

ひとりで悩まないで、相談してみませんか？

相談は無料です。お気軽にお電話ください。

女性のための相談 専用電話 0266-22-8822

DV、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の様々な女性の悩みをお聴きします。匿名でもだいじょうぶです。*女性相談員が対応します

○電話・面接相談（面接相談は予約制） 火曜日～土曜日（祝日除く） 9:00～12:00、13:00～16:30

法律について知りたいとき *女性弁護士が対応します

○法律相談（予約制） 時間はおひとり30分

毎月第1木曜日 岡谷会場 13:00～16:00

毎月第3木曜日 長野会場 11:00～12:00

心の問題の解決や自信を回復したいとき *女性カウンセラーが対応します

○女性のためのカウンセリング（予約制） 時間はおひとり50分

毎月第2土曜日・第4金曜日 10:00～15:00



男性のための相談 専用電話 0266-22-7111

家庭、夫婦、人間関係、生き方などに悩む男性からの相談をお聴きします。

匿名でもだいじょうぶです。*男性相談員が対応します。

○電話相談のみ 毎週金曜日 17:00～19:00

休み：令和5年5月5日、8月11日、11月3日、12月29日、

令和6年2月23日、3月29日



パネル・DVDの貸出について

○男女共同参画の啓蒙およびジェンダー問題の解決等に役立つパネル、DVDをそろえています。市町村や地区のイベント、研修等にご活用ください。

○パネルおよびDVDの貸出は当センターホームページからダウンロードし、ご提出ください。（郵送・FAX・電子メール）パネルは郵送可能です。

○パネル・DVDの一覧は“あいとぴあ”ホームページからご覧になれます。
*紙芝居、かるたの貸出は休止しています。

【DVD一覧】



【パネル一覧】



図書室の利用について

○施設改修工事に伴い図書室の利用及び貸出は休止しています。



長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

参画ひろば 2023.3

NO. 74

2023年度に開催する講座・イベントのご案内（2～3ページをご覧ください）
女性相談・男性相談のご案内（4ページをご覧ください）

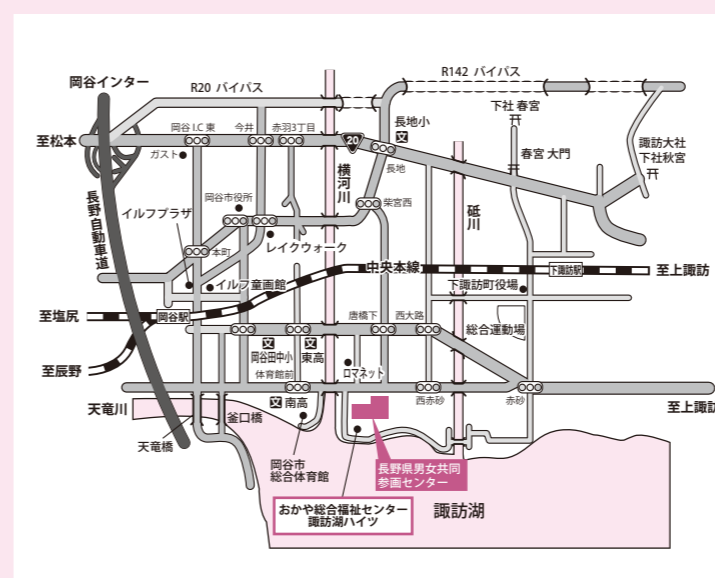
働き方・暮らし方を変えて 誰もが自分らしく 生きられる社会をつくらう！

第5次長野県男女共同参画計画推進中

お知らせ

○施設改修工事を実施しています

- ・男女共同参画センター“あいとぴあ”の施設内に、諏訪湖をはじめとする長野県内の河川・湖沼の水環境保全に係る調査研究を行う「諏訪湖環境研究センター（仮称）」が併設されることになり、令和6年春の竣工をめざして、令和4年秋から施設改修工事を行っています。
- ・工事期間中は、事務室を隣接の「おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）」3階に移転していますのでご承知おきください。



長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”

〒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・・・9:00～17:00

◆休館日・・・毎週日・月曜日、祝日、
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ICから10分



令和5年度開催予定の主な講座

詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

☆“あいとぴあ”の講座は「どこからでも受講可能」です

(一部の対面方式講座を除く)

- ・オンライン会議システム (Zoom) を利用した講座です。
- ・オンライン会議システムで受講する環境のない方のために、パブリックビューイングで視聴していただく方法も併用します。



令和5年度男女共同参画フォーラム &パープルリボン(女性に対する暴力 防止)セミナー

11月18日(土)午後

オンライン配信・県内パブリックビューイング会場

基調講演

「女性の心と体を正しく知る
～誰もが自分らしく生きるために～」

講師 高尾 美穂さん

医学博士。産婦人科専門医。婦人科診察を通し、女性の健康を幅広くサポート。

働く女性のための産業医として企業を支える傍ら、内閣府男女共同参画局、人事局等で教育講演を担当。また、婦人科スポーツドクターとして日本スポーツ協会ではスポーツドクターの養成に携わる一方、骨盤底筋トレーニングヨガ、アスリートヨガをはじめ、ヨガ指導者を育成するセッションも積極的に行っている。

“あいとぴあ”さんかくセミナー

(いろいろなテーマから『男女共同参画』について学ぶ講座)

<アニメ作品から学ぶジェンダー>

6月3日(土)午後
講師：河野 真太郎さん
専修大学教授

<若者・女性の政治参画>

6月24日(土)午後
講師：能條 桃子さん
NO YOUTH NO JAPAN 代表

<男性の生きづらさとジェンダー平等>

7月29日(土)午後
講師：奥田 祥子さん
近畿大学教授

<防災に女性視点を取り入れる>

8月26日(土)午後
講師：瀬山 紀子さん
埼玉大学准教授

<キャリア形成と女性活躍>

12月16日(土)午後
講師：永田 潤子さん
大阪市立大学大学院教授

市町村共同開催事業

*詳細は決まり次第お知らせします。

◇東御市 対面方式

<初めてのコミュニケーション>

7月22日(土)午後
講師：鈴木 優子さん
コミュニケーション
アドバイザー
コーチングアカデミー講師

◇駒ヶ根市 対面方式

<聞き上手、話し上手>

8月5日(土)午後
講師：土橋 桂子さん
コーチングアカデミー諏訪校
校長

◇中野市 対面方式

<実家片づけ>

9月30日(土)午後
講師：渡部 亜矢さん
実家片付けアドバイザー
(一社)実家片づけ整理協会代表理事

◇長野市 対面方式

<災害時のトイレは命にかかわる>

10月28日(土)午後
講師：加藤 篤さん
NPO法人日本トイレ
研究所代表理事

◇御代田町 対面方式

<女性活躍>

11月25日(土)午後
講師：小口 智世さん
株働く喜び・幸せな会社づくり
社会保険労務士
産業カウンセラー

◇池田町・立科町・高森町

<フィンランドから学ぶWLB>

1月27日(土)午後
講師：堀内 都喜子さん
ライター

<その他>

◇学校向け・教職員向けデートDV防止啓発セミナー

講師を派遣し、デートDV(※)を学ぶ機会を提供します。

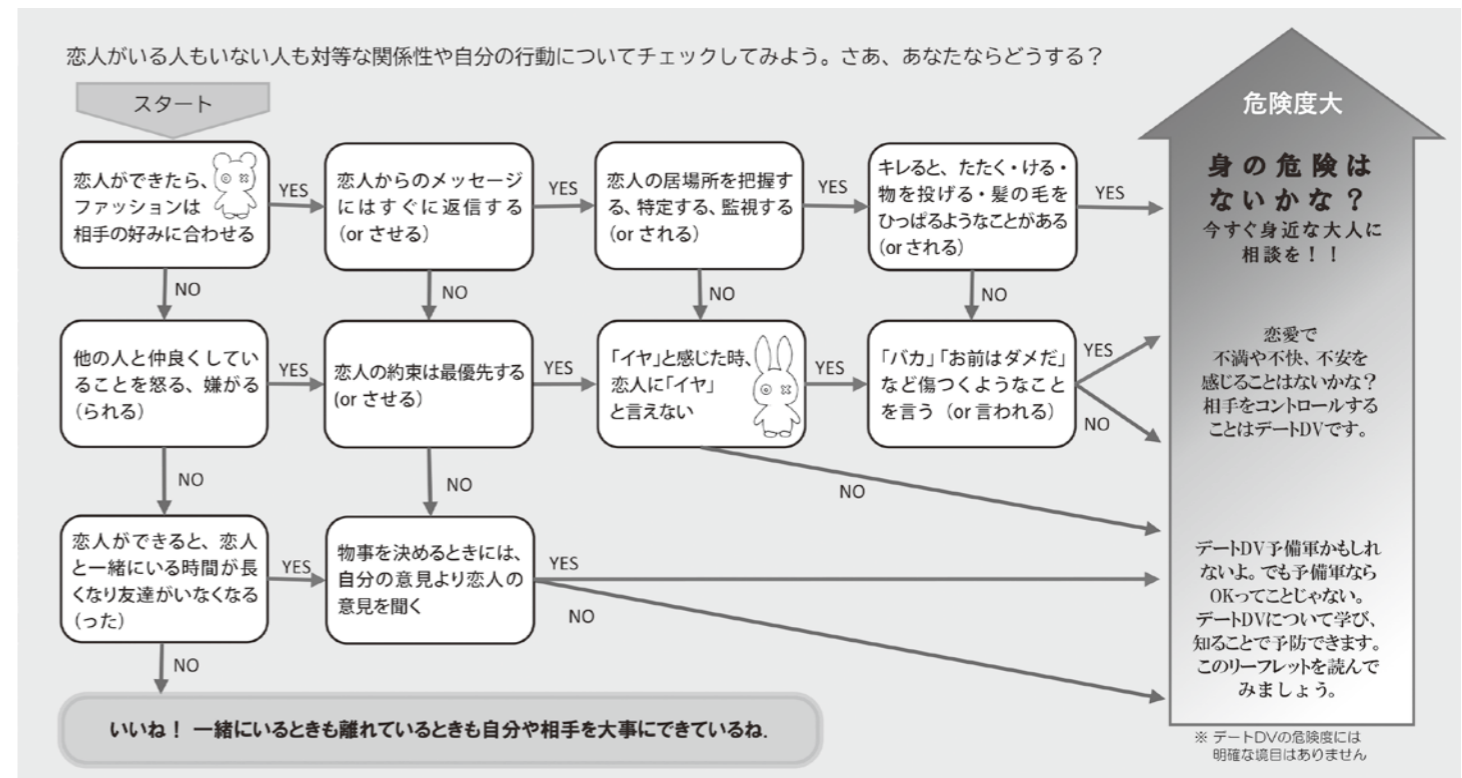
◇「女性相談担当者支援研修」 対面方式

第1回 4月27日(木) 講師：安納 吉野さん 産業カウンセラー
第2回 10月6日(金) 講師：高山 直子さん カウンセラー
第3回 未定

◇出前講座 対面方式

企業、団体、市町村等に男女共同参画センターの職員を派遣し、男女共同参画の現状と第5次長野県男女共同参画計画等を説明します。

※デートDVとは、交際相手に対する暴力のことです。
下図のスタートから自分の危険度をチェックしてみましょう。



あいとぴあのホームページからデートDV資料をダウンロードできます。
<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/documents/03dvrefyretto.pdf>