



太宰府市男女共同参画推進センタールミナス 令和8年

ルミナスだより 8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。

女性のプチ起業応援②

スレッス これから始めるThreadsセミナー

【基礎編】

サービス開始1日足らずで利用者3000万人超！
Xとの違いやInstagramとの関係を理解し、ビジネスに利用できるThreadsの活用法を学びます。

日時 9月19日(土) 10:00~12:00

講師 たきうちさとし 瀧内 賢さん (福岡県よろず支援拠点コーディネーター)

対象 起業に興味がある女性

定員 15人 受講料 無料

締切 9月3日(木) 必着

共催 福岡県よろず支援拠点



薬膳料理～家族のための秋養生

秋の養生は、夏の疲れた体に気や潤いを取り戻すことにあります。秋の豊富な食材を使って肺や皮膚を潤し、夏バテを乗り切りましょう。

日時 10月7日(水) 10:00~13:00

講師 うつはらちよみ 宇津原知世美さん
(国際中医師/国際中医薬膳師)

受講料 1,100円 定員 20人

材料費 1,200円

メニュー
・豚肉と梨の赤ワイン煮
・山芋とおくらのスープ
・五目炊きおこわ
・揚げごま団子
・ばくもんどうちや 麦門冬茶

締切 9月22日(火祝) 必着



上映会

入場無料

申込不要※当日先着順受付



「スーパーノヴァ」 ※LGBTQ+ 関連映画

ピアニストのサムと作家のタスカーは20年来のパートナー。ところが、タスカーが抱えた病が、かけがえのないふたりの思い出と、添い遂げるはずの未来を消し去ろうとしていた。穏やかな愛にあふれる日常から決断の時がおとずれる。

監督: ハリー・マックイーン
出演: コリン・ファース
スタンリー・トゥ

日時 9月5日(土)

《午前》10:00~11:40 (9:30 開場)

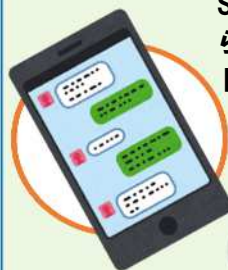
《午後》14:00~15:40 (13:30 開場)

定員 各30人 ※託児締切8/29(土)



＼そのAV出演契約、取り消せます！／

SNS でつながった人から紹介されたアルバイトがAV出演だった



撮影までしたけど
取り消したい

高収入のアルバイト
に応募したら、AVの
撮影だった

るみなすライブラリー

新刊のお知らせ

- *ガスライティングからの回復 デボラ・ヴィナール
- *おふたりさま夫婦、老活ははじめました。』堀田あきお&かよ
- *主夫になってはじめてわかった主婦のこと』中村シュフ 著
- *星を編む 風良ゆう 著
- *うまのこと 少年アヤ 文/玉川ノン 絵
- *みらいめがね それでは息がつかまるので 荻上チキ 文/ヨシタケシンスケ 絵



【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。

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)

