

一人ひとりの  
“自分らしいLIFE”を応援します！

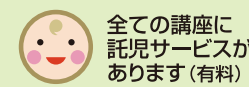


三重の男女共同参画を  
リードします  
**Lead**  
リード

社会に新しい風を吹き込む事業を展開します  
**Innovate**  
イノベート

あらゆる分野の男女共同参画を促進します  
**Facilitate**  
ファシリテート

人々のエンパワーメントを支援します  
**Empowerment**  
エンパワーメント



全ての講座に  
託児サービスが  
あります(有料)

**5月6日(土) 13:00~14:30(開場12:15)**

## 海野つなみ×TBSドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」 プロデューサートークセッション 「逃げるは恥だが役に立つ」 ～さまざまな幸せのカタチ～

昨年、社会現象を巻き起こした「逃げるは恥だが役に立つ」原作者、海野つなみさんとドラマのプロデューサーの夢の対談が実現！生き方にただ一つの正解はなく、人の数だけ幸せのカタチがあります。世の中の「これが普通」という考えに縛られずに自分らしく生きることを、作品を通して考えます。



会場：三重県文化会館 中ホール  
参加費：無料 対象：全ての方  
講師：海野つなみさん(漫画家、「逃げるは恥だが役に立つ」原作者)  
TBSドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」プロデューサー

**5月~9月**

## 三重県内男女共同参画連携映画祭2017

みなさんにもっと『男女共同参画』を身近に感じていただくため、県内各地で「映画祭」を開催しています。今年は、5つのセンターと21市町が連携し、県内20会場で上映します。映画を通して、多様な生き方と男女が共に生きるヒントと一緒に見つけましょう。みなさんのご参加をお待ちしています！

上映作品「海よりもまだ深く」「オケ老人！」「あゝ」など  
会場：県内20会場 対象：県内全ての方

**5月10日、17日、24日、6月7日、14日(各水曜日) 10:30~12:30**

## 女性のための自己尊重トレーニング

自分自身へのダメ出しや他者からの目線に邪魔されて自分を大切にすることを見失っていませんか？講座で、まるごとの自分を大切にし、自分を信じる力を再発見しましょう。

会場：セミナー室Aほか 参加費：無料 定員：24名  
対象：全5回参加できる県内在住・在勤の女性で、自己尊重トレーニング受講が初めての方  
講師：杉本 志津佳さん(フェミニストカウンセリング界 フェミニストカウンセラー)

**6月8日(木) 10:00~12:30** **情報コーナーミニセミナー**

## 育休ママのつどい

『子どもができたあなたへ。育休中に描くママのこれからの働き方』産休・育休中の今、復帰後の働き方についてみんなで話してみませんか。少しの時間子どもと離れ、自分や家族の「これから」について考えるミニセミナーです。  
会場：情報コーナー レクチャースペース 参加費：無料 定員：10名  
対象：現在産休・育休中の女性または取得予定の妊婦

**6月10日、17日、24日、7月8日、15日(各土曜日) 10:00~12:00**

## 女性のための自己主張トレーニング

家庭で、職場で、周囲の人間関係の中で「言いたいことが言えない」と悩んでいませんか？自分の気持ちも相手の気持ちも大切に、相手に伝える力を身につけて、育てるトレーニングです。

会場：セミナー室Cほか 参加費：無料 定員：24名  
対象：全5回参加できる県内在住・在勤の女性で、自己主張トレーニング受講が初めての方  
講師：具 ゆりさん(ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA フェミニストカウンセラー)

**7月2日(日) 10:00~15:30**

## フレンテまつり2017 with イザ!カエルキャラバン!

登録団体の展示や活動発表に加え、楽しく防災と男女共同参画について学べる体験ワークショップを開催！家族みなさんでお越しください。  
会場：多目的ホール 他 参加費：入場無料(物販等一部有料) 対象：全ての方

**11月11日(土) 10:00~15:30**

## 男女共同参画フォーラム ～みえの男女2017～

阪神・淡路大震災以来、数々の大災害を経て、日本でも防災・減災の現場で男女共同参画の視点の重要性が認められてきています。東海地区や南海トラフを震源とする大地震が想定されている今だからこそ、その時行政は、地域は、企業はどう連携し難局を乗り越えるべきなのか、そして私たち自身が男女共同参画の視点からできる備えとは何かについて考えます。

会場：多目的ホール ほか 参加費：無料 定員：200名 対象：県内すべての方  
講師：浅野 幸子さん(減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表)



**7月13日(木) 13:30~15:30**

## 結婚生活が息苦しい… モラハラについて考える Part 1

あなたは「自分が悪い」と思っていますか？「怒鳴る」「のしる」「無視する」、これはモラハラメント(精神的暴力)と呼ばれる行為です。なぜ言動から息苦しさをを感じるのか、夫からのモラハラメントについて考えてみましょう。

会場：三重県総合文化センター内  
参加費：無料  
定員：8名  
対象：テーマに関心のある女性  
※この講座は、同じ内容で2018年2月7日(水)にも実施します。

**8月30日(水) 19:00~20:30** **情報コーナーミニセミナー**

## 20代男子の本音トーク ～上司に言えない仕事のあれこれ～

20代のうちは仕事に悩みや疑問を持ってあたりまえです！同世代の男子が集まって仕事の本音をぶつけてみませんか。

会場：情報コーナー レクチャースペース  
参加費：無料  
定員：8名  
対象：20代の働いている男性

**9月9日(土)、10日(日) 各日13:30~16:00** **男性講座**

## 職場でも！家庭でも！きっと役立つ 男性のためのコミュニケーショントレーニング

相手も自分も尊重したコミュニケーションで、職場でも家庭でも円滑な関係を！昨年大好評の「男性アサーティブ講座」を今年も開催。さらに、前年・初回受講者を対象とした“続編”も実施します！

会場：三重県文化会館 2階 大会議室 参加費：無料  
対象：9/9(土) …20~40歳代を中心とした男性  
※本講座の参加が初めての方(定員20名)  
9/10(日) …昨年の講座、および前日9/9に参加した方の中で、ご希望の方(定員40名)  
講師：大井 健司さん(特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師)

**9月13日(水) 10:00~12:00** **女性のための離婚講座**

## 知っておきたい法律の知識

「離婚には手順があるの？」「調停って何？」「養育費ってどのくらいもらえるの？」女性が離婚を選択する時に必要となる法律について学びます。

会場：三重県総合文化センター内  
参加費：無料 定員：40名  
対象：離婚を考えている女性 講師：女性のための法律相談弁護士

**11月19日(日) 14:00~15:30(開場13:30)**

**女性に対する暴力防止セミナー**

## 一人芝居『電話の女』

5年ぶりにかかってきた古い友人からの一本の電話。他人事と思っていた友人の悩みが、私の生活に侵入し始める。これは他人事なのか。話を聞くうちに、私と夫の間にある、見えなかったものが見えてくる…。一人芝居の魅力とミステリー展開の内容で、観た人に多くの課題やメッセージを送ります。

会場：三重県文化会館 レセプションルーム  
参加費：無料 定員：60名 対象：全ての方  
作・演出／菊本 健郎 出演／さかした 日出美



**10月14日(土) 13:30~15:30**

## フレンテみえ「カラダの日」

**女性のごころと体セミナー**

## 更年期を気持ち良く過ごすために

更年期を気持ち良く過ごすためには？女性特有の体の仕組みや女性ホルモンの働きなどを学びます。忙しい毎日の中で、自分を大切に時間を持ちましょう。

会場：三重県文化会館 第1ギャラリー 参加費：無料 定員：40名 対象：女性  
講師：大平 肇子さん(公立大学法三三重県立看護大学教授)  
協力：大塚製薬株式会社、公立大学法三三重県立看護大学 地域交流センター

**男性講座**

## 知って得する男の更年期

### ～30代から考えるからだメンテナンス～

「更年期に不調を感じるのは女性だけ」と思い込んでいませんか。実は男性も更年期に不調を感じる方はたくさんいます。あまり知られていない男性更年期について学びます。

会場：三重県文化会館 第2ギャラリー 参加費：無料 対象：男性

**10月21日(土)** **地域リーダー養成講座**

## 地域リーダー養成講座 尾鷲・防災編

今年度の地域リーダー養成講座は尾鷲市で実施！大地震が起きれば甚大な被害も予想される東紀州地域。少しでも被害を最小限にするために、そして避難生活で抱えがちな問題を最小限にするためのヒントとなる講座です。

会場：尾鷲市中央公民館(予定) 講師：フレンテみえ職員

**10月28日(土) 15:00~16:30** **情報コーナーミニセミナー**

## 第4回 独身(シングル)のための座談会的カフェ

毎年好評いただいている座談会も今年で3年目！独身(シングル)同志が集まって、お茶を飲みながら、普段思っていることや感じるることについて、性別に関係なく一緒に話してみませんか。  
会場：情報コーナー レクチャースペース 参加費：無料 定員：10名  
対象：30~40代で結婚未経験の男女で、本講座の参加が初めての方

**11月11日(土)~25日(土) 各日17:00~21:00**

## 内閣府「女性に対する暴力をなくす運動」 総文パープル・ライトアップ2017

11月12~25日の「女性に対する暴力をなくす運動」(パープルリボン運動)を多くの方に知っていただくため、総文の広場をパープルにライトアップします。ぜひご来場ください。

会場：三重県総合文化センター 祝祭広場 他

**毎月第3金曜日 13:00~19:00**

## LGBT電話相談 tel 059-233-1134

毎年5月17日は“多様な性にYESの日”。この日に合わせて、フレンテみえではLGBT電話相談をスタートします。性のあり方は十人十色。みんなちがって当然です。自分の「性のあり方」に悩んだらお気軽にお電話ください。ご本人だけでなく、周囲の方からの相談もお受けします。

相談：無料(通話料はかかります)

初回のみ **5月17日(水)13:00~18:00**

以降 **5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、2018年1月19日、2月16日、3月16日(各第3金曜日13:00~19:00)**

【LGBTとは】 L：レズビアン(女性の同性愛者)、G：ゲイ(主に男性の同性愛者)、B：バイセクシュアル(両性愛者)、T：トランスジェンダー(生まれた時の法的・社会的性別とは違う性別で生きる人、生きたいと望む人)。また、これら4つに含まれないセクシュアリティもあり、性のあり方は多様です。

**2018年1月13日(土) 10:00~16:00** **女性のためのエンパワーメントスクール**

## 働く女性の「ロジカルシンキング」講座

論点を整理してわかりやすく人に伝えることが苦手…。そう思っているあなたに、きっと役立つロジカルシンキング講座です。論理的思考を味方につけ、自信をもって自分の意見を伝えられるようになりましょう！

会場：セミナー室C 参加費：無料 定員：30名  
対象：県内在住・在勤の働く女性 講師：内田 友美さん(日本教育大学院大学 特任教授)

**2018年1月27日(土) 13:30~15:00** **情報コーナーミニセミナー**

## 笑顔がふえる両立のヒント ～働く、育てる、暮らす。暮らしの工夫編～

「仕事も家事も育児も」と毎日大忙しの中、みなさんがそれぞれで実践している日々の暮らしの「工夫」について情報交換し、もっと笑顔がふえるための両立のヒントを見つけてませんか。

会場：情報コーナー レクチャースペース 参加費：無料 定員：10名  
対象：働きながら家事(育児)と仕事を両立している女性

**2018年2月7日(水) 10:00~12:00**

## 結婚生活が息苦しい… モラハラについて考える Part 2

会場：三重県総合文化センター内 参加費：無料 定員：8名  
対象：テーマに関心のある女性  
※この講座は7月13日(木)に実施する「モラハラについて考える Part 1」と同じ内容で実施します。

**2018年3月10日(土) 14:00~16:00** **情報コーナーミニセミナー**

## おとこの“あみもの”どんなもの？ ～編み物男子・ことはじめ～

編み物は女性のもの？いいえ、そんなことはありません。欧米では男性も親しむ編み物。これまでまったく経験のない男性のみなさん、ワイワイ語りながら初めての編み物を体験してみませんか？

会場：情報コーナー レクチャースペース 参加費：参加無料(材料費負担あり)  
定員：8名 対象：これまで編み物の経験が一度もない男性

**2018年度後半実施** **女性のためのエンパワーメントスクール**

## 周りに・社会に流されないワタシになる！

人とは違った意見を交わしたり、みんなと話し合って物事を決めたりすること。それは難しいことではなく、実は、とってもエキサイティングでおもしろいこと！講座を通して、自分の中にしっかりとある「考える力」「発信する力」を確かめます。  
※日時・講師などの詳細は決定次第、フレンテみえHPへ掲載します。

**6月23日~29日 男女共同参画週間**

**10月 乳がん啓発月間**

**10月11日 国連 国際ガールズ・デー**

**11月12日~25日 「女性に対する暴力をなくす運動」期間**

**3月8日 国際女性デー**