

# 男女共同参画スキルアップ講座 第1回～ 「女性の健康とウェルビーイング」講演会を開催します～

県では、県民の男女共同参画意識の醸成及び男女共同参画推進サポーターの資質向上を図り、地域における男女共同参画の推進をめざすことを目的に、岐阜県男女共同参画スキルアップ講座を実施しています。  
このたび、「女性の健康とウェルビーイング」をテーマに宮ざき(※)千恵婦人クリニック院長 宮ざき(※)千恵氏による講演会を開催します。

月経や更年期など、女性が直面する健康課題への理解を深め、誰もが自分らしく安心して暮らせる「男女共同参画社会」の実現やウェルビーイングについて考えてみませんか。

詳しくはこちらをご覧ください

[R6.第1回スキルアップ講座チラシ \[PDFファイル／468KB\]](#)

1 日 時 令和6年11月11日〔月〕 13時30分～15時30分（開場13時00分）

2 場 所 岐阜県庁20階 2003・2004会議室（岐阜市薮田南2丁目1番1号）

3 講 師 宮ざき(※)千恵婦人クリニック院長 宮ざき(※)千恵（みやざきちえ）氏

4 テーマ 女性の健康とウェルビーイング

5 定 員 80名（先着・要事前申込）

※男女共同参画サポーター以外のどなたでもご参加できます。

6 申込方法 参加申込みフォームまたはFAXにて申込先へお申込みください。

参加申込みフォームURL：<https://logoform.jp/form/T8mB/670059>＜外部リンク＞

7 託 児 10名（先着・要事前申込）

御希望の方は、参加申込時に託児申込みフォームにてお申込みください。

託児申込みフォームURL：<https://logoform.jp/form/T8mB/670765>＜外部リンク＞

8 参加費用 参加費及び託児料とも無料

※ざきは「立つ崎」

## 10月～12月キャリ☆ナビのご案内

男女共同参画・女性の活躍支援センターでは毎週水曜日に、少人数制の「あなたらしい働き方・生き方が見つかる講座」キャリ☆ナビを開催しています。キャリアカウンセラーがあなたのこれからについてのお手伝いをします。意外と知らない自分のことを客観的に見る方法を見つけましょう。

<キャリ☆ナビ>

開催日 毎週水曜日

時 間 午前の部 10時～11時/午後の部 14時～15時

定 員 各回大人6名（お子さまとの参加は2組まで）

場 所 OKBふれあい会館第2棟9階 岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

参加方法 事前に 058-214-6431（岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター）へ予約の上お越しください。

**あなたらしい働き方、生き方が見つかる講座**

# キャリ★ナビ

豊富なメニューでリピーター続出の  
「自分さがし」をするあなたのための講座です。

年齢関係なく、どんな女性の方もご参加いただけます。  
1時間の講座ですので、お子さまと一緒に参加できます。

毎週 水曜開催 参加無料

午前の部 10~11時 午後の部 14~15時

要予約

お仕事 生き方

あなたはどのタイプ?  
～生活シーンから考える適職診断～

仕事にはいろいろな種類があります。  
自分のタイプを知って  
お仕事の可能性を広げましょう。  
働いている方がキャリアを振り返り、  
今後のプランに役立てるこ  
とであります。

2024年  
10月2日、11月6日、12月4日

令和6年  
10月～12月

お仕事

働きたいのは  
どんなところ?  
～推理ゲーム感覚で考えてみよう～

多くの求人情報から  
自分の働き先をどう選べば  
いいのでしょうか。  
後悔しないためのポイントを  
学びます。

2024年  
10月16日、11月20日、12月18日

定員  
各回大6名  
(県内在住・在勤の女性)  
申込おさじと参加料は2組まで  
申込おもじはご持参ください

家庭とのバランス

子育ても仕事も、  
そして私も。  
～無理をしない自分でいるために～

大家だけれど、どちらも大切な  
子育てと仕事。  
どんな図にもバランスをとれば  
いいのでしょうか。  
バランスの考え方や両立のコツなどに  
ついて、事例を交えて考えましょう。

2024年  
10月9日、10月30日、  
11月13日、12月1日

OKBふれあい会館  
第2棟9階

岐阜県男女共同参画・  
女性の活躍支援センター  
岐阜市長田町5-14-53

場所

対人関係

イライラと  
どう付き合う?  
～伝え方のポイントを知ろう～

忙しい毎日、ついいつらいらしま  
せんか。少しでもあなたの気持ちが  
楽になる方法を学びましょう。

2024年  
10月23日、11月27日、12月25日

令和6年7月30日作成

【主催】岐阜県  
【予約・お問い合わせ先】TEL 058-214-6431  
岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

最新情報は  
コチラ(13件)

ざふジョ!  
岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

詳しくは[10月-12月キャリ☆ナビチラシ \[PDFファイル／840KB\]](#)をご覧ください。

オンラインキャリナビも開催しています。

詳しくは[オンラインキャリ☆ナビ \[PDFファイル／707KB\]](#)をご覧ください。

皆様の参加をお待ちしております。