

あり〜て mate

2026, 2, 1 No.121

案内

センター企画講座

心と体の健康づくり

～自分らしく健やかに過ごせるように～

男女が自分の体の正確な情報と知識を持ち、お互いの健康について理解しあい、相手に対する思いやりを持って心身の健康な状態を保つことが大切です。講座では、男女の健康課題や多様な性、お互いが心地よく過ごすためのコミュニケーション法などをお話しします。

講師：NPO 法人ハッピーウーマンプロジェクト理事
小林 涼子さん（公認心理師）

日時：3月1日（日）10：00～11：30

対象：どなたでもご参加いただけます。

定員：30名 託児申込：2月18日（水）まで

参加
無料

託児
あり



市 HP



電子申請

女性たちによる無料相談会

社会福祉士、精神保健福祉士などの専門職の女性による気軽に相談できる相談会を開催します。秘密は守ります。お子様連れでも大丈夫です。

相談対応：多職種ネットワーク高岡（男女平等推進センター活動登録団体）

日時：2月15日（日）13：30～16：00（受付は15：30まで）

予約不要（希望があれば事前にご連絡ください。）

参加
無料

申込
不要



女性の方の話スペース「ぽこ あ ぽこ」

自分の思いを誰かに話すことで気持ちが整理でき、新たな気づきにつながることもあります。「ぽこ あ ぽこ」では、グループでルールを守って自由に自分の体験や気持ちを語ることを通して、自身の問題に気づき、整理し、解決へ向かう力と意欲を引き出すことを目指します。安心して話ができる場です。女性ならどなたでもご参加いただけます。

日時：2月13日（金）13：30～15：00

女性の方がワークショップを楽しみながら気軽にお話しできる場「お話しサロン」の第3回を3月6日（金）に開催します。詳細は市ホームページでお知らせします。



市 HP



いずれも、 会場：男女平等推進センター会議室（ウイング・ウイング高岡 6 階）
申込・問合せ先：高岡市男女平等推進センター TEL：20-1810 FAX：20-1815

募集

令和8年度 高岡市男女平等推進センター 活動登録団体を募集します！



男女平等推進センターを拠点として男女平等・共同参画を推進する市民団体の活動を支援します。

《登録要件》

男女平等・共同参画の推進に関する活動をしている（しようとしている）団体・グループで、以下の要件をすべて満たしていること。

- 1 目的・計画を持ち、センターと連携を図りながら事業を実施する。
- 2 メンバーが5人以上いる。
- 3 代表者が市内在住か、通勤・通学している。
- 4 営利を目的としていない。
- 5 登録団体懇談会及びセンター事業への参加。



交流スペースA

《登録のメリット》

- ・交流スペースA及びBを無料で利用することができます。（Wi-Fi環境あり）
- ・活動の物品が収納できるロッカーを無料で利用することができます。
- ・登録団体の活動を市ホームページやセンターだよりで紹介します。

その他、男女平等推進センターから、登録団体が実施する講座やイベント等の情報、男女平等・共同参画に関する情報などを発信します。



交流スペースB

《申請方法》

- ・活動登録団体登録申請書に必要事項をご記入のうえ、直接センターへ持参いただくか、郵送、FAX、Eメールのいずれかでご提出ください。審査のうえ、結果を通知します。
- ・登録申請書は、市ホームページからダウンロードできます。
- ・新規登録は随時受付しています。



ロッカー

《再登録手続きのご案内》

令和7年度の活動登録団体が引続き次年度も登録を希望される場合は、登録申請書の提出をお願いします。（2月27日（金）まで）



申込・問合せ先：高岡市男女平等推進センター TEL：20-1810 FAX：20-1815 市HP

案内

男女平等推進センターをご利用ください！

サロン



男女平等・共同参画に関する図書等の閲覧ができ、貸出もしています。また、市や関係機関、男女平等推進センター活動登録団体などの催しやお知らせを提供しています。

◆Wi-Fiが無料でご利用いただけます◆

会議室



会議・研修等をするために有料で貸出をしています。（要事前申込）

詳しくは市ホームページをご覧ください。皆様のご利用をお待ちしています！

相談室もあります。詳しくは裏面をご覧ください。



市HP

報告

みんなでI・KA・S（育児・家事・介護・参加促進）

粹メンプロジェクト



粹メンプロジェクトでは、男性の家事・育児等への積極的な参加を促す講座を4回開催しました。

【第1回】片づけ・掃除講座

11月15日（土）開催

片づけ・掃除のやり方のポイントを、カードワークやクイズを交えて父子（祖父と孫）で楽しく学びました。片づけ・掃除により環境が整うだけでなく、子ども自身に選択力・想像力・習慣力の3つの生きる力が身につくことを教えていただきました。



【第2回】性教育講座

12月7日（日）開催

子どもの成長に伴う心身の変化や日常生活における性教育について、親としての関わり方や声のかけ方などをお話いただきました。性教育について小さいころから家庭で話し合うことは、子どもが自分自身を大切にすることにつながると教えていただきました。



【第3回】料理講座

12月14日（日）開催

フォカッチャやウインナーパイなどのクリスマスモチーフにしたメニューを父子（祖父と孫）で作りました。自分ではなかなか作りにくいメニューに挑戦し、参加者からは、「自分の家でも作りたい」と、家庭での実践につながる感想がありました。



【第4回】夫婦・パートナーとのコミュニケーション講座

1月18日（日）開催

男女の脳の機能的特性による違いについて説明があり、パートナーに本音を伝えるための方法やポイントについて学びました。相手を変えようとするのではなく、まず自分が変わることによって良い関係を築くことにつながると教えていただきました。



センター企画講座 女性のためのアサーティブネス・トレーニング

と き：12月6日（土）

と ころ：男女平等推進センター

私の気持ちを伝えたい～私も相手も大切にコミュニケーション～

一般社団法人ウィメンズカウンセリング富山の皆様を講師に、「自分の気持ちを過不足なく相手に伝える」トレーニング講座を開催しました。講座では、参加者がグループに分かれ、自分の気持ちを上手く表現できなかったときの状況についてロールプレイを行い話し合いました。話し手と聞き手の双方が意見を出し、自分の気持ちを過不足なく相手に伝えるためにはどのようにしたらよいか話し合い、ロールプレイで発表しました。参加者からは、「様々なロールプレイの話し合い・発表を見て、自分にも気づく事があり参考になった」「自分の思いを伝えることができよかった」などの感想が寄せられました。

案内

高岡市
女性人材バンク

（ハローワーク求職活動実績講座） 女性のためのお仕事応援フェア

参加
無料

当日参加も
できます

子育てや介護など限られた時間の中でも、自分の経験や資格・スキル等を活かして働きたい方への求人イベントです。ワークショップや証明写真撮影会も同時開催します。



日 時：2月28日（土）10：30～12：30

会 場：高岡まちなかスタートアップ支援施設 TASU（高岡市御旅屋町 101 御旅屋セリオ4階）

内 容：事業所説明会 参加事業所：社会福祉法人くるみ、光陽興産(株)、(株)翔南産業、ファミリー(株)、高岡市放課後児童クラブ、メリービズ(株)

ワークショップ ・プロカメラマンによる証明写真撮影（先着 15 名）

（要事前申込） ・ドライフラワーのミニブーケ作り（先着 30 名）

対象者：高岡市在住または高岡市内で働きたい 18 歳以上の女性
（お子様連れでも参加できます。）

申込・問合せ先：高岡市男女平等・共同参画課 TEL：20-1812 FAX：20-1815



市 HP

センター活動登録団体レポート

多職種ネットワーク高岡

団体紹介

日常生活での生きづらさの根底には、男女格差や男女差別の問題が根強くあります。誰もが安心して暮らせる社会づくりのために、多職種（社会福祉士や精神保健福祉士、司法書士などの専門職の女性）が連携することで問題解決に少しでも役に立ちたいと考え活動しています。

主な活動

「女性たちによる無料相談会」を年3回開催しています。

令和7年度は、Eフェスタのワークショップにも参加し、様々な知識を持つ女性たちが連携して相談者に寄り添いました。

相談会は気軽に相談しやすいように日曜日に開催しており、相談の内容により、専門職の女性が対応します。今年度第3回目の相談会を2月15日（日）に開催します。ちょっとした困りごとなど気軽にご相談ください。



地域女性ネット高岡

団体紹介

「輝く女性リーダーの育成」を基本理念とし、重点目標として「心豊かな地域づくり・男女共同参画」「エコ・環境問題への取り組み」「地域への活性化と防災活動など安全安心な社会づくり」に取り組んでいます。

主な活動

- ①講演会・防災学習、特に能登半島地震からの復興支援として能登方面で研修を実施。
- ②各地区の男女平等参画委員の研修に参加。
- ③エコライフを楽しむ市民の会高岡との連携活動として、食品ロス、フードドライブに参加。



能登方面での研修

富山CAP

団体紹介

CAPとは、Child Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の略であり、子どもたちがいじめや誘拐、虐待、性暴力などのあらゆる暴力から自分で自分を守るための人権教育プログラムです。すべての子どもに安心・自信・自由の権利があり、権利を守るためにできることを一緒に考えます。

主な活動

令和8年5月9日（土）は「CAPの日」です。全国のCAPグループが各地で公開ワークショップを開催します。富山県でも開催します。詳細は、富山CAPのHP等でお知らせします。多くの人に知ってもらえる機会にしたいと思います。



就学前ワークショップの様子

センター・登録団体等の活動や講座予定

2月	13日(金)	話スペース「ほこ あ ほこ」
	15日(日)	女性たちによる無料相談会
	17日(火)	Eネット定例会

3月	1日(日)	センター企画講座 「心と体の健康づくり ～自分らしく健やかに過ごせるように～」
	6日(金)	第3回 お話しサロン
	17日(火)	Eネット定例会

相談室（配偶者暴力相談支援センター）

専任相談員が、DV や生き方、夫婦の問題等様々な相談を受けています。 ※面接相談は要予約

相談時間 月・火・水・金 9:30～16:30
木 14:00～20:00

休業日 土・日・祝日・毎月第4月曜・年末年始
相談室専用電話（0766）20-1811

高岡市男女平等推進センター

休館日 毎月第4月曜日、12月29日～翌年1月3日
所在地 〒933-0023 富山県高岡市末広町1-7(ウイング・ウイング高岡6階)
問合先 TEL:(0766)20-1810 FAX:(0766)20-1815
E-mail: gec@city.takaoka.lg.jp
HP:<https://www.city.takaoka.toyama.jp/gyosei/gyoseijoho/danjokyodosankaku/3/index.html>

