

国立女性教育会館 2017(平成 29)年度男女共同参画推進フォーラム
募集ワークショップNo.9

行列のできる講座の企画と思わず手に取るチラシの作り方 ～人が集まる講座の企画・実施で男女共同参画の地域づくりを！～

特別付録

全国の元気な女性センター・男女共同参画センター厳選!!

お宝

人が集まる男女共同参画講座・見本帳

2017年版

今回のワークショップを行うにあたって、「講座企画塾 吉田清彦 official ホームページ」の「全国の元気な女性センターと講座情報」のページに紹介している 37 の女性センター・男女共同参画センターの中から 22 館 58 講座に対して「講座の集客」に関するアンケートを行い、16 館から 46 講座について詳しい集客状況をお答えいただくことができました。

なお、今回ご紹介した講座のチラシのほとんどは、原寸大のカラー版を「講座企画塾 吉田清彦 official ホームページ」の「全国の元気な女性センターと講座情報」のページから見ることができます。

© 講座企画塾

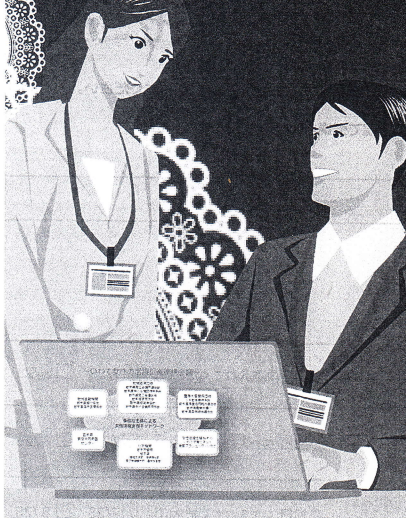
吉田清彦 official ホームページ

<http://ptokey.net/>

■今回、アンケートにご協力いただいた女性センター、男女共同参画センター(北から):

岩手県男女共同参画センター、もりおか女性センター、埼玉県男女共同参画推進センター、新潟市男女共同参画推進センター、浜松市市民協働センター、三重県男女共同参画センター、福井県生活学習館、兵庫県立男女共同参画センター、尼崎市女性センター、宝塚市立男女共同参画センター、姫路市男女共同参画推進センター、しまね女性センター、徳島県立男女共同参画交流センター、こうち男女共同参画センター、北九州市立男女共同参画センター、沖縄県男女共同参画センター

岩手で輝く“女性イクボス”養成セミナー



働き方改革が進む中、制約を抱える多様な部下をマネジメントし、育成できる管理職（イクボス※NPO法人フューリング・ジャパンが提唱）の存在がますます重要になってきました。

一方で、管理職の多様化は進んでおらず、女性管理職比率は依然として低いまま。この改善には、組織側の対策もさることながら、本人の意識改革も不可欠です。

本セミナーでは、企業・自治体の管理職候補の女性、新任管理職の女性を対象に、自信を持って管理職としての仕事に取り組めるよう、必要な最新の知識とスキルを学べる機会をご用意しました。

経験豊かなイクボスによる講演も交えての実践的な内容を、貴社の女性管理職育成にお役にください。

H29女性活躍関連セミナーシリーズ①

7月28日(金) 13:00~16:00

会場：いわて県民情報センター アイーナ811会議室

人口減少を迎える今後の地域で求められる女性管理職やダイバーシティマネジメントのポイント、自らが手動する働き方改革など、若手の女性が今後目指すことになる新たな女性管理職像を講演、グループワークを通じて学びます。



講師：新田善寛さん
グレース社会福祉院院長 兼 岩手県立大学の非常勤講師

化粧品会社、専門商社での企業経営を経て、社会福祉の専門家として活動。また、東京府島根県用均等委員の育成支援推進コンサルタントとして次世代育成支援対策推進法を推進し、行動計画アドバイザーおよび「くるみん」の認定審査等を行な。現在、島根県民協会のほか、高松市議会を代表するイクボス推進の理事も担当する。

H29女性活躍関連セミナーシリーズ②

8月28日(月) 9:00~12:00

会場：いわて県民情報センター アイーナ501A会議室

長時間労働率の高い岩手県においても、先進的な取組を模索する「女性イクボス」がいます。彼らの取組を共有し、「明日から実践できるマネジメント技術」を体得しましょう。県内の企業の取組研究としても有用な1日です。

事例発表：県内企業の女性管理職・女性経営者

グループワーク：私のイクボス宣言！ほか

同業種内代表として各々のでのイクボスセミナーへの参加、イクボス実践者による、※岩手県銀行協会、UAEセンター、島根広域振興局等複数

司会：徳倉大甲さん(予定)
NPO法人フューリング・ジャパン 代表

お問い合わせ先：若手県男女共同参画センター
TEL：019-606-1761
Mail：daijoe@ainia.jp
FAX：019-606-1765

Homepage Facebook

女性部下を持つ上司必修！ 女性マネジメントセミナー

～今の時代 女性社員が最大限能力を発揮して働けることは 全社員の幸福と企業の発展のために不可欠です～

平成29年3月3日(金)
13:30~16:30

セミナー内容

- ★女性活躍が企業にもたらすプラスの効果
- ★女性部下育成の8つの心得
- ★女性をタイプ別で知る
- ★他社事例から学ぶ、女性リーダーの育て方
- ★みなで柔軟な働き方を創り出す！

時短勤務者がいてもまわる職場環境作り

男女問わず部下を育成していきたい

女性部下にどう接してよいかわからない

一講師紹介一

(株)ナチュラルリンク 代表取締役 高野美菜子氏
中小企業に向けた研修・コンサルティング事業を全国展開する会社に新卒で入社。成績ゼロの新人時代を経て、3年連続トップセールスを受賞。研修の運営責任者、若手女性営業の育成に携わる。その後、「企業の女性活躍推進サポート事業」として株式会社ナチュラルリンク設立。関西を中心に100社以上の女性活躍推進コンサルティングに携わる。NHK「あさイチ」等メディア出演多数。



会場 福井県生活学習館(ユウ・アイふくい)
対象 福井県内企業の管理職、人事担当者等
定員 50名
※ふくい女性活躍推進企業に勤務されている方を優先とさせていただきます。
受講料 無料
申込期限 平成29年2月24日(金)

申込方法・お問い合わせは裏面をご覧ください。

1 2
3 4

あなたのマネジメント力が会社の未来をつくる

女性活躍推進のための 男性管理職向けセミナー

女性活躍の気運が高まる中、職場で女性社員が意欲を持って働き続けるためには、人材育成の役割を担っている管理職の理解とマネジメントが重要な鍵となります。このセミナーでは、日々の業務を通じて、女性社員の潜在力を引き出し、様々なワーク・ライフスタイルを持つ社員が働きやすい風土づくりをめざします。

参加費
無料



日時 平成29年 3月9日(木) 13:00~16:00
場所 松江市殿町369 サンラポーむらくも 2F 彩雲の間

対象 島根県内の事業所・団体の 男性管理職 30名程度

内容 ※要申込、申込方法については裏面をご覧ください。

講義&ワーク「あなたのマネジメント力が会社の未来をつくる」
～個人・地域・組織が変わる新しい価値観～

株式会社ファミリーエ 代表取締役社長 徳倉康之さん
※講師プロフィール 裏面参照

- ◆これからの働き方～新しいマネジメントが必要になってきた背景
- ◆なぜ女性活躍推進、一億総活躍推進となってきたのか？
- ◆労働時間が今後どうなるのか？
- ◆生産性を高める働き方、マネジメントの手法とは
- ◆行動分析学から考えるこれからのコミュニケーション
- ◆選ばれる組織、選ばれる地域へ

「組織の困り事」について、お悩みや課題を本音で語り合います！

＜主催＞しまね働く女性きらめき応援会議・島根県・公益財団法人しまね女性センター

参加費 無料 一時保育 あり 要予約

“いきいきと輝きながら働き続けたい”あなたを応援します！
兵庫県立男女共同参画センター
働く女性のためのステップアップセミナー

～見直そう～ 「職場のコミュニケーション」

「どうして相手に意図が伝わらないのだろう」「対人関係で疲れだりストレスを感じるのはなぜ?」「上司や部下、同僚との接し方で大切なことは?」など、職場で様々な悩みや不安を抱えていますか。
コミュニケーションのタイプを理解することで自分と相手の良いところを認め合い、イキイキと仕事ができる自分に向かって、次の一歩を踏み出しましょう!



- ◆日時: 平成29年 7月11日(火) 13:30~16:30
- ◆場所: 県立男女共同参画センター セミナー室
(神戸クリスタルタワー7階【JR神戸駅徒歩3分・地図参照】)
- ◆対象: 県内在住・在勤の働く女性、産休・育休中の女性など
- ◆定員: 20名(先着順)
- ◆受講料: 無料
- ◆一時保育: あり (一歳半から就学前まで: 無料・要予約 定員6名)

【申込方法】裏面の申込書に必要事項を記入し、FAX・郵送、または電話にて 県立男女共同参画センターまでお申し込みください。

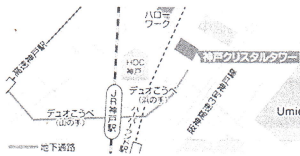
講師 **小林 清美** キャリア・サポート・ルームWILL代表
コミュニケーショントレーナー / キャリアカウンセラー



40歳で、幼い子供2人を抱えて再就職。その後、様々な仕事や学びを重ねて50歳でキャリアカウンセラーに。現在は主に、大学でのキャリア教育、企業や男女共同参画センターでのキャリア相談やセミナー講師を務める。特にコミュニケーションは、今最も力を注いでいる取り組みの一つである

お申込み・お問い合わせ

兵庫県立男女共同参画センター (イーブン)
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <http://www.hyogo-even.jp/>
(アクセス) JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分



LADYgo

福井県生活学習館委託事業 働く女性のキャリアアップ応援コース キャリアアップ応援講座

相手に届ける！ 「しなやか発信力」の磨き方

2016 11.16 (水) 13:00~16:00

女性らしくしなやかに
自己主張ができる発信力を
身につけましょう!

- ココロと頭を御調し!
何を伝えるべきか優先順位をつけよう
- ☑ 「やらない」「しない」をどうやって決めるか
 - ☑ 考える時間をつくるための「ふせん」ワーク
 - ☑ 色分けスッキリToDoリストの作り方
 - ☑ できない自分を責めない技術



講師 株式会社朝6時 代表取締役
池田 千恵 氏

2016 12.7 (水) 13:00~16:00

思いと言葉をつなげよう!
伝えるスキルの身につけ方

- ☑ 「しなやか発信力」を磨いて願いをかなえよう
- ☑ 気持ちを伝えるために必要なのは「共感力」
- ☑ ポイントを絞ったまとめ方のコツ
- ☑ 相手に刺さる言葉力の磨き方

働き女子のホンネcafé

12.7(水) 16:10~17:00 (講座終了後)
「私×上司 私×同僚」
「よりよい関係の築き方」
職場の人間関係を困っていませんか?
どうすれば思い通りにできるか
一緒に考えましょう!
定員 10名 参加費 800円
(飲み物・お菓子付)



場 所 福井県生活学習館
(ユー・アイふくい)
対 象 県内在住または在勤の女性
定 員 各回 30名(先着順)
※両日曜とも受講できる方を優先します
申込期限 2016 11.9 (水)
参加費 無料
★託児あり(要予約・300円) ☎0776-41-4254

☑ 申込方法・お問い合わせは、裏面をご覧ください

56
78

LADYgo

福井県生活学習館委託事業 キャリアアップ応援講座

自分プロデュース!

会社では教えてくれない “私のための仕事術” ～信頼されるコミュニケーションスキル～

平成29年5月30日(火) 9:30~15:00

- ☐ 女性脳と男性脳の違いを知る
- ☐ 「察してチャン」は卒業しましょう
- ☐ 「結局なにが言いたいのか?」と言われない伝え方のコツを身に付ける
- ☐ 考え方にもクセがある! 思考法を学ぶ
- ☐ 「一緒に働きたい」と言われる存在になる



講師 株式会社Woomax
代表取締役 **竹之内 幸子** 氏

コミュニケーションスキルに磨きをかけ、
仕事のモチベーションが上がる!
自分をプロデュースして、
思い通りのキャリアを手に入れましょう!

働き女子のホンネcafé

15:10~16:00 (講座終了後)

『相手も私も“OK”な伝え方』
自分の伝えたいことを無理なく、分かりやすく相手に伝えるためには?
一緒に考えましょう!

定員 10名 参加費 100円
(飲み物・お菓子付き)

【プロフィール】
大学卒業後、石油会社に入社。結婚後、出産→育児の最中は、中小企業でアカウンティング業務を経験した後、営業支援コンサルタントとして全国300社のクライアントの課題解決に携わる。研修会社で人材支援コンサルタントを務め、働く女性を最大限に生かすスキルとマインドをサポートする株式会社Woomaxを設立。官公庁・企業での講座を多く受け持ち、ダイバーシティを推進していくための女性活躍におけるサポートをすすめている。

会 場 福井県生活学習館 (ユー・アイふくい) 対 象 福井県内在住、在勤の女性
定 員 30名 参加費 無料
申込期限 5月23日(火) 申込み方法・お問い合わせは、裏面をご覧ください。
(公益財団法人ふくい女性財団)

ALZがいがた

平成28年度 働く女性の生き方講座

輝こう! 働きWoman

参加 無料 保育 あり 連続 講座

☆マネー&マインド☆

～働きながら、家事をしながら、子育てをしながら、
より豊かに生きるために必要なことを学びましょう～

社会保険などの基礎知識を学び、
ライフプランの作成をします。

☆マネー編☆～ライフプランから見えてくる今とこれから～
2/25(土)10:00~12:00

酒井 和美さん (社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー)

☆マインド編☆～このイライラはどこから?心と対話してみよう～
3/4(土)10:00~12:00

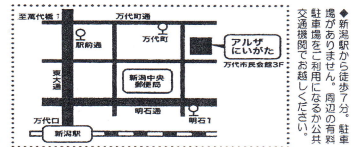
眞島 貴代子さん(心理セラピスト)

自己肯定感を高め、
心の持ち方などを学びます。

- 会 場 ALZがいがた (万代市民会館3階)
- 定 員 20代~30代の働く女性20人 (応募多数の場合は抽選)
- 申込み 電話 (246-7713) または「かんたん申込み」(詳細は裏面)
- 保 育 10人 生後6ヵ月から就学前まで (要事前申し込み)

☆締切☆
2/15(水)

ALZがいがた
福井県立男女共同参画センター
〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)
TEL:025-246-7713
FAX 025-246-8080
E-mail alza@city.niigata.jp



◆新潟駅から徒歩7分、駐車場が充実しています。両日とも無料の託児サービスもご利用いただけます。

働くなでしこに贈る!

お役立ちワンポイントセミナー

働く女性、働きたい女性のために、毎回いろいろなテーマで講座を行います。

しなやかな心

レジエンス(逆境力)の鍛え方

12/3 (土) 14:00~16:00

“心が折れた”ことは、ありますか？

ただ落ち込むのではなく、ビジネスでの失敗や困難な状況に対して、その状況をプラスと捉えて成長できる
逆境力・回復力を身につけるコツを学びます。



定員 30名(先着) 11/4(金)受付開始!
 受講料 無料
 場所 ムーブ5階 小セミナールーム
 託児 あり(6ヵ月以上就学前まで)
 1人 500円 ※要予約
 講師 須藤 美香 さん(Spring 代表)



印象アップ!

キレイな立ち方・歩き方

1/21 (土) 14:00~16:00

寒いこの時期やデスクワークが多い方など、気付かないうちに姿勢が悪くなっていることも...

正しい姿勢は、印象を良くするだけでなく健康にも効果があるとされています。

姿勢チェックで意識を変えて、正しい姿勢と美しく見える立ち方・歩き方を学びます。



定員 20名(先着) 12/3(土)受付開始!
 受講料 1,000円
 場所 ムーブ5階 小セミナールーム
 託児 あり(6ヵ月以上就学前まで)
 1人 500円 ※要予約
 講師 中島 香澄 さん(ライトウォーク・ラボ 代表)



【対象】 働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性
 【申込方法】 電話、FAX、ムーブWebサイトから ※定員になり次第、締め切り

【お申込み・お問合せ】

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4
 TEL 093-288-6262 (月曜日~土曜日 9:00~17:30)
 FAX 093-583-5107 <http://www.kitakyu-move.jp/>



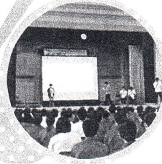
ムーブのFacebookページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから、みなさまの「いいね!」をお待ちしています。

9

11 12

平成29年度 もりおか女性センター事業テーマ「学ぶ そして 深く考える~認めあう社会へ~」

ユースリーダー 養成講座 2017



大切な人との

もっといい関係を考えよう

この講座は、デートDV予防啓発のためのユースリーダーを養成する講座です。よりよい人間関係の築き方について学び、中学生・高校生等に発信してみませんか？

【対象者】 子どもの育成に関心があり、中学校や高校等でのデートDV出前講座に協力可能な高校生、短大生、大学生、専門学校生

【募集人数】 20名 【受講料】 無料

日時	会場	内容
5月20日(土) 10:00~16:00	もりおか女性センター生活アトリエ(中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5F)	・男女共同参画について ・ジェンダーって何だろう? ・暴力の定義 ・デートDV~相手を尊重する関係をつくる~
5月21日(日) 10:00~16:00	同上	・思春期の生と性 ・DVとデートDV ~法的観点から~ ・デートDV予防講座の事例紹介
6月3日(土) 10:00~16:00	同上	・DV、デートDV、いじめとSNS ・オリジナルプログラムを考える①②
6月4日(日) 10:00~16:00	同上	・オリジナルプログラムを考える③ リハーサル ・オリジナルプログラムを考える④⑤プレゼンテーション ・まとめ

【お申込み】 受付期間:平成29年5月16日(火)まで
 ①氏名 ②学校名と学部・専攻・コース等・学年 ③メールアドレス ④電話番号を電子メール又は、電話にてお申込みください。また、裏面をご記入いただき、FAX・郵送でのお申込みも可能です。

【お問い合わせ】 もりおか女性センター指定管理者:特定非営利活動法人参画プランニング・いわて 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5F
 TEL:019-604-3303 FAX:050-2013-4750 Email:mjco@sankaku-npo.jp



●講座終了後は、本講座修了生で構成する団体「I & Y」に所属し、継続して活動することが可能です●
主催 盛岡市 もりおか女性センター

理科大好き! 集まれ 未来のリケジョたち (理系女子)

2016年 8月9日 火 13:30-16:00

【会場】 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)
 【対象】 県内在住、在学の小学校4~6年生の女子児童 (保護者の付添可)
 【費用】 無料
 【定員】 40人 (各グループ20人) (先着順)
 【持ち物】 筆記用具

「理科が好き!」「ちょっと興味あるかも」「あまり得意じゃないけど好きになりたい」そんなあなたのための講座です。楽しい体験をしてみませんか?

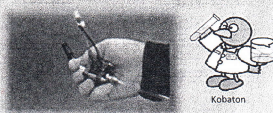
1. 会社で活やくしている理工系出身の女性からのおはなし

「理工系に進もうと思ったきっかけは?」
「どんな仕事をしているの?」

2. 体験してみよう! *どちらかのプログラムを選んでください*

< 東京ガスのプログラム >

燃料電池って何だろう?
燃料電池キットで発電を体験してみよう
環境にやさしい燃料電池の仕組みがわかるよ



< 清水建設のプログラム >

いっしょに月でオリンピックを開こう!
2092年に開かれるルナリンピック
ワクワクする未来の建物をデザインしよう



※応募方法などは、裏面をご覧ください。

主催: 埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

協力: 東京ガス株式会社



清水建設株式会社



女性のための 自己尊重 トレーニング

自分自身へのダメ出しや
他者からの視線に邪魔されて
自分を大切にすることを
見失っていませんか？

講座で、まるごとの自分を大切に、
自分を信じる力を再発見しましょう。

講師

フェミニストカウンセリング
フェミニストカウンセラー
杉本 志津佳さん

参加費：無料

- 日時：平成29年 5月10・17日、24日、6月7・14日 全5回
いずれも【水曜日】10：30～12：30
- 会場：三重県男女共同参画センター2階 セミナー室A ほか
- 定員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤の女性で、
自己尊重トレーニングの受講が初めての方）
- 託児：ご希望の方は4月26日（水）までにお申し込みください。
託児料/1回500円（おやつ代を含む 1歳6ヶ月～小学3年生）
- 申込方法：チラシ裏面受講申込書に必要事項をご記入の上、郵送・FAX・持参
にてフレンテみえまでお申し込みください。電話・Eメールでのお申
込みは、受講申込書を参照の上必要事項をお伝えください。ホーム
ページからのお申し込みもできます
- ★同時募集中の「自己主張トレーニング」と重複してお申し込みできません
応募多数の場合は抽選となります。受講可否は4月20日（祝）封書にてお知らせします
- 締切：平成29年 4月9日（日）必着

ホームページアドレス <http://www.center-mie.or.jp/frente/>
三重県男女共同参画センター フレンテみえ
〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234
TEL:059(233)1131 FAX:059(233)1135 E-mail:frente@center-mie.or.jp

女性のための 自己主張 トレーニング

家庭で、職場で、周囲の人間関係の中で
「言いたいことが言えない」と
悩んでいませんか？

自分の気持ちも 相手の気持ちも大切に、
相手に伝える力を身につけ、育てる
トレーニングです

講師

ウイメンズカウンセリング名古屋 YWCA
フェミニストカウンセラー
具 ゆりさん

参加費：無料

- 日時：平成29年 6月10・17・24日、7月8・15日 全5回
いずれも【土曜日】10：00～12：00
- 会場：三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」3階 セミナー室C ほか
- 定員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤の女性で、
自己主張トレーニングの受講が初めての方）
- 託児：ご希望の方は5月27日（土）までにお申し込みください。
託児料/1回500円（おやつ代を含む 1歳6ヶ月～小学3年生）
- 申込方法：チラシ裏面受講申込書に必要事項をご記入の上、郵送・FAX・持参
にてフレンテみえまでお申し込みください。電話・Eメールでのお申
込みは、受講申込書を参照の上必要事項をお伝えください。ホーム
ページからのお申し込みもできます
- ★同時募集中の「自己尊重トレーニング」と重複してお申し込みできません
応募多数の場合は抽選となります。受講可否は5月25日（木）ごろ封書にてお知らせします
- 締切：平成29年 5月11日（木）必着

ホームページアドレス <http://www.center-mie.or.jp/frente/>
三重県男女共同参画センター フレンテみえ
〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234
TEL:059(233)1131 FAX:059(233)1135 E-mail:frente@center-mie.or.jp



平成29年度 女性の生き方 講座

女性の
ための

自分の 活かし方講座

～30代からのあきらめない幸せのつかみ方～

女性の数だけ生き方があるけれど、他人をうらやんだり、他人と比べて落ち込んでみたり、自分の人生こんなはずじゃなかったのにと思うこともしばしば。だけど、今の自分を認め、今あるものに幸せを感じることができたら、気持ちがふんわり軽くなるかも。

今回の講座では、今の自分を見つめ直し、これからの生き方を考え、より良い自分になるためのヒントを講義とワークを通じて探っていきます。



- 1 7/5 (水)
- 2 7/12 (水)
- 3 7/19 (水)

参加無料 保育あり 全3回 10時～12時

日時	テーマ	講師
① 7月5日(水) 10時～12時	ライフ・キャリア ～キャリアとは「人生」そのものを指す～	佐藤 志津 さん 産業カウンセラー
② 7月12日(水) 10時～12時	「きわめ人・岡野あつこ」の 未婚・結婚・離婚・再婚	岡野 あつこさん 夫婦問題研究者
③ 7月19日(水) 10時～12時	自分を活かして輝くヒント	小紫 真由美さん キャリアカウンセラー

テレビでおなじみ！

- 会 場 アルガにいがた（万代市民会館3階）
- 定 員 30代以上の女性30人（応募多数の場合は抽選）
- 申込み 電話（246-7713）または「かんだん申込み」（詳細は裏面）
- 保 育 15人 生後6カ月から就学前まで（無料・要事前申込）

締切
6月20日
(火)

13 14
15 16

女性のための心理講座

豊かなコミュニケーションをめざして ～さわやかな人間関係を作ろう～

「自分の伝えたいことがうまく言えない」「相手の言うことをちゃんと聴くことができていない」と生活のあらゆる場面でもどこかさを感じることはありませんか？

日常のコミュニケーションを振り返り、「さわやかな人間関係」を作るスキルを身につけましょう。

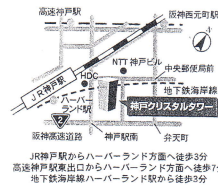
日 程	テーマ
第1回 11月29日(火)	聴き上手になろう！
第2回 12月6日(火)	伝え上手になろう！

※講座時間 両日とも 10：00～12：00

- ◆会 場 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 講習室
- ◆講 師 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 女性問題カウンセラー
- ◆対 象 次の①～③すべてに該当する女性
 - ① テーマに関心のある方
 - ② 県内在住または在学・在勤の方
 - ③ 2回連続受講可能な方
- ◆定 員 20名（応募多数の場合は抽選） ◆受講料 無料
- ◆一時保育 定員9名（1歳半～就学前まで、無料・要予約）
- ◆申込方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAX・郵送または持参で下記までご提出ください。
申込締切 11月18日（金）



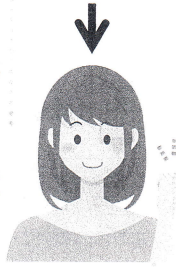
★申し込み・問い合わせ★
〒650-0044
神戸市中央区東川崎町1-1-3神戸クリスタルタワー7階
兵庫県立男女共同参画センター・イーブン
TEL 078-360-8550 FAX 078-360-8558
<http://www.hyogo-even.jp/>



ストレスと、うまく付き合おう!

～心の不安・体の不安～

なんだかイライラする...どうして??
そのつらには何があるの??
体と心のメカニズムを知って
毎日を私らしく楽しく過ごしましょう



① 10/13 木
10:00～12:00 **もっと知ろう、女性の体と権利**

新潟大学医学部保健学科 准教授 関島 香代子 さん

② 10/20 木
10:00～12:00 **もっと知ろう、心のメカニズム**
～どうしてモヤモヤするんだろう?～

③ 11/1 火
10:00～12:00 **もっと知ろう、より良い答えの見つけ方**
～自分で選んでいるの?～

新潟青陵大学福祉心理学部臨床心理学科 助教 齋藤 恵美 さん

申込締切
9月23日
(金)

- 会場 アルザにいがた (万代市民会館3階)
 - 定員 女性20人 (応募多数の場合は抽選)
 - 保育 14人 生後6カ月から就学前まで
 - 申込み 電話 (025-246-7713) または「かんたん申込み」(詳細は裏面)
- 参加無料 連続講座 保育あり

問い合わせ

アルザにいがた
新潟県男女共同参画推進センター

〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1 (万代市民会館3F)
TEL:025-246-7713
FAX:025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp

アルザにいがたHP

働く女、働きたい女性のために、毎回いろいろなテーマで講座を行います。

お役立ちワンポイントセミナー

ストレスケアの処方箋 5/12(金)、19(金)、26(金)
19:00～20:30 (全3回)

年度が変わる変化の時期 —
新しい環境にちょっと不安や疲れを感じていませんか?
これからも元気に働き続けるために、自分に合ったストレスケア法を身につけましょう。

5/12(金) ストレスと戦略的に向き合う

心のコンディションチェックをして、
自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。
講師 新開 よしこ さん
(キャリアカウンセラー、臨床心理士)

4/4(火)受付開始!

定員 20名(先着)
受講料 1,000円
場所 ムーブ5階
小セミナールーム
託児 なし

5/19(金) 心と体のセルフメンテナンス

心身ともに健康バランスを整える整体と心理学を取り入れたプログラム。
筋膜・骨盤ケアやワークで、心と体をほぐしましょう。
講師 金子 由佳里 さん (心と体のセルフメンテナンス インストラクター)

5/26(金) コーヒーの味と香りでリラックス

コーヒーは美味しく飲むだけではなく、香りにも癒し効果が期待されています。
美味しいコーヒーの正しい淹れ方と、効果的な楽しみ方を紹介します。
講師 尾崎 松之 さん (極東ファティ株式会社 焙煎責任者)

【対象】 働いている女性、またはこれから働こうと思っている女性
【申込方法】 電話、FAX、ムーブWebサイトから ※定員になり次第、締め切り

【お申込み・お問合せ】
北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課
〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4
TEL 093-288-6262 (月曜日～土曜日 9:00～17:30)
FAX 093-583-5107 http://www.kitakyu-move.jp/

ムーブのFacebookページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから、みなさまの「いいね!」をお待ちしています。

宝塚市立男女共同参画センター・エル 平成 28 (2016) 年度 サポート・グループ

人づきあいが苦手なわたし

どうつき合う? 身近な人との関係

職場 や 近所さん、ママ友 との 人間関係。
身近な人のおつき合いは、距離感が難しくったり...
コミュニケーションが大事! と思いついて、無理していませんか。
私らしく生きるために、ありのままの気持ちを話せる場
【サポート・グループ】で、話し合ってみませんか。

ファシリテーター

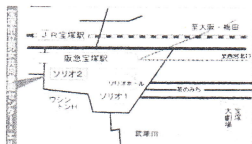
NPO法人 心のサポート・ステーション
代表理事/カウンセラー 宮本由起代さん

H29年
① 1月13日 ② 1月20日 ③ 1月27日
④ 2月3日 ⑤ 2月10日
いずれも 金曜日 <全5回>
10:00 ~ 12:00

- ★ 場所: 宝塚市立男女共同参画センター
- ★ 対象: 12人 (テーマに悩む または関心のある女性) ※原則として全回参加できる方
- ★ 参加費: 無料
- ★ 保育: 10人 (1歳～就学前まで) 無料 要予約
- ★ 申込み: 12月1日(木) 9:00 ~ 電話 または 窓口で 受付 *先着順
宝塚市立男女共同参画センターへ (0797-86-4006)

* サポート・グループ とは * 同じ問題を持つ人たちが、お互いの体験や気持ちを話し合います。カウンセラーがファシリテーター (進行役) として入ります。

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル
宝塚市指定管理者
NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」 4階
電話: 0797-86-4006 FAX: 0797-83-2424
http://www.takarazuka-ell.jp/



(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

※申込みにあたってお務かりする個人情報情報は本講座以外の目的で使用することはありません。

17 18
19 20

「逃げるは恥だが役に立つ」

Szégyen a futás, de hasznos.

～さまざまな幸せのカタチ～

トークセッション

「逃げるは恥だが役に立つ」プロデューサー
海野つなみ



海野つなみ
Umino Tsunami

昨年、社会現象を巻き起こしたドラマ「逃げ恥」原作者、海野つなみさんとドラマ「逃げ恥」プロデューサーとの夢の対談がついに実現!!

入場無料!

平成 29 年
5月6日 土
13:00～14:30 (開場 12:15)

【会場】 三重県文化会館 中ホール
★全席自由【要事前申込】

【お申込み・お問合せ】 三重県男女共同参画センター「フレンドみえ」
〒514-0061 三重県津市一身田上津御田1234番地 TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135
E-mail: frento@center-mie.or.jp ホームページ: http://www.center-mie.or.jp/frento/

※本講座の申し込みは、お申し込みの受付期間内におこなってください。申し込みの受付期間は、お申し込みの受付期間内におこなってください。申し込みの受付期間は、お申し込みの受付期間内におこなってください。

働くお母さん応援講座 わたし、ぼく、お父さんで ごはん作ります!

働いているお母さんを応援します!
小学生のお子さんとお父さんを対象に、親子が協力で調理の準備から後片付けまでを体験するワークショップを開催します。
おうちでお母さんにごはんを作ってあげましょう

日時:平成29年7月23日(日) 10時~13時
参加費:無料
場所:もりおか女性センター 生活アトリエ(プラザおまつり5階)
対象:共働き家庭の小学生と父親 女子・男子 各5組

講師:佐藤 満子さん (料理研究家)
申し込み方法:6月20日(火)10時から 019-604-3303 にて受付 ※応募多数の場合は抽選

当日のメニュー(予定)

- ・おうちのピラフ
- ・えびとサーモンのカルパッチョ
- ・ポークウィンナーと野菜のスープ
- ・豆乳ゼリーフルーツ添え

- 【お申し込みにあたって】
- 講座のお申し込みにあたってお預かりした個人情報、当センターで適切に管理いたします。
 - 講座記録およびホームページ等掲載のため講座風景を撮影させていただきます。あらかじめご了承ください。
 - 受講生へのアンケート結果など統計処理したデータや撮影した講座風景の画像について、共催者である全国女性会館協議会および日本テトラパック株式会社に提供します。
 - 食物アレルギーのある方はご参加いただけない場合があります。(メニューをご確認ください)
 - 専用駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用下さい。

【問い合わせ・申し込み先】
もりおか女性センター 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおまつり5階
TEL: 019-604-3303 FAX: 050-2013-4760
HP: <http://mijosankaku-npo.jp/> 指定管理者 NPO法人参画プランニング・いわて

主催: 盛岡市、もりおか女性センター 共催: 全国女性会館協議会、日本テトラパック株式会社

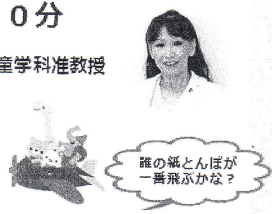
親子工作教室 パパのための 親子工作教室

パパと一緒に楽しく遊べる紙とんぼを
作って飛ばして遊ぼう!
おじいちゃんとの参加もOKだよ!

とき 平成29年 6月24日(土)
10時30分~12時00分

講師: 徳島文理大学 人間生活学部児童学学科准教授
岡山 千賀子 さん

ところ: ときわプラザ (徳島県立男女共同参画交流センター)
2階 学習室 (アスティとくしま内)
申込み: 電話・ファクシミリ・E-mail のいずれか
対象: 小学生1・2・3年生ぐらいの子どもと男性保護者 (お父さん、おじいちゃん)
定員: 親子 15組程度



**紙とんぼ
選手権大会**
作った後は
飛ばして遊ぼう!!

無料託児あります(申込制)
088-655-4638
対象: 1歳から就学前までのお子様

申込・問い合わせ ときわプラザ (徳島県立男女共同参画交流センター)
徳島市山形町東浜通1 (アスティとくしま内)
電話: 088-655-3911
FAX: 088-626-6189
E-mail: hair@tokushima.pref.tokushima.jp / hair@hair.tokushima.jp
URL: <http://our.pref.tokushima.jp/hair/>
開講時間 10:00~15:00
休講日: 火曜日(祝日の場合は開講、翌日が休み)

6月24日講座 育児のワンポイント講座 参加申し込みファクシミリ送付票
FAX番号 088-626-6189

お子様のお名前(ふりがな)・性別	() (年生)
保護者のお名前(ふりがな)	
連絡先電話番号	
託児	希望なし・希望あり(お子様のお名前)

ご記入いただいた個人情報、フレアキャンパス講座の目的以外には使用いたしません。
フレアキャンパス講座は、徳島大学校「まごびあ徳島」男女共同参画部の主催講座です。

21 22
23 24

平成28年度 男性のためのブラッシュアップセミナー

これからを生きるオトコの 生活力アップセミナー ~エンジョイ!充実!セカンドライフ~

全3回



人生80年時代。
これからの生活を輝いて有意義に過ごすためのヒント満載の講座です。楽しく学んでアクティブ・シニアをめざしましょう。お気軽にご参加ください。

参加料
500円
※第3回材料費

第1回 7/21(木) 19:00 ~21:00	会場: 田所公民館 (田所 282-1)	「最高の人生の見つけ方 ~あなたの魅力を引き出そう!~」 映画「最高の人生の見つけ方」にならって、一生のうちにやりたいことリストを作ってみましょう。あなたにとって本当に大切なことや、あなた自身の魅力がきっと見つかるはず! 【講師】 福岡 祐子 (公益財団法人しまね女性センター事業課長)
第2回 8/4(木) 19:00 ~21:00	会場: 田所公民館 (田所 282-1)	「エコでラクラク!掃除術」 家の掃除は女性がするもの?いえいえ、セカンドライフこそ、愉しくお掃除を学ぶチャンスです。短時間で疲れない、楽ワザ・エコ技を身につけて、住まいもあなたもピッカピカ! 【講師】 佐藤 亮介さん (整理ist、整理収納アドバイザー) ※手ぶさき用のタオルと、ぞうきんを各自1枚ずつお持ちください。
第3回 8/23(火) 18:30 ~21:00	会場: 元気館 (淀原 153-1)	「パパッとできる!簡単・便利な男子ごはん」 「男子厨房に入らず」はもう昔!短時間で栄養バランスの取れた調理のコツを身につければ、生活も健康もぐくぐとアップ!さあ、今日からあなたもキッチン男子! 【調理実習講師】 神野 幾子 (島南町保健課統括専門員、管理栄養士) 【ファシリテーター】 公益財団法人しまね女性センター職員 ※各自、エプロン、三角巾(バンダナ)をお持ちください。

対象・定員 島南町在住の男性 20名 (事前申込必要、詳細は裏面をご確認ください)

【主催】 島南町・島根県・公益財団法人しまね女性センター
【協力】 島南町男女共同参画サポーターの会

H29年度 育休復帰応援セミナー

参加費無料・一時保育あり

育休復帰後のライフプラン

「将来子育てしながら、仕事を続けることができるかな?」「職場復帰を考えているけれど、どんな働き方があるのだろうか?」「この先、子育てや老後にどれくらいお金は必要なの?」などと不安を持っていませんか?
すぐろくを使ったワークショップで社会保険や年金などの制度を知り、共働きかどうか、フルタイムかパートタイムか、などの場合を比べて、これからのライフプランについて一緒に考えましょう。

日時: 平成29年8月1日(火) 10:00~12:00

講師: 大津 恵美子 スマイルポート大津 代表
ファイナンシャルプランナー 社会保険労務士 キャリアコンサルタント
メーカーの総務課在職中に資格を取得。ひょうご仕事と生活センター内部相談員の活動を経て、2011年に開業。ワーク・ライフ・バランスの取組みやライフプランの作成などの活動とともにオリジナルのすぐろくでマネーワークショップを開催。

会場: 県立男女共同参画センター セミナー室
定員: 10名(組) (申込多数の場合は抽選)
対象: 産休・育休中の方、将来的に育休を取得して働き続けたいと考えている方
※お一人での参加、カップルでの参加、どちらでもご参加いただけます
一時保育: あり(無料) 定員6名(1歳半から就学前まで・要予約)
※1歳未満のお子さまは、抱っこやベビーカーで同席してご参加いただけます
申込締切: 7月20日(木)

⇒裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送かFAX、電話でお申し込みください。

【お申込み・お問合せ】
兵庫県立男女共同参画センター(イーブン)
〒650-0044 神戸市中央区川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <http://www.hyogo-even.jp/>
(アクセス) JR神戸駅からハーバーランド 方面へ徒歩3分

県立男女共同参画センター・イーブン

「小1の壁」克服術セミナー

参加無料・一時保育あり

「小1の壁」を知ろう

～初めての夏休み対策セミナー～

小学校に入学して初めての夏休み。保育所と違って学童ではどう過ごしているの？学校が無い日もバランスよく生活していく知恵とは？
学童保育などの制度の一例を知り、講師の経験も交えてざっくりとばらばらにお話ししながら、「子育てと仕事の両立」や「再就職」に向けてどのように「壁」を乗り越えるかを一緒に考えませんか？



平成29年 7月8日(土) 10:00~12:00

※申込締切:6月28日(水)必着

場 所: 県立男女共同参画センター セミナー室(クリスタルタワー7F)

定 員: 仕事をしながら子育てをしている(したい)人 10名
(男女問わずご参加いただけます)

一時保育: あり(無料)・定員6名(1歳半から就学前まで 要予約)

※1歳未満のお子様は、ベビーカーや抱っこで同席して受講いただけます

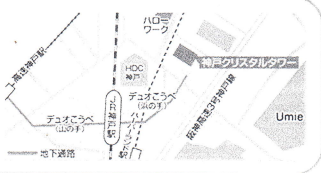
講 師: 鴨谷 香氏 (キャリアコンサルタント、大学非常勤講師、
現役小3の母)

受講決定: 申込締切日の翌日以降にご連絡します
(定員を超えた場合は抽選となります)

★裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送、FAXまたはお電話でお申込みください。

お申込み・お問合わせ

兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3
神戸クリスタルタワー7階
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <http://www.hyogo-even.jp>
(7F入) JR神戸駅からハーバーランド
方面へ徒歩3分



25 26
27 28

参加無料 保育あり 3回連続

子育てから始まる新たな悩みを解決!

ママのお困りごとにせまる

講義とワークを通してより良い関係作りの糸口を探りましょう!

① 6/17(金) 10:00~12:00

夫とどう付き合う?

講師 ちやい文々さん
子育てエッセイスト
多様な人権啓発トレーナー
男女脳差理解によるガバ・デレコミュニケーション・イストラ



② 7/1(金) 10:00~12:00

ゲーム機とどう付き合う?

講師 福崎秋子さん
新潟県立大学
国際地域学部教授



③ 7/8(金) 10:00~12:00

ママ友とどう付き合う?

講師 石橋明子さん
NPO 法人新潟
フェミニスト
カウンセリングセンターまど



締切
6月3日
(金)

- 会場 アルザにいがた(万代市民会館3階)
- 定員 女性30人(応募多数の場合は抽選)
- 申込み 電話(246-7713)または「かんたん申込み」(詳細は裏面)
- 保育 15人 生後6ヵ月から就学前まで

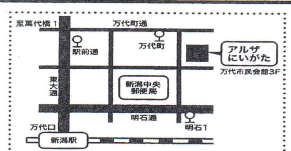
問い合わせ

アルザにいがた

〒950-0082
新潟市中央区万代町9-1(万代市民会館3F)
TEL:025-246-7713
FAX:025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがたHP

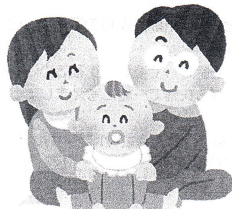


ふたり
夫婦で考える

アクションプランはみんなそれぞれ
家事負担も夫婦それぞれ

ハッピー仕事×子育て術

仕事と子育て、
両立できるかな?



家事や育児、
あまりできなくても
大丈夫かな?

共働きのお悩み、解決のヒントがここにあります!
それぞれのライフスタイルに合わせて、夫婦でいっしょに考えてみませんか。

共働き子育て夫婦が
ハッピーに暮らすコツ

先輩ママパパ体験談
&
交流会

ハッピーな共働き夫婦の
アクションプランを考えよう!

平成29年 1月22日(日) 13:00~16:00

場 所: ムーブ5階 小セミナールーム
対 象: 共働きで、子育て中か子育てを考えている夫婦 など
(これから結婚や出産、仕事再開を考えているふたりも大歓迎!)

定 員: 12組(先着)

申込方法: 電話・FAX・Webサイトから

必要事項: ご夫婦のお名前・年齢・郵便番号・住所・電話番号・
託児をご希望の場合は、子どもの名前と月齢

託 児: 1人500円 要予約(生後6ヵ月~就学前まで)
※生後6ヵ月未満のお子様は、同伴での受講可。

受講
無料

12/3(土)
受付開始

【お申込み・お問合わせ】

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4
TEL 093-288-6262 (月曜日~土曜日 9:00~17:30)
FAX 093-583-5107 <http://www.kitakyu-move.jp/>



ムーブのFacebook ページでイベント案内をはじめ、いろいろな情報を発信しています。アクセスはムーブホームページから、みなさまの「いいね!」をお待ちしています。

定員20組
(定員に達し次第締切)
無料

パートナーと歩みよる
「パパの子育て、ママの気持ち」
～ふたりで一緒に考えてみよう～



講師: 村上 誠氏 (NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)

1971年千葉県市川市生まれ。市川市在住。東京理科大学理工学部建築学科卒、結婚と同時に築業社と創業。実母が専業主婦となったのを機に、ワークライフ(家事・育児・祖父母のケア)のバランスを見直し、兼業主夫となる。父親の育児、家事参画、夫婦関係など地域での子育て支援といった幅広い家族・育児テーマを取り扱い、全国で講演活動やイベント出演をしている。

日時: 2016年10月23日(日) 10:00~12:00 (受付9:30~)
会場: 沖縄県男女共同参画センターにある 3階 研修室1-2
講師: 村上 誠氏 (NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)
対象: 未就学児~小学校低学年を子育て中の夫婦・関心のある方
定員: 20組(40名) 定員に達し次第締切
一時保育: 6ヶ月~小学校低学年(1人500円) 一時保育申込締切10/14(金)
受講料: 無料

主催: 沖縄県・(公財)おきな女性財団 TEL: 098-663-3717



担当: 池田

夫との関係を考える

～居心地のいい夫婦の関係とは?～

「なんとなく、不自由で息苦しさを感じている...」。「夫婦でいる意味とは?」私の望む、居心地のいい夫婦の関係とはー私らしく生きるために、ありのままの気持ちを話せる場 サポート・グループで話し合ってみませんか。

ファシリテーター

NPO法人 心のサポート・ステーション
代表理事/カウンセラー 宮本由起代さん

① 7月8日 ② 7月15日 ③ 7月22日
④ 7月29日 ⑤ 8月5日

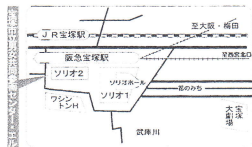
いずれも 金曜日 <全5回>
10:00 ~ 12:00

- ◇ 場 所 : 宝塚市立男女共同参画センター
- ◇ 対 象 : 12人(テーマに悩む または関心のある女性) ※原則として全回参加できる方
- ◇ 参加費 : 無 料
- ◇ 保 育 : 10人(1歳~就学前まで) 無 料 要予約
- ◇ 申込み : 6月1日(水) 9:00 ~ 電話 または 窓口で 受付 *先着順
宝塚市立男女共同参画センターへ (0797-86-4006)

* サポート・グループ とは *

同じ問題を持つ人たちがお互いの体験や気持ちを話し合います。
カウンセラーがファシリテーター(進行役)として入ります。

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル
宝塚市指定管理者
NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市茶町2-1-2「ソリオ2」4階
電話: 0797-86-4006 FAX: 0797-83-2424
http://www.takarazuka-ell.jp/



(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

※申込みにあたってお預かりする個人情報本講座以外の目的で使用することはありません。

彩の国 埼玉県

【With You さいたま 公募型共催事業】

女性限定講座

びらぶプログラムを体験してみよう

だいじな私をみつめる

～地域・家庭のなかでの暴力防止プログラム～



第1回
「怒りと暴力」
7月30日(日)
13:30~15:30

第2回
「いじめ」
8月30日(水)
13:30~15:30

第3回
「いろんな気持ち」
10月26日(木)
10:00~12:00

*連続参加、一回のみ参加どちらも可能です。

暴力被害の影響に苦しむ女性と子どもの支援活動の中からできてきたびらぶプログラムですが、すべての女性や子どもに知ってもらいたい、伝えたいことがたくさんあります。

世界でたった一人の、大事なあなた自身をみつめなおし、自分も他の人も大切にするコミュニケーションスキルを学びましょう!

びらぶプログラムは子どもと母親が、同時並行で学ぶことで効果を高めています。両方のびらぶプログラムの体験ができる講座です。(詳しくは要面をご覧ください)

◇参加対象【女性限定講座】

- ◇びらぶプログラムに興味のある女性
- ◇子どもの問題行動などで悩んでいる女性
- ◇保育士、教師、児童養護施設職員など子どもに関わる職業の方
- ◇DV被害に関する支援を行う相談員や行政職員、民間支援団体の方

◇定員 各回25名(先着順)

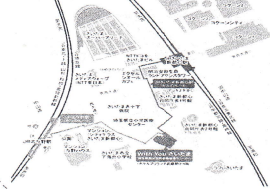
◇参加費 無 料

◇保育 あり

(6か月~未就学児:保育料300円)
※詳しくはお問い合わせください。

男女共同参画推進センターWithYouさいたま

- さいたま市中央区栄町2-2-2 市テラリアリソンビル3F・4階
- ※2階:県民ホール、県立中央図書館「さいたま駅前心斎」から徒歩5分
- ※3階:県民ホール「北浦野郎」から徒歩6分
- ※駐車場はありませんので、交通機関をご利用ください。

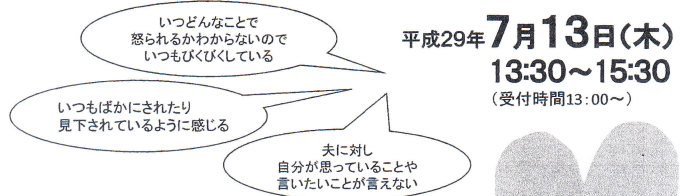


モラハラについて考える

= Part 1 =

あなたは「自分が悪い」と思っていますか?

「怒鳴る」「ののしる」「無視する」などはモラルハラスメントと呼ばれる行為です。なぜ言動から息苦しさを感じるのか、夫からのモラルハラスメントについて考えてみましょう。



平成29年 7月13日(木)
13:30~15:30
(受付時間13:00~)

- この講座は、同じ内容で2018年2月7日(水)にも実施予定です。
- 会場:三重県総合文化センター内 ※詳細はご参加の方にお知らせします
- 対象:「夫からのモラルハラスメント」に悩む女性
- 定員:8名(先着順)
- お申し込み方法:4月15日(土)9:00~
※電話・郵送・FAX・持参・E-mailで先着順に受け付けます
- 託児:あり(要事前申込:1歳6ヶ月~小学校3年生程度)
※有料/子ども1人につき500円 ※託児申込締切6月29日(木)

参加費:無料

お問合わせ・お申込みは

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 津市一身田上津部田1234
Tel: 059-233-1131 Fax: 059-233-1135
E-mail: frente@center-mie.or.jp

ふりがな	お住まいの市・町			年代
お名前				才代
電話番号	こちらから連絡しても安全な連絡先をご記入ください。			
フレンテみえの事業には	初参加 2回目以上	託児のご希望	なし あり	「あり」の場合・お子様のお名前(ふりがな)・年齢

※ご記入いただいた個人情報は、講座等に関する連絡のために使用させていただきます。なお、お預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部(059-233-1103)までお願いします。

29 30
31 32

平成29年度 もりおか女性センター事業テーマ「学ぶそして深く考える -認めあう社会へ-」

女性のからだを考える講座

60歳から考える、わたしのからだ

2回連続講座

最近体の調子が良くない、なんかだるい、と感じることはありませんか?年齢を重ねてもイキイキと過ごせるように、年齢と共に訪れる身体の不調や変化について学びます。また、頑張らない、どこでもできる簡単な運動を通して、健康について考えてみませんか?

8/10 木 13:30~15:00

【講義】わたしのからだは、これからどうなるの?

【講師】

盛岡医療生活協同組合
川久保病院 内科医(女性外来担当)

かとう みゆき
加藤 幸さん

★開催曜日が違いますので、ご注意ください。

8/18 金 13:30~15:00

【実技】「調子がいい」が、あたりまえの身体へ。

【講師】

YUI FITNESS COMMUNITY 代表
なかだ ゆきえ
中田 幸恵さん

会 場:プラザおでつ3階 大会議室(盛岡市中ノ橋通1丁目1-10)

対 象:おおむね60歳以上の女性(※2回出席できる方)

定 員:20人

受講料:無料

申 込:7月19日(水)10:00から

電話(019-604-3303)にて先着順に受付

【お問い合わせ】

もりおか女性センター(指定管理者:NPO法人参画プランニングいわて)

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでつ5階

TEL:019-604-3303 FAX:050-2013-4750 HP:http://mjc.sankaku-npo.jp/

※専用の駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

これからの人生をより良く生きていくために

あなたは“人生のゴール”について考えたことがありますか？
人生の終わりが突然やってくることもあります。あとには片付けなど諸々の問題が残ります。自分らしい最期を迎えるために今できることは何かを考えてみませんか。

2回連続講座

12/9(金) 16(金) 13:30~16:00

1日目 12/9(金) 13:30~16:00

2日目 12/16(金) 13:30~16:00

講義 「自分らしく輝いて生きるために」
～お墓や葬儀からみる家族社会学～

ワーク 「ラスト・プランニングノートのすすめ」
～あなたの想いをゴールにつなぐ～

【講師】

井上 治代さん

NPO法人エンディングセンター理事長
エンディングデザイン研究所代表/社会学博士

日時: 12/9(金)、16(金) 13:30~16:00
場所: プラザおでって 3階 大会議室
対象: テーマに関心のある男女(2回出席できる方)
定員: 30人
受講料: 無料
申込方法: 11/21(月) 10:00 から
電話 (019-604-3303) にて先着順

【お問い合わせ】

もりおか女性センター (指定管理者: NPO法人企画プランニング・いわて)
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1丁目1-10 プラザおでって 5階
TEL: 019-604-3303 FAX: 050-2013-4750 HP: http://mj.c.sankaku-npo.jp/

私たちの「エンディング」を考える

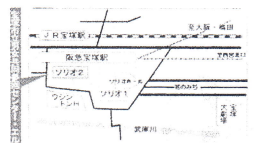
認知症になっても、シングルであっても住み慣れた場所で、いつまでも自分らしく！
2025年には「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者になる「超高齢社会」がやってきます。
住み慣れたまち 宝塚で、終末期を安心して暮らし続けるために、私たちができることは何か？
私たちの「エンディング」を一緒に考えてみませんか。

- ① 11/10 宝塚市の高齢者福祉について
古田 健 さん 浅井伸治 さん
- ② 11/17 ケアマネージャーの役割について
後藤弘美 さん 岡崎重樹 さん 平吹裕子 さん
中原純平 さん 富永聖子 さん 山下智子 さん
- ③ 11/24 暮らしの中で死に逝くこと
～第二の我が家「神戸なごみの家」～
松本京子 さん
- ④ 12/1 宝塚市内の活動事例から
西野マリ さん 西山良孝 さん 北川順子 さん 藤井邦洋 さん
- ⑤ 12/7 在宅で過ごす選択とは？
～終末期を支える在宅医療の現場から～
竹原満登里 さん
- ⑥ 12/15 私たちの「エンディング」をみつめて
上村くにこ さん 田上時子 さん
- ⑦ 12/22 「看取り」の文化を考える
～私たちのエンディング～
井藤美由紀 さん 田上時子 さん

【7回講座】

日時: 11月10日～12月22日の木曜日、各10～12時 (※⑤のみ水曜日)
対象: テーマに関心のある方 40人 (宝塚市在住・在勤の方、全回参加できる方優先)
保育: 10人 (1歳～就学前まで) 無料 要予約
申込み: 10月3日(月)～電話 または 窓口へ ★ センターのHPからも申込みができます ★
宝塚市立男女共同参画センター (0797-86-4006) へ ★先着順★

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル
宝塚市指定管理者
NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」4階
電話: 0797-86-4006 FAX: 0797-83-2424
http://www.takarazuka-ell.jp/



(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)
※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。

33 34
35 36

沖縄県・(公財)おきなわ女性財団主催 平成28年度啓発学習事業 第1回健康講座

私と家族のための認知症講座



認知症と栄養について

～今日から美味しく認知症予防～



認知症の予防には、
食生活、適度な運動、知的活動など生活習慣の改善が効果的です。
本講座で「認知症と栄養」について学び、
身近な食材を用いた食生活の改善を始めましょう。
また、料理をすることは
適度な運動や知的活動にもつながり、さらに効果的です！

受講料 無料

講師 吉田陽子氏

公益社団法人沖縄県栄養士会 理事
管理栄養士 糖尿病療養指導士 在宅訪問管理栄養士

現在、クリニックでの外来 訪問栄養指導や調理師専門学校・看護学校での栄養学・代謝栄養学の講師などフリーランスとして活動中。その他、特定保健指導や県民向け食育講演活動、県栄養士会による料理本「かんたんレシピ」発刊など、食と栄養を通して県民の健康長寿推進に携わる。

日時 7月9日(土)
14:00~15:45

場所 沖縄県男女共同参画センター
にいるる 3階 研修室

定員 40名 先着順

※裏面のFAX申し込み書またはホームページよりお申し込み下さい。
電話 (098-868-3717)、メール (kouza@okinawajosei.org) でもお申し込みができます。



平成28年度 男女共同参画お届け講座

笑う門にはいい介護

～備えあれば憂いなし～

男女を問わず、介護は突然やってくる！
心の準備を含め今からできる事を一緒に考えてみませんか？

- * 日時: 平成28年11月11日(金) 19:00-21:00
- * 場所: カルチャープラザ仁多 2階農事研修室
- * 定員: 50名程度 * 申込み締切: 11月4日(金)
(FAX、電話、電子メールのいずれかで事前にお申込ください)
- * ご希望の方は託児サービスを行います (生後6ヶ月以上～小学校低学年程度)
- * 講師 中村 学氏 (介護福祉士、ケアマネジャー、ドリームテイイロリ施設長)

1963年島根県大田市生まれ。島根県立大田高等学校を卒業後、役者の世界へ。好きだったお笑いの世界に転じ、1994年東京吉本興業のオーディション合格。芸人となるが、2年後母の介護のために帰郷。初めての在宅介護を経験する。2000年特別養護老人ホームに介護士として就職。デイサービス、刑務所内の介護の職業訓練講師、ケアマネジャー(介護支援専門員)を経験後、現在、島根県大田市にある「ドリームテイイロリ」(有)ドリームシステム)施設長を務める傍ら、「笑う門にはいい介護」をテーマに全国で講演活動もしている。



入場料 無料

主催: 奥出雲町、島根県、公益財団法人しまね女性センター
共催: 奥出雲町人権教育推進協議会、三成地区福祉振興協議会

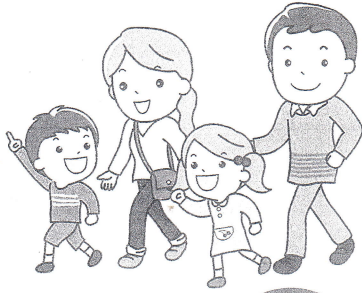
申込み・問い合わせ 奥出雲町役場 町民課 町民グループ
TEL: 0854-54-2510(有線31-5107)
FAX: 0854-54-1229
E-mail: choumin@town.okuizumo.shimane.jp

奥出雲町役場町民課 行き(FAX: 0854-54-1229)
『笑う門にはいい介護』 参加申込書

ふりがな 氏名 年齢	男 女 20・30・40・50代以上	お住まいの地区名 () 必要な場合	託児が必 要な場合	子どもの年齢()歳 電話(-)
ふりがな 氏名 年齢	男 女 20・30・40・50代以上	お住まいの地区名 () 必要な場合	託児が必 要な場合	子どもの年齢()歳 電話(-)

私にもできる！ 子育て応援講座 小さな命をつなぐ防災講座

災害時に一番大切なのは、その瞬間に命を守ること！
子育てグッズを防災グッズにアレンジする「ものを増やさず、減らす防災」のコツや、普段の子育てを楽にする知恵が災害時に威力を発揮することなど、子育てにも防災にもすぐに役立つヒントがいっぱい！
川や海といった水辺遊びの方法を豪雨対策に応用する方法など、夏休み中に試したくなるアイデア満載です。



日時: **7月29日(土)**
10:00~12:00

講師: **あんどうりず** (アウトドア流防災ガイド)

参加費: **500円** (非常食の試食付)

※筆記用具を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
※託児はありますが、お子さんの参加も可能です (小学生以下無料)。

定員・対象: 妊娠中の方から就学前のお子さまを持つ保護者やその家族、子育て・防災関係者など50人 (先着順)

場所: **こうち男女共同参画センター「ソーレ」**

※駐車場が狭いので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

託児: **あり (6カ月~就学前児童、無料・予約制)**

【申込・問い合わせ先】7月3日(月)午前9時~ 電話・HP・メールで申込開始

こうち男女共同参画センター「ソーレ」

〒780-0935 高知市旭町 3-115

電話 **088-873-9100** (受付時間 9:00~17:00)

ホームページ: <http://www.sole-kochi.or.jp>

Email: sole@sole-kochi.or.jp

個人情報取扱について

講座申込時にお伺いした個人情報は、この講座の運営並びにソーレからのお知らせ等に使用させていただきます。

☆メールで簡単申込☆

件名に「防災講座申込」と記入し、参加される方全員の ①氏名(ふりがな) ②年代 ③電話番号 ④住所(市町村名) ⑤託児希望の有無 (有る場合は、お子様のお名前・性別・月齢を記入し送信ください。お申込み後3日を過ぎても返信がない場合、届いていない可能性があります。必ず電話でお問い合わせください。)



託児あり (予約制・無料) 非常食の試食付

37 38
39 40

子育て中の女性のための防災セミナー

今すぐ、わたしにできること 命を守ろう！防災の心がまえ

阪神・淡路大震災から22年。
東日本大震災や熊本大震災など、地震や津波の恐ろしさもまだ記憶に新しいところですよ。
日ごろ、幼い子どもと過ごしていて、「今、地震が起こったら・・・、津波が発生したら・・・」と、不安に思うことはありませんか。
子どもと私の命を守るために、どうしたらいいのか、防災について、いっしょに考えましょう。



2017年6月16日(金) 10:00~12:00

講師 **藤田 朝代** 防災士・ひょうご防災特別推進員
岩田 さやか 尼崎市女性センター・テレビエ職員

会場 尼崎市女性センター・テレビエ

対象 乳幼児を育てている女性

定員 20人 (先着順)

一時保育 あり・無料 12人 (1歳以上未就学児) 要予約

※1歳未満のお子様は、ベビーカーや抱っこで同席して受講いただけます

申込み 先着順 電話 (06-6436-6331)、来館、FAX (チラシ裏面 申込用紙 06-6436-5757) でお申し込みください

協力 尼崎市災害対策課

お問合せ 尼崎市女性センター・テレビエ

TEL 06-6436-6331

住所 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘 3丁目 36-1

●開館日 火~土曜日 9:00~21:00 日曜日 9:00~17:00

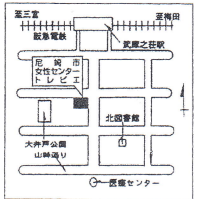
●閉館日 月曜日、祝日、年末年始

●阪急電車 武庫之荘駅南出口から南へ200m交差点「女性センター前」の角

●阪神バス 15.43.43-2.47.47-2.49番「北園書館前」から北へ80m

*駐車場はありませんので、公共交通機関をお使いください

*女性センターは、全館禁煙です



非常食の試食や
避難所体験あり!

平成 28 年度 男女共同参画お届け講座 (江津会場)

みんなで考える 地域の防災力アップ!

~“もしも”に備えて“いつも”準備を~

地震・津波・土砂災害・水害など、災害はいつでもどこで襲ってくるかわかりません。
過去に起こった震災・水害等の被災経験を活かし、性別や多様性に配慮した防災・減災についての知識とノウハウを学び、男女がともに支え合う災害に強い地域を作りましょう。

◆日時 平成 28 年 **10月29日(土)**
13:30~15:30

◆場所 **石央地域地場産業振興センター** 2階会議室
(江津市嘉久志町E405番地)

◆内容 講話・ワークショップ・避難所体験など

◆講師 **河田のどかさん** (NPO法人さくらネット)



【プロフィール】1987年兵庫県生まれ。
7歳で阪神・淡路大震災を体験したことをきっかけに、兵庫県立舞子高校環境防災科、神戸学院大学防災・社会貢献ユニットに進学。学生時代は教材開発や防災関連のボランティア団体の立ち上げ・運営に関わる。2010年4月よりNPO法人さくらネットの職員となり防災教育の推進に取り組む。「1.17防災未来賞(ぼつさい甲子園)」の事務局を担う。

- 定員 50名※どなたでも気軽にご参加ください。
- 参加料 無料
- 申込方法 裏面をご覧ください。
- 申込締切 10月21日(金)
- 託児 6か月から小学校低学年程度までのお子さん
※希望の方は講座申込みと併せてお申込みください。

【申し込み・お問い合わせ】

江津市人権啓発センター TEL&FAX 0855-52-1018

【主催】江津市・島根県・公益財団法人しまね女性センター

■尼崎市女性センター・テレビエ 平成 29 年度男女共同参画セミナー

男女共同参画の視点を持った 防災連続講座・ワークショップ

女性防災リーダーを
目指そう! 育てよう!

日本各地で頻発する災害。やがてやってくるといわれている南海トラフ巨大地震。防災・復興には、男女共同参画の視点と、女性の参画が必要です。
現行の法制度や地域防災体制の現状を知り、女性の視点で地域防災対策を考えるワークショップを開催します。

講師 **相川 康子** (特活)NPO 政策研究所 専務理事

プロフィール

1965年生まれ。神戸新聞社で約20年間、記者や解説委員・論説委員を務め、阪神・淡路大震災の災害報道や防災・復興社説を数多く執筆した。
現在、消防庁「防災まちづくり大賞」選定委員、消防審議会委員、大阪市・摂津市・宝塚市の防災会議委員などを務める。防災士。



2017年7月30日(日)・8月6日(日) 全2回 13:30~16:00

第1回 講座&ワークショップ	第2回 講座&グループワーク
地域防災を 男女共同参画の視点で点検してみよう	女性の防災リーダーを 目指そう! 育てよう!
2017年7月30日(日)13:30~16:00	2017年8月6日(日)13:30~16:00
講座 ●過去の災害から学ぶ「被災する」ということ ●防災・復興に関する法律や制度、社会経済情勢の変化を知ろう	講座 ●なぜ、女性の防災リーダーが必要なのか グループワーク 「女性の視点で防災対策を考えよう」 備蓄・避難所レイアウト、訓練や研修プログラムのアイデア出しなど
ワークショップ 「いま、災害が起きたらどうなる?」	

■会場 尼崎市女性センター・テレビエ

■対象と定員 テーマに関心のある方 各回25人※2回連続受講できる方優先

■参加費 無料

■一時保育 あり・無料 1歳以上未就学児12人・要予約

■お申込み 7月4日(火)午前9時から、電話、来館、FAX (チラシ裏面申込用紙) で女性センターまで TEL 06-6436-6331 FAX 06-6436-5757

■協力 尼崎市災害対策課



防災・復興に男女共同参画の視点を 基調講演と稲村和美市長対談 「これからの地域防災活動」

日本各地で頻発する災害、やがてやってくるといわれている南海トラフ巨大地震。防災・復興に男女共同参画の視点が必要です。
浅野 幸子さんによる基調講演「防災・復興に男女共同参画の視点を」と、ボランティア元年と言われた 22 年前の阪神・淡路大震災時に学生ボランティアで活動し、今は、減災と男女共同参画研修推進センター共同代表と尼崎市長として活躍する女性二人の対談は必見です。

2017 年 7 月 2 日 (日) 13:30~15:30

講師 浅野 幸子 減災と男女共同参画研修推進センター共同代表
稲村 和美 尼崎市長

プロフィール
浅野 幸子
減災と男女共同参画研修推進センター共同代表
阪神・淡路大震災で学生ボランティアとして活動後、ボランティア団体スタッフとなり、在宅避難者、仮設住宅、全壊地域の支援などに 4 年間従事。その後市島商で働きながら法政大学社会学部社会学研究科修士課程修了。2011 年 6 月に発足した東日本大震災女性支援ネットワークの活動に参加し現任に至る。国の「避難所運営ガイドライン」(2016)、「男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針」(2013)等の策定にも関わり、主な分野は地域防災。

稲村 和美
尼崎市長
昭和 47 年生まれ。神戸大学大学院社会学研究科修士課程修了。阪神・淡路大震災での避難所ボランティアが原体験となり、「神戸大学総合ボランティアセンター」設立、初代代表。
平成 10 年より神京石野証券(現 SMBC アレンド証券)株式会社に入社。平成 15 年より兵庫県議会議員を 2 期務め、平成 22 年 12 月より尼崎市長(現在 2 期目)。夫と娘との 3 人暮らし。モットーは「まず自分から!」。

● 会場 尼崎市女性センター・テレビエ
● 参加費 無料
● 対象と定員 テーマに関心のある方 60 人
※ 手話通訳・要約筆記が必要な人は、申し込みの際にお知らせください。(締切り 6 月 23 日)
● 一時保育 あり・無料 1 歳以上未就学児 12 人・要予約
● お申込み 6 月 6 日(火)午前 9 時から、電話、来館、FAX (チラシ裏面 申込用紙)で
女性センターまで TEL 06-6436-6331
FAX 06-6436-5757

毎年 6 月 23 日から 29 日までの 1 週間は「男女共同参画週間」です
平成 29 年度キャッチフレーズ
男で〇、女で〇、共同作業で 〇。
★★★
男女共同参画週間ギャラリー展
阪神・淡路大震災やジェーン台風といった
尼崎市の災害記録写真展も実施!
[6 月 27 日(火)~7 月 2 日(日)]
テレビエ 1 階ギャラリーで開催します
協力 尼崎市危機管理安全局災害対策課

With You さいたま

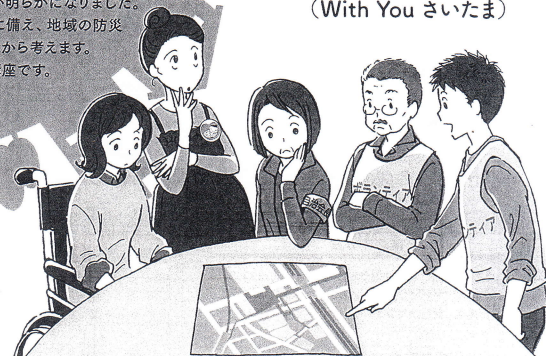
女性防災 フォーラム

日時
7/11 火
13:00~16:30

会場
埼玉県男女共同参画
推進センター
(With You さいたま)

東日本大震災や熊本地震では、避難所での女性への配慮不足による様々な課題が明らかになりました。近年相次いでいる自然災害に備え、地域の防災について男女共同参画の視点から考えます。地域での取組の参考になる講座です。ご参加お待ちしております。

定員
80人
参加費
無料
保育
あり



●●● 基調講演 ●●● 13:00~14:30

被災者支援と女性防災リーダー
育成の取組~仙台の経験から~

講師 宗片 恵美子 さん
(特定非営利活動法人イコールネット仙台代表理事)

プロフィール

2003年、男女共同参画の推進に向けて活動する「特定非営利活動法人イコールネット仙台」の設立にかかわる。2008年、「災害時における女性のニーズ調査」を実施。東日本大震災の発生に伴い、被災女性に対する支援活動や調査活動に取り組む。2013年からは「女性のための防災リーダー養成講座」を実施。2011年「女性のチャレンジ賞」(内閣府)を受賞。中央防災会議専門委員、内閣府男女共同参画会議議員を経て、現在、仙台市防災会議委員等を務める。

●●● 事例発表 ●●● 14:40~15:20

● 地域における防災活動の取組
ハッピーアイランド(上尾市)

● 女性リーダー養成講座における
学びと今後の取組

平成 28 年度女性リーダー養成講座
「防災と女性」グループ修了生

●●● 情報交換 ●●● 15:20~16:30

グループに分かれ、参加者同士で情報交換します。

41 42 主催 埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま) ☎048-601-3111 彩の国 埼玉県

43 44 回覧 〒404-0001 静岡県浜松市東区 4-1-10 中山間地域交流ネットワーク事業

くらしの すてっぴ あっぴ 教室

in 徳島市

参加無料 (要申込)

7月29日(土)
午前10時30分~正午まで
午後2時~3時30分まで

8月6日(日)
午前10時30分~正午まで
午後2時~3時30分まで

とびっぴらぐ (フスマとくしよの) 協賛
徳島県男女共同参画推進センター 主催

小学校1~3年生とママの保護者
兵庫県30名程度 (兵庫県内の参加者)
【申込先】徳島県男女共同参画センター

1時限目 自由時間(10時~10時45分)
~親子で楽しむお金の上手な使い方~
お父さん、お母さん、お友達と一緒にお金の大切さや、お金の使い方について学びます。

2時限目 自由時間(10時45分~11時)
お友達と一緒にお金の大切さや、お金の使い方について学びます。

お友達と一緒にお金の大切さや、お金の使い方について学びます。

植物の力と薬草

日時
2016年2月5日(金)
19:00~20:30

会場
浜松市市民協働センター ギャラリー
(浜松市中区中央1-13-3)

植物の力ってなに?
植物も人間と同じように、心も体も外見も弱い。毎日太陽からの紫外線と戦い、他にも虫や動物、害虫、動物など様々な敵と戦っている。植物は動くことができないので、体の中に様々な成分を蓄えることでこれらの敵と戦っている。

植物のもつ効能のなにがすごい?
植物には様々な成分があり、それぞれ異なる目的で使われている。中には、人間の体に良い成分が豊富に含まれている。

薬草って本当に効くの?
薬草には、人間の体に良い成分が豊富に含まれている。中には、人間の体に良い成分が豊富に含まれている。

講師紹介 桑鶴博宣 氏 NPO 法人ひずるしい薬玉 環境カウンセラー

環境アセスメント調査を中心に自然環境調査を 20 年程度実施してきた経歴を生かし、小学校などを中心に自然教育活動を行ってきたほか、現在は地域の NPO 団体で自然環境の知識を生かし中山間地の活性化を目的とした活動を行っている。