

パパが笑顔になると、子どももママもハッピーに!

ささえーる 薬王寺

イクメン & 2019年 イクメン講座



無料

パパと子どものかかわりが多いと、子どもの社会性が発達するといわれています。
子どもとの遊びやかかわり方、ママとのコミュニケーションや地域とのつながりを学び、
家族とともにこれからの人生を楽しむヒントをキャッチしましょう。

※イクメン：地域で活躍している男性のこと

【日 程】 2019年6月～2020年3月までの
月1回開講（詳しいプログラムは裏面へ）

【時 間】 10:00～12:00 ※調理実習は13:00までの予定

【場 所】 薬王寺地域ささえあい館（ささえーる 薬王寺）
※第2回・第7回は四谷地域センター

【申込期間】 裏面をご覧ください。
※連続受講を歓迎しますが、単発受講でもOKです。

【対 象】 小学校就学前までのお子さまとパパ
定員：各回15組

※第2回・第7回は3歳以上のお子さまとパパ
区内在住、基本は2名1組（お子さまが複数の場合は、ご相談ください）
応募者多数の場合は抽選となります。

【講座名】 ※詳しくは裏面をご覧ください

第1回 『夫婦のパートナーシップと
コミュニケーション』
子育てアドバイザー 高祖常子

第2回 『カジメンのための料理講座
～オムライス』
調理実習 パパ料理研究家 滝村雅晴

第3回 『子どもが喜ぶ
オレの一芸を作ろう』
秘密結社主夫の友 秘密総務部長 しゅうちゃん

第4回 『地域は我が子を守る
セイフティーネット』
一般社団法人まちのLDK理事 亀山恒夫

第5回 『サード・プレイス
～男の秘密基地を作ろう～』①
NPO法人ファザーリング・ジャパン理事 東浩司

第6回 『パパと一緒に遊ぼう』
かつしかパパ育児コミュニティ
かつしかパパ代表 坪井博一

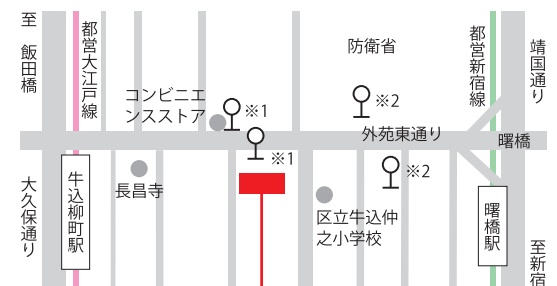
第7回 『パパ子で作ろう!
クリスマスツリーピザ!』
調理実習 パパ料理研究家 滝村雅晴

第8回 『共働き夫婦のための家事・
育児シェアのコツ』
ワンダライフLLP代表 林田香織

第9回 『サード・プレイス
～男の秘密基地を作ろう～』②
NPO法人ファザーリング・ジャパン理事 東浩司

★印の日は、会場内にお子さんと過ごせる
スペースを設け、ボランティアが見守ります。それ
以外の日は、お子さんも一緒に楽しみましょう。

MAP



薬王寺地域ささえあい館（ささえーる 薬王寺）
●所在地 市谷薬王寺町 51、薬王寺児童館等合築施設 2階
●アクセス 電車：都営新宿線曙橋駅徒歩 8分
都営大江戸線牛込柳町駅徒歩 5分
バス：※1 都営バス（白 61）「薬王寺町」下車徒歩 2分
※2 都営バス（早 81・高 71・宿 75）
「市谷仲之町交差点」下車徒歩 5分

調理実習 四谷地域センター
●所在地 新宿区内藤町 87 四谷区民センター 11F
●アクセス 電車：地下鉄丸の内線「新宿御苑前」駅より徒歩 5分
バス：都バス（品 97）「新宿一丁目」下車徒歩 1分

※この事業は、NPO法人ファザーリング・ジャパンの委託事業です

お申込み・
お問合せ

新宿区立薬王寺地域ささえあい館（ささえーる 薬王寺）

TEL: 03-3353-2333 FAX: 03-3353-6640

■お子さま連れの方は、お申込みの際にお子さまの年齢と人数をお伝えください
■お申し込みは、土・日・祝日を除く、午前9時から午後6時 電話または直接

主催：新宿区

2019年『イクメン&イクメン講座』プログラム

実施回	実施日		場所	講座内容	講師	申込み期間
	日時	時間				
第1回	6/1(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『夫婦のパートナーシップとコミュニケーション』 ママにも笑顔で過ごしてもらえるように、パートナーシップとコミュニケーションの秘訣を伝授。	子育てアドバイザー 高祖常子	5/7~ 5/20
第2回 調理実習	7/6(土)	10:00~13:00	四谷 地域センター	『カジメンのための料理講座～オムライス』 家族のためのパパ料理を学ぼう。子どもも巻き込むパパ料理を実習しながら学びます。	パパ料理研究家 滝村雅晴	6/5~ 6/18
第3回	8/3(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『子どもが喜ぶ オレの一芸を作ろう』 絵本の選び方や読むときにどんなことを心がけたらいいのでしょうか。簡単なバルーンアートも練習します。	秘密結社主夫の友 秘密総務部長 しゅうちゃん	7/5~ 7/19
第4回	9/7(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『地域は我が子を守るセーフティーネット』 パパとして防災をどのように考えるか、また具体的な家族の準備や心構えをどうしたらいいのでしょうか。	一般社団法人 まちのLDK理事 亀山恒夫	8/5~ 8/19
第5回	10/5(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『サード・プレイス～男の秘密基地を作ろう～』① サークル活動や地域活動のススメ。パパとして地域の中で活動する楽しさを学びましょう。	NPO法人 ファザーリング・ジャパン理事 東浩司	9/5~ 9/19
第6回	11/9(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『パパと一緒に遊ぼう』 体を使った親子遊びは、子どもの成長発達にも有効です。身の回りにあるものを使った親子遊びも紹介。	かつしかパパ育児コミュニティ かつパパ代表 坪井博一	10/7~ 10/21
第7回 調理実習	12/7(土)	10:00~13:00	四谷 地域センター	『パパ子で作ろう! クリスマスツリーピザ!』 クリスマスにすぐに使える Xmas スイーツ作り。パパと子どもで楽しく作りましょう。	パパ料理研究家 滝村雅晴	11/5~ 11/18
第8回	1/11(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『共働き夫婦のための家事・育児シェアのコツ』 春の入園・進級シーズンも間近。共働き夫婦として、どんな風に家事育児をシェアしたらいいのでしょうか。	ワンダライフLLP 代表 林田香織	12/5~ 12/18
第9回	3/7(土)	10:00~12:00	ささえーる 薬王寺	『サード・プレイス～男の秘密基地を作ろう～』② イクメン&イクメン講座のまとめと、パパ自身がこれからどのように家族や地域と過ごしていくか考えます。	NPO法人 ファザーリング・ジャパン理事 東浩司	2/5~ 2/19

講師プロフィール

講師はNPO法人ファザーリング・ジャパンの理事や会員が担当します。



子育てアドバイザー
高祖常子
育児情報誌miku編集長。子育て支援や虐待防止など、家族の笑顔が増える活動を行う。3児の母。



パパ料理研究家
滝村雅晴
家族の共食と健康作り、ワークライフバランスを広める、日本で唯一のパパ料理研究家。



秘密結社主夫の友
秘密総務部長
しゅうちゃん
元システムエンジニア。結婚後すぐに“専業主夫”に。2012年長男誕生。念願の「子育て主夫」へ。



一般社団法人まちのLDK理事
亀山恒夫
建築、都市計画の面から20年防災に携わる。現在は子育てから防災を見つめ直し、小石川で活動。



NPO法人
ファザーリング・ジャパン理事
東浩司
職業：研修講師、本業「パパ」。長女の誕生を機に独立。各地でパパ講座やパパサークルを立ち上げる。



かつしかパパ育児コミュニティ
かつパパ代表
坪井博一
1973年生。葛飾区亀有在住の兼業主夫。妻、10歳の娘、7歳の娘の4人家族です。



ワンダライフLLP 代表
林田香織
企業や自治体にて復職研修、両立研修、キャリア研修に登壇。専門は家族社会学。三兄弟の母。

お申込み・お問合せ

新宿区立薬王寺地域ささえあい館(ささえーる 薬王寺)

TEL: 03-3353-2333 FAX: 03-3353-6640

■おさま連れの方は、お申込みの際にお子さまの年齢と人数をお伝えください
■お申し込みは、土・日・祝日を除く、午前9時から午後6時 電話または直接

主催：新宿区