

相談事業

男女とも、自分らしく生きていくために
様々な悩みについて相談をお受けします。

無料

秘密厳守

匿名OK

女性のための相談 0266-22-8822 (相談・予約)

女性が生活の中で抱えている問題、悩みについて、電話や面接相談、法律相談、カウンセリングを行っています。
一人で悩まないで、まずはお電話ください。一緒に解決の糸口をさがしましょう。

● 電話相談・面談相談 (面接相談は予約制)

火曜日～土曜日 8:30～17:00
金曜日は8:30～19:00

生き方、家族、人間関係、からだ、離婚、職場など
自分らしく生きるために、様々な悩みを女性相談員
がお聴きします。

● 法律相談 (予約制)

毎月第1金曜日 岡谷会場 13:00～16:00
第3金曜日 長野会場 11:00～12:00

法律に関する問題について、女性弁護士が相談に応
じます。時間はお一人30分です。

● 女性のためのカウンセリング (予約制)

毎月第2木曜日・第4土曜日 10:00～15:50

こころの悩みを女性カウンセラーがお聴きします。
時間はお一人50分です。

男性のための相談 0266-22-7111

「こんなこと
誰にも相談できない」
「弱みは見せられない」

● 電話相談

毎週金曜日 17:00～19:00

(5月29日、8月14日、10月30日、1月1日
はお休み)

家庭、夫婦、人間関係、生き方などに悩む男性から
の相談を男性相談員が電話でお聴きします。

図書室のご案内

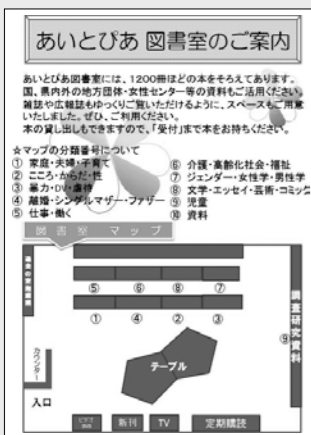
女性や男性を取り巻くさまざまな問題を解決するために役立つ図
書・DVDをそろえた専門図書室です。

一冊の本との出会いがあなたの人生を変えることもあります。

女性、男性を問わずご利用ください。

また、啓発パネル・紙芝居・カルタ等の貸出も行っ
ています。

火曜日～日曜日 9:00～17:00



長野県男女共同参画センター

しあわせ信州

参画ひろば

2015.3 No.66

2015年度 事業計画 講座・イベントにご参加ください!



●当センター主催の講座には託児(無
料)がついています。



▲ 託児室

長野県男女共同参画センター“あいつとぴあ”って?

▶長野県の男女共同参画社会づくりを推進するための事業を実施しています。

講座・研修

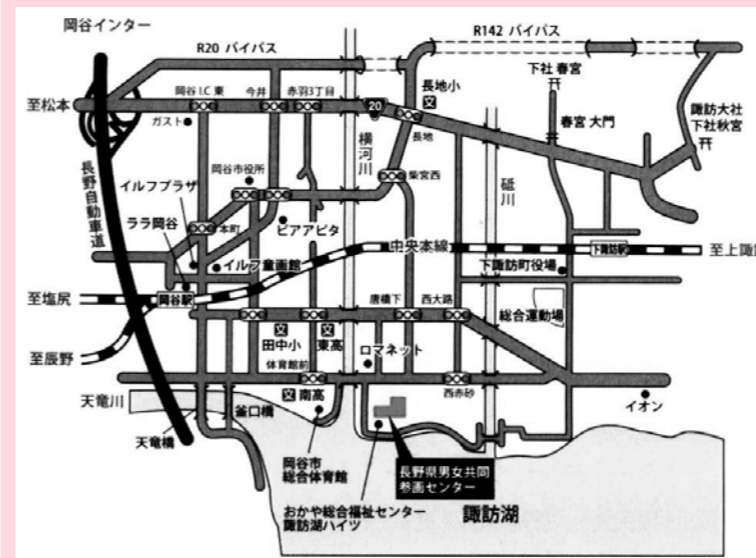
出張講座

相談事業

交流支援

情報提供

長野県男女共同参画センター“あいつとぴあ”



〒394-0081

長野県岡谷市長地権現町 4-11-51

TEL: 0266-22-5781

FAX: 0266-22-5783

http://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/
E-mail: aitopia@pref.nagano.lg.jp

◆開館時間 9:00～21:00

◆休館日 毎週月曜日、年末年始(12/29～1/3)

◆交通案内 JR中央線岡谷駅下車タクシー8分
シルキーバス・スワンバス
「岡谷駅南口」乗車～「諏訪湖ハイツ」下車
長野自動車道岡谷I.Cから10分

長野県男女共同参画センター 2015年度 事業計画

2015年3月の情報です。事情により今後事業内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

女性の雇用と 社会参加の促進

女性のための プチ創業セミナー

女性の創業を取り巻く環境や創業の準備・心構えを学んだり、実際の創業体験を聞く講座（駒ヶ根市で開催予定）

女性起業家と 話そう！月1サロン

岡谷、上田、松本、長野、伊那など県内のいずれかで毎月開催
女性起業家の体験談を聞きます。
参加者同士のネットワークも広げましょう。



パート女性のための ミニ法律セミナー

女性が働く上で身につけておくべき法律等を学ぶ講座

女性のための 健康講座

女性の健康について考える講座

簡単楽しい！ お片づけ講座

家事時間を短縮して、家族みんなで時間や心のゆとりを生み出しましょう。
（中野市で開催予定）

あいとびあ 男女共同参画フォーラム

7月11日（土）

あいとびあが毎年7月に開催しているフォーラムです。今年、「男女そしてさまざまな人が集い地域の防災を考えましょう」をテーマに防災と男女共同参画について考えます。

◎ 講師 静岡大学教育学部教授・静岡大学防災総合センター兼任教員 池田恵子 さん

◎ ワークショップ、アトラクション、物品販売も予定



多様な生き方支援

モラルハラスメント講座

モラルハラスメントとはどのようなものか学ぶ講座
女性向け講座、男性向け講座を開催します（上田市で開催予定）

子育て支援セミナー

読み聞かせなど子育てに役立つ知識を学びます。

アサーショントレーニング

コミュニケーションに役立つ“自分も相手も大切に”自己表現力を身に付ける講座（木祖村で開催予定）

コミュニケーションの心理学

相手を理解し、相手に理解してもらって対人関係をうまく築くための講座

子供たちの「自信」と「やる気」 をグンと引き出す「勇気づけ」

アドラー心理学をベースとした「シンプル」で「即実践」できる『勇気づけの子育て法』

離婚を考える前に 知っておきたい

ライフデザインセミナー

離婚を考える前に人生設計を行い、自立するための支援をする講座（松本市で開催予定）

女性
限定

次世代支援

デートDV防止セミナー

デートDVとは、交際相手に対する心からからだへの暴力です。若者へのデートDV防止啓発活動を支援するための講座

学校向け男女共同参画基礎講座

子ども達が社会に出たときに、性別に関わりなく個性と能力を十分に発揮できるよう支援する講座

その他男性向け、カップル向け講座なども企画中！

支援者・行政職員支援

女性相談の基礎講座

女性を取り巻く特有の問題点を理解し、女性相談の受け方を学んでいただく講座

男性相談の基礎講座

男性を取り巻く特有の問題点を理解し、男性相談の受け方を学んでいただく講座

女性・子どもの暴力被害者支援講座

暴力被害の現状を理解し、支援方法について考える講座

男女共同参画行政職員研修

市町村等で男女共同参画推進に携わる職員対象
第1回 4月20日（月）
第2回 5月予定

女性相談担当者研修

市町村等で相談業務にあたる担当者対象
第1回 4月16日（木）
第2回 6月予定

地域ブロック別 相談担当者研修

具体的事例をもとに相談担当者の専門性を高め、担当者間の連携を図ります。
県下3地区でのケーススタディ
10月予定

連携・交流

グループ企画協働事業

男女共同参画の課題解決のための講座を企画・運営するグループを募集します。
テーマ：女性のチャレンジ支援／ワーク・ライフ・バランス／男性の家庭、地域活動への参加／異性への暴力、虐待、差別の防止／その他



出前講座

企業、団体、市町村が開催する研修会等に講師を派遣します。
講師 男女共同参画センターの職員等

ボランティアとの協働

図書室の運営やイベントのお手伝いをしていただけるボランティアスタッフを募集します。

注目情報

長野大学で すべての人に心地よい避難所体験 を実施しました！

長野県は、女性の自治会長が0.8%、女性の公民館長が8.1%と地域における女性の参画が進んでいない状況にあり、防災に関する方針決定過程や防災の現場における男女共同参画その他の多様な視点の必要性について認識を高めていくことが重要です。そこで災害時に男女共同参画の視点が必要であることを伝えるとともに、男女共同参画の視点から地域防災を捉えることを目的に避難所の設営及び運営についてワークショップ及び体験事業を開催しました。



活動ヒント集は、あいとびあのホームページに掲載中（御活用ください）



▲ 昨年度の講座チラシの一部です