

## うきはの野草講座



### 野草研究家の山下智道さんにきく春の七草講座と、野草クリームワークショップ

「ハーブ王子」こと野草研究家の山下さんの「春の七草」についての講話と、うきはの野草でクリーム作りの2本立て！楽しく野草を学びましょう！

**開催日時** 令和3年1月30日（土）

- ①午前の部（「春の七草」について座学）10:00～12:00
- ②午後の部（うきはの野草でクリーム作り）14:00～16:00

**募集人数**：午前、午後それぞれ20名

**受講料**：午前の部500円／午後の部1,000円

**集合場所**： るり色ふるさと館

●講座申込み・お問合せ

男女共同参画センター・だんだん

☎77-2661

E-mail danjo@city.ukiha.lg.jp



講師 野草研究家 山下智道さん

野草の素晴らしさを全国各地で伝える活動中。  
著書に「野草と暮らす365日」  
「ポケット図鑑なんでもハーブ284」がある。



## 「だんだん」ゆるやか女性相談室だより

No.2



### ～夫婦（パートナー）関係で悩んでいるあなたへ～

夫婦関係の悩みは色々、内容も解決方法も、夫婦の数だけあるものです。

毎日の不安やイライラで、頭痛、目まい、不眠など体調不良になってしまうこともあります。モヤモヤやストレスは、ため込めば、いつかは爆発してしまいます。それを、話をする事で、ゆっくり自分の外に出してみましょ。第三者に話すことで、気持ちの整理ができて自分自身が「ハッ！」と気付くこともあります。

その中で、離婚を希望される場合は、「経済的な自立」「住居の確保」「子どもの問題」などについて、情報提供も行います。

市役所での相談をためらっている方には、市役所が休みの土曜日の相談をおすすめします。だれにも会わずに、相談室まで来ていただけます。

どうすればよいか迷っているあなたのお話を傾聴して、解決に向けての気持ちの整理のお手伝いをします。相談は無料、秘密は厳守します。※面接相談は予約をお願いします。

### ～「ゆるやかカフェ」～

「毎日、何だかつらい」

「だれかと話したい」

「子どもとはなれて、ゆっくりお茶したい」

予約不要、出入りは自由です。

ゆっくりおしゃべりしませんか。

### <1月の開催日>

❖1月7日（木）9:30～11:30

❖1月16日（土）13:30～15:30

<場所>U-BiC2階 ミーティングルーム

生後4カ月～就学前幼児無料託児あり

※3日前までに要予約



●問合せうきは市男女共同参画センター ☎77-2661 E-mail woman@city.ukiha.lg.jp

開館時間 9:00～17:00 【休館日 水・日・祝日・年末年始】