

雲仙市男女共同参画センター出前講座

市民の皆さまや各種団体などを対象に出前講座を行っています。ぜひご活用ください！

【開催条件】 雲仙市内での、おおむね5人以上の人が出席する集まりなどをご利用ください。
※団体の総会や地域の集まりの前後に実施することも可能です。

【費用】 講師料は無料です。会場については申込者でご準備ください。
(※料理講座等の材料代は参加者負担です。)

【時間】 30分～60分程度 (※内容によって異なります。)

【申込】 開催希望日1か月前までに、内容や日程についてお問い合わせのうえ、申込みください。

【開催実績】 企業の従業員向け研修、自治会、女性団体総会、学童クラブ、人権擁護委員研修会など



番号	テーマ	主な対象	内容
1	男女共同参画・ジェンダー平等	一般、自治会、民生委員、PTA他	やさしく学ぶSDGs(エスディーゼーズ) ジェンダー平等について知ろう！
2			無意識の思い込み アンコンシャス・バイアスについて理解しよう！
3	男女共同参画と防災	一般、自治会、民生委員、PTA他	地域やじぶん、家族を守る防災知識！～男女共同参画と防災について～
4			楽しく学ぶ地域防災～男性も女性も協力しよう！避難所運営ゲーム～
5	男性の家庭参画促進	男性、男性団体、親子	男の料理教室 男子厨房に入る！
6			男性のための家事デビュー講座（洗濯 / 掃除 / 片付け等）
7			男性のための育児応援講座（遊び / 育児 / 読み聞かせ等）
8			父と子のレクリエーション！（料理 / 遊び / レクリエーションなど）
9			家族講座（家族みんなでクッキング / 家族でレクリエーションなど）
10	ワークライフバランス	一般	ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を実現しよう
11		企業、成人男性、夫婦	男性のための育休セミナー 誰もが働きやすい職場づくり
12	DV(家庭内暴力)防止	一般、自治会、PTA他	DV(家庭内暴力)を根絶しよう！
13		中学生、高校生	デートDV防止講座～あなたと私の心とからだを大切にするために～
14		女性、女性団体	女性のための護身術・救急救命講座
15	女性の活躍推進	一般、女性、女性団体	女性のための起業セミナー/女性のための就業支援セミナー
16			女性のためのマネーセミナー(生活設計、家計改善など)
17	女性の健康応援	女性、女性団体	女性のための健康促進講座 (健康や病気予防講座 / 笑いヨガ / 体操 / 軽運動ほか希望に応じて)
18			女性の健康応援！リラクゼーション講座 (セルフマッサージ / アロマ / ストレッチほか希望に応じて)
19			子育てママのほっと一息カフェ♪ (育児についての情報交換 / ママ同士の井戸端お茶会など)
20	男女共同参画(子ども向け)	小学生・中学生・高校生	理系女子のススメ！リケジョに聞こう、理系の魅力(講話 / 実験 / 工作 他)
21			楽しく学ぶSDGs！ジェンダークイズに挑戦！（クイズやゲームなど）
22			身近に考えよう！ジェンダー平等（標語・ポスター・かるた等の作成）
23			女性の身体を理解する～やってみよう！生理カルタ～

※上記の対象や内容は、開催例です。上記メニュー以外でも、男女共同参画の趣旨に沿った講座で、ご希望の内容がありましたら、まずはご相談ください。なお、市の予算規定等の都合により、講師や講義内容については、当センターでご案内できる範囲内での対応となりますので、あらかじめご了承ください。

※お申し込みは開催日の1か月前まで受け付けていますが、講師のスケジュール調整や予算枠の確認等が必要となりますので、実施を検討される場合は、できるだけ早めにご相談ください。

(問)雲仙市男女共同参画センター
〒859-1107 雲仙市吾妻町牛口名714 雲仙市役所 地域づくり推進課内

