

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。

(法律相談、カウンセリングは電話・面接相談の状況により御案内します。)

○電話相談・面接相談(面接相談は予約制)

火曜日～土曜日 9:00～12:00
13:00～16:30

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
がお受けします。

○法律相談(予約制)

毎月第1木曜日 岡谷会場 13:00～16:00
第3木曜日 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土曜日・第4金曜日 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

「男だから弱みは見せられない」
「相談できる友人がない」

○電話相談のみ

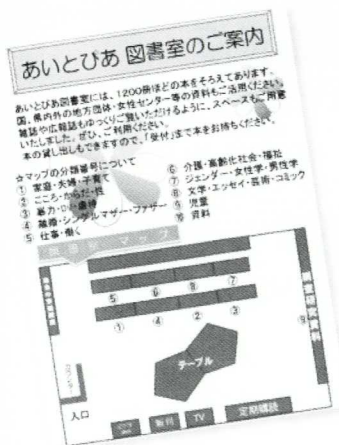
毎週金曜日 17:00～19:00
(5月1日、7月24日、10月30日、
1月1日はお休み)

家庭、夫婦、人間関係、生き方などに
悩む男性からの相談に、男性相談員が
電話でお話をお聴きします。



図書室のご案内

火曜日～日曜日 9:00～17:00



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。



啓発パネル・紙芝居・カルタ
などの貸出も行っています

参画ひろば 2020.3

NO. 71

2020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“あいとぴあ”って?

長野県の男女共同参画社会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、年始年末(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



長野県男女共同参画センター 2020年度 事業計画

女性が活躍できる社会づくり

カウンセリングの基本(仮)

6月6日(土)
講師：公認心理師、臨床心理士
清泉女学院大学人間学部 准教授
岡本 かおりさん

聞き上手、話し上手でうまくいく

6月14日(日)(千曲市と共同開催)
講師：コーチングアカデミー諏訪校 校長
土橋 桂子さん

みんなで考える実家片づけ

7月29日(水)(中野市と共同開催)
講師：実家片付けアドバイザー
一般社団法人 実家片づけ整理協会 代表理事
渡部 亜矢さん

働く女性のワークライフバランス

11月7日(土)
講師：国家資格キャリアコンサルタント
キャンディキャリア 代表
伊藤 恵子さん



“あいとぴあ”男女共同参画フォーラム 7月18日(土)

坂東眞理子さん 講演会

「人生100年時代を生きる すべての人にエールを」

一人ひとりが自分らしく、充実した人生を送るためのヒントを、長年、男女共同参画の活動に携わってこられた坂東さんからお話いただきます。



坂東 眞理子 さん
昭和女子大学総長
元内閣府男女共同参画局長
著書に、『女性の品格』、『70歳のたしなみ』、
『「自分」を生きる』など多数。

※フードドライブを今年も開催予定。

男女共同参画の基盤づくり

デートDV防止セミナー

(学校向け)
中学、高校、大学等に講師を派遣し、
デートDVを学ぶ機会を提供します。



大人女子マンガから考える 自分の生き方

9月5日(土)
講師：ライター、東北工芸大学 講師
トミヤマ ユキコさん

感性コミュニケーション(仮)

10月3日(土)
講師：(株)感性リサーチ 研究員
手塚 祐基さん

男性のためのプチ家事セミナー

12月5日(土)(高森町と共同開催)
講師：洗濯家
中村 祐一さん



安心・安全の社会づくり

災害時のトイレは命にかかわる

7月1日(水)(佐久市と共同開催)
講師：NPO法人日本トイレ研究所 代表理事
加藤 篤さん

ちいさないのちを守る防災講座

8月30日(日)(飯島町と共同開催)
講師：アウトドア流防災ガイド
あんどろ りすさん

アサーショントレーニング

8月25日(火)(小諸市と共同開催)
講師：(株)コミュニケーションズ・アイ 代表取締役
伊藤 かおるさん



怒りの対処

9月13日(日)(立科町と共同開催)
講師：産業カウンセラー
女性問題カウンセラー
安納 吉野さん

トラウマケア(仮)

11月18日(水)
講師：公認心理師・臨床心理士
上平 加奈子さん

その他「SNS活用講座」なども
企画中です。

様々な主体との協働、推進体制の強化

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、事業
を委託します。

あいとぴあウイズネット事業

グループで登録会員となるとあいとぴあ
内の専用の会議室Gテラスを無償で利用
できます。

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。

市町村共同開催事業

市町村に出向いて、共同で講座を開催し
ます。(再掲)

女性相談担当者研修

女性相談員支援者研修 年2回
ブロック別相談担当者研修 県下2地区で予定

男女共同参画行政職員研修

5月中旬から下旬に県下2地区で予定

教員向けデートDV研修

高校等に講師を派遣し、デートDVの相談対応
を学ぶ機会を提供します。

出前講座

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、県の施
策等を説明します。