白をありのまま受け止め、「これから、今感じていることが変わったとしても、私との関係は変わらないよ。ずっと、安全基地としてここにいるからね。」というメッセージを伝えることが大切です。

当事者でない、当事者を支援する人のことを「アライ」と言ったりします。みなさん、一人一人がアライになることで、それがユースにとっての居場所作りになります。と結ばれました。

医療事務講座・調剤コース

初心者向けのカリキュラムで、就職に有利な調剤3級医療事務技能検定の資格取得を目指します。

※出席率8割で修了証、正解率7割で合格証を取得。
 ※最終日は「就職サポートセミナー(県共同主催)」を実施。

日時 6月3日～7月15日 毎週水曜日(全7回)
 10:00～16:00 (1時間休憩含む)
 ※最終日は12:00まで

対象 女性
 定員 15人
 受講料 22,500円
 教材費 4,400円(テキスト代・受験料含む)
 締切 5月20日(水)必着



【講座内容】

- ・医療事務概論 ・薬価計算 ・医薬品の基礎知識
- ・調剤事務用語(薬剤、剤形)、処方略語
- ・実務症例No.1～13 ・検定試験

【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。

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)

