

イキメン研究所 2期生募集

イキメン研究所とは…

イキメンは「家庭でも地域でもイキイキと過ごすパパ」のこと。
仕事・子育て・家事で奮闘する川崎のパパ達が、様々な活動を通して地域で
パパネットワークを広める活動をしています。
今年はメインイベントとして、9月にコンサートイベントを予定。川崎に転入して
きたというパパ、地元のことをもっと知りたいパパ、子育てや家事について「他の
パパはどうしてる？」というパパも歓迎。プレパパも熟練パパも大歓迎です。メンバー
参加希望者は連絡下記まで。大勢の方のご参加お待ちしております。



平成 30 年度イキメン研究所 2期生キックオフイベント

ミニシンポジウム 交流会つき

「平行な生き方を考えてみよう！パパたちのライフシフト」

講師：NPO法人ファザーリングジャパン 代表理事
ライフシフト・ジャパン株式会社 代表取締役社長 安藤哲也氏

日時：7月22日（日） 10：00-11：30

場所：川崎市男女共同参画センター 4階 多目的室

参加費：無料

保育：あり（1歳～就学前）先着10名（3日前までに要予約）



【平成 30 年度の主な予定】

いずれもお子さまと一緒に参加できます。

6月24日	すくらむ21まつりブース出店（カンバッチ作り）
7月15日	パパによる絵本読み聞かせのコツ
7月22日	ミニシンポジウム「平行な生き方を考えてみよう！パパたちのライフシフト」
9月8日	★カメラ講座
9月15日	イキメンプレゼンツ 0歳からの親子コンサート
9月29日	★手作りおもちゃ作り
10月13日	★パパトーク～パパ同士で子育てについて情報交換しよう～
10月28日	★夫婦で子育てを考える ～ミニ講演会とまとめの会～
12月未定	どこでもできる手遊び
1月未定	フリー企画
2月3日	ポジティブ両立セミナー&交流会



節分なので、鬼のお面
づくりと恵方巻き付

★高津区共催 連続講座

詳しくは、すくらむ21
までお問合せください。

川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）
電話：044-813-0808 FAX: 044-813-0864

すくらむ21

検索

<https://www.scrum21.or.jp/>



ちちしるべ
Way To Be a Dad

イクメン研究所メンバーで作成した 「ちちしるべ」

育児(寝かしつけ・お出かけ)のちちしるべ

どこの家庭もなかなか一筋縄でいかないのが寝かしつけ。いろいろな試行錯誤していると、「パパのほうが上手」って場合もあるみたい。お出かけの準備でもほかの育児でも、パパの得意分野が増えるといいですね！

STEP-1

お出かけ先を決められる

「お出かけしよう！」というのはカンタン。でも、オムツ替えができて、授乳室もある場所…と意外に限られてしまうんです。事前に情報収集を。

ママに代わって考えてあげることも「育児」なんだね。

こらこら、「考えてあげる」って、まだ自分事じゃないぞ。

STEP-2

必要な荷物を知っている

着替え、おやつ、水筒、おもちゃ…など。お出かけに何が必要なかを考えて荷物をまとめよう。

寝かしつけかぁ。休日くらいはやってみようかな。

平日も1日くらいはやれるようにね！

STEP-3

添い寝は「気配」がポイント

子守歌も優しくトントン叩くのも、結局は「肩にいるよ」の合図。ただ添い寝するのはなく、気配を出すことを意識してみよう。

STEP-4

夜泣きのケア

翌日の仕事を考えると、しっかり眠りたい。でもそれはママだって同じこと。代わりばんこに起きるなどのルールを。

PAPA'S Memo

→よく寝るコツを探そう。

10ヶ月の娘。一度寝ると朝までぐっすり寝るのですが、とにかくなかなか寝ない！抱っこしてみたり、おぶってみたり、揺らしてみたり、子守唄をうたってみたり…。試行錯誤の末に見つけたのは上下の縦揺れが眠くなるということ。そこからは、毎日スクワットの日々でした。筋トレが目的じゃないから、やりすぎに注意！（高津区・Eさん）

申込先

川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称：すくらむ21)

川崎市高津区溝口 2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：https://www.scrum21.or.jp/

スマートフォンでホームページから申込む場合はこちらのQRコードを読み取ってアクセスしてください。



すくらむ21

検索

会場までのアクセス

- JR南武線「武蔵溝ノ口駅」北口より徒歩10分
- 東急田園都市線・大井町線「溝の口駅」東口より徒歩10分

