

# 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（岐阜市藪田南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月キャリア☆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」キャリア☆ナビを開催しています。キャリア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。

<キャリア☆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

## キャリア☆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～

仕事にはいろんな種類があります。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もできます。

2024年  
10月2日、11月6日、12月4日

令和6年  
10月～12月

定員

各回大人6名  
(県内在住・在勤の女性)  
※お子さまと参加は2歳まで  
※おもちゃはご持参ください

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く先をどう選べばいいのでしょうか。後備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

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あるために～

大変だけど、どちらも大切な子育てと仕事。どんな風にバランスをとればいいのでしょうか。バランスのととり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11日

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  
岐阜市飯田南5-14-53

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、ついついイライラしませんか。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 最新情報はコチラ！  
岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

ぎふジョ！  
ぎふ県民生活支援センター

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

オンラインキャリアナビも開催しています。

詳しくは[オンラインキャリア☆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。