

令和 8 年度 越前市男女共同参画センター出前講座一覧

越前市では、男女共同参画を推進するため、市民の学習会や研修会などへ講師を派遣する「出前講座」を実施しています。

「男女共同参画」について正しい理解を深めるための学習機会の場(※)として、ご活用ください。

※市内に在住、あるいは通勤・通学する人で構成される団体、グループで、約 10 人以上の人が出席する学習会や集会など。会場は市内に限ります。

■お申込みの注意点

- ・本年度の出前講座の申し込みは、4 月 21 日(火)以降に受け付けます。
- ・各講座には、申込み回数に制限があります。
- ・前年度にお申込みいただいた団体につきましては、今年度は前年度と同一内容の講座の申込みをご遠慮いただいております。ただし、学校等において受講者が変更となる場合は、この限りではありません。

No 1.

講 座 名	パネルシアターや腹話術で 楽しく学ぶ『じんけん』
ね ら い と 内 容	様々な差別やいじめ、虐待、体罰、LGBTQ などの難しい『人権』というテーマについて、子どもでも分かり易いように、オリジナルのパネルシアターや腹話術で楽しく学べます。
対 象 者	年長 ～ 小学 6 年生 ※20 名以上
講 座 所 要 時 間	40 分～60 分
講 師	はやおき亭貞九郎 (アマチュア落語家)
実施者経費負担	なし

No 2.

講 座 名	いろいろな仕事について考えよう
ね ら い と 内 容	身近な職業を題材に、性別と職業について考えます。男性が多い職業と女性が多い職業について学んだ後、なぜそうなのかを考えます。さらに仕事に男女の垣根がなくなってきたことを説明します。 ジェンダー教育の入口として取り入れることができます。
対 象 者	小学生 ～ 高校生
講 座 所 要 時 間	40 分 ～ 60 分
講 師	織田 暁子 (仁愛大学 ビジネスコミュニケーション学科准教授)
実施者経費負担	なし

No 3.

講 座 名	楽しみながら人権について考えよう！ワクワク紙芝居
ね ら い と 内 容	『男女共同参画』や『人権』などがテーマとして隠れている紙芝居を、地元の「越前らくひょうしぎの会」の会員が楽しく演じます。 観ているだけで、子ども達に考える機会を持たせ、とても大切なことが面白く学べます。(高齢者向けにもできます) また、対面コミュニケーションの大切さを感じることもできます。
対 象 者	年中 ～ 一般 ※未就学児が対象の場合は、保護者の同伴が必要
講 座 所 要 時 間	30 分 ～ 60 分
講 師	越前らくひょうしぎの会
実施者経費負担	なし

No 4.

講 座 名	IchigoJam プログラミング体験教室 ～ユーザーからクリエイターに～ 【ワークショップ】
ね ら い と 内 容	学校教育でも広がりつつあるプログラミングを、鯖江生まれの小さなコンピューター「IchigoJam」を使って体験します。論理的に考える力や、これからの社会で役立つスキルを楽しく学びます。 理系分野やプログラミングは、これまでの経験の違いから、女子が身近に感じにくい面がありましたが、体験を通して誰もが楽しさを見つけることができます。こどもも大人も、苦手意識を手放して一緒に挑戦してみましょう。
対 象 者	小学生 ～ 一般 ※30人迄
講 座 所 要 時 間	90分程度
講 師	森田 秋馬 (PCN 武生)
実施者経費負担	なし

No 5.

講 座 名	子どもが育つお手伝い講座
ね ら い と 内 容	子どものお手伝いは、責任感や自己肯定感、達成感など様々な面で良い効果をもたらすと言われている、生きる力を育みます。 また、習慣化することにより生活の自立が促されると共に、性別による役割分担 意識を無くし、将来、家族のコミュニケーションも円滑に進みます。 ※親子でのワークショップも可能です
対 象 者	年長 ～ 小学生・一般
講 座 所 要 時 間	60分～90分
講 師	松本 照美 (1級家事セラピスト・ペアレントメンター・保育士)
実施者経費負担	なし

No 6.

講 座 名	落語で楽しく学ぼう！ 『男女共同参画』
ね ら い と 内 容	落語を通して、笑いと一緒に、家庭や地域、地域における身近な生活の中での男 ^{ひと} と女 ^{ひと} との関係や、問題点について学びます。 〈演題〉「悔悟の酒」「じえんだー」「児玉家の人々」「男性育休」「介護」など
対 象 者	小学5年生 ～ 一般 ※20名以上
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 60分程度
講 師	はやおき亭貞九郎 (アマチュア落語家)
実施者経費負担	なし

No 7.

講 座 名	性の多様性の基礎知識とセクシュアルマイノリティの困りごと
ね ら い と 内 容	性の多様性や、「LGBT」(L:レズビアン、G:ゲイ、B:バイセクシャル、T:トランスジェンダー)をはじめとするセクシャルマイノリティに関する基本的理解について、分かり易く説明します。詳しい内容は講師と相談となります。
対 象 者	一般
講 座 所 要 時 間	60分 ～ 90分
講 師	織田 暁子 (仁愛大学 ビジネスコミュニケーション学部准教授・ELLY 福井) 他
実施者経費負担	なし

No 8.

講 座 名	ジェンダーの社会学
ね ら い と 内 容	近年、ニュースなどで「ジェンダー」という言葉を耳にする機会も増えてきました。ジェンダーとは「社会的・文化的に作られた性別」のこと。日常的には、男らしさや女らしさといった意味でも使われることもあります。ジェンダーの視点で社会をみることで、社会の問題に気づくことができます。ジェンダーの視点から、教育やメディア、社会を見てみましょう。
対 象 者	高校生 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 60分
講 師	織田 暁子（仁愛大学 ビジネスコミュニケーション学科准教授）
実施者経費負担	なし

No 9.

講 座 名	男女共同参画の今日的課題
ね ら い と 内 容	男女共同参画のあゆみとその説明。様々なデータから現代のジェンダー問題を考えます。何気なく過ごしている社会の中には、男女共同参画の視点から見ると課題がたくさん潜んでいることに気付かされます。課題とその解決方法について考える機会を与えます。たとえば「M字カーブ」や「L字カーブ」から、日本の女性労働について考えます。また希望に応じて、福井県のデータを用いて、福井の特徴を説明します。
対 象 者	高校生 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 60分
講 師	織田 暁子（仁愛大学 ビジネスコミュニケーション学科准教授）
実施者経費負担	なし

No 10.

講 座 名	カードゲームで楽しく学ぼう『SDGs』（持続可能な社会）！【ワークショップ】
ね ら い と 内 容	最近よく耳にする『SDGs』持続可能な開発目標について、分かりやすく簡単に説明し、どうやったら2030年までに国連の示している目標を達成できるかをカードゲームで体験します。 私たち1人1人の行動をこれからどうしていけばいいのか？具体的な方法や施策などを、カードゲームを使って、楽しく学びましょう！
対 象 者	一般（事業所）
講 座 所 要 時 間	90分 ～ 120分程度
講 師	SDGs de 地方創生公認ファシリテーター
実施者経費負担	なし

No 11.

講 座 名	『ハラスメント』について ～ パワハラ・セクハラ・マタハラ・モラハラ～
ね ら い と 内 容	年々ハラスメントに関する相談は増え続け、事業主（会社側）を訴えるケースも増加しています。各種ハラスメントの説明と、予防・解決に向けた対応などについて分かり易く説明します。
対 象 者	事業主 ・ 一般
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	心理カウンセラー
実施者経費負担	なし

No 1 2.

講 座 名	楽しく学ぼう『SDGs』（持続可能な社会）！ ※小学生向け
ね ら い と 内 容	最近よく耳にする『SDGs』持続可能な開発目標について、分かりやすく簡単に説明し、どういったら2030年までに国連の示している目標を達成できるかを学びます。 私たち1人1人の行動をこれからどうしていけばいいのか？具体的な方法や施策などを、楽しく学びましょう！
対 象 者	小学生とその保護者
講 座 所 要 時 間	60分 ～ 90分程度
講 師	SDGs de 地方創生公認ファシリテーター
実施者経費負担	なし

No 1 3.

講 座 名	自分を守る合気道入門 ※女性 / 子ども / 親子
ね ら い と 内 容	合気道は攻撃してくる相手の力を利用し、他の武道と比べ強い筋力を必要としないので、老若男女問わず誰でもできる武道です。護身術としても有効なため、自分の身を守るためのちょっとした技とコツを学びます。 また、呼吸法やストレッチ効果を学ぶことにより、ストレス発散や癒しを得ることもできます。 ※女性や子ども、親子などどのようなかたちでも指導可能
対 象 者	小学生 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 60分
講 師	野村 直美 （合気道『愛結会』代表）
実施者経費負担	なし

No 1 4.

講 座 名	壁ドン・顎クイで胸キュンしていいのかな？ ～ デートDVについて ～
ね ら い と 内 容	「壁ドン・顎クイ・頭ポンポン」って、もしかしてDVの始まりなの？ DVは夫婦間だけでなく、10～20代の交際中の若い世代の間の恋人同士でも起こっており、これを「デートDV」と呼んでいます。デートDVがなぜ起こるのか？どんな暴力があるのか？被害者へはどんな影響があるのか？ 被害の相談を受けたときの支援の仕方等についても学べます。 知ることにより「被害者」は元より「加害者」も減らすことができます。
対 象 者	中学生 ～ 一般 ※教師対象の講座も可能です。
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	長谷川 美香 （福井大学教授・DV被害者自助グループ「チューリップの会」代表）
実施者経費負担	なし

No 1 5.

講 座 名	簡単料理教室 ※男性 / 親子 / 家族 / 1人暮らし など
ね ら い と 内 容	料理をしたことのない男性はもちろん、料理をコミュニケーションツールとした親子や夫婦や家族向けの簡単な料理教室です。 また、独身者や高齢者など向けには、1人分でも美味しく栄養バランスのとれた簡単な料理教室も可能です。
対 象 者	小学生 ～ 一般 （親子）
講 座 所 要 時 間	90分 ～ 120分
講 師	中村 照子 （管理栄養士・保育士）
実施者経費負担	食材費の負担があります

No 16.

講 座 名	子どもがグングン伸びる！誰でもできる子育て講座
ね ら い と 内 容	3児の父でチャイルドコーチングアドバイザーなどの資格を持つ講師が、子育てでよくあるシーンを題材に、子育てのポイントを分かり易くお伝えします。 ※講師の体験をもとにした「男性の育児休暇を考え、推進するための講座」としても開催できます。
対 象 者	未就学児の保護者 ※学校・企業（事業所）
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 90分
講 師	波多野 翼（子育てコミュニケーションアドバイザー）
実施者経費負担	なし

No 17.

講 座 名	プロが教える洗濯教室【ワークショップ】
ね ら い と 内 容	私たちが生活していく上で欠かすことの出来ない洗濯の基礎を、洗濯のプロであるクリーニング師から学べる講座です。洗濯やアイロン、しみぬき等のコツを学び、性別に捉われない共家事（トモカジ）を始めましょう！ ワークショップ形式の講座なので、これから一人暮らしを始める方や親子・男性にも最適な講座です。（内容についてはご相談下さい）
対 象 者	小学生、中学生、高校生、大学生、一般（親子・男性）
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 60分
講 師	河合 隆輝（クリーニング店主 ・ 修復師・繊維製品品質管理士）
実施者経費負担	なし

No 18.

講 座 名	男性育休の基礎知識 『なぜ今、男性育休？』
ね ら い と 内 容	令和4年度4月から段階的に、父親が育児のために休みを取りやすくする「改正育児・介護休業法」が施行されました。 今回の改正では、事業主側に義務や罰則が設けられていますが、メリットもたくさんあります。取得する側もさせる側にもいいことづくめのこの制度を、正しく理解するための講座です。
対 象 者	事業主 ・ 一般
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	社会保険労務士
実施者経費負担	なし

No 19.

講 座 名	相手の心を動かす 簡単対話術
ね ら い と 内 容	コミュニケーションが上手な人になるには、まずは相手に良い印象を与えることが大切です。「もっと話したい」「また会いたい」と、言われるような人になるコツを学びます。
対 象 者	小学5年生 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 90分
講 師	菅原 藤理（NP0 法人 丹南夢レディオ 理事長）
実施者経費負担	なし

No 20.

講 座 名	チームをより機能させるためのメソッド ～みんなで幸せに働くために～
ね ら い と 内 容	チーム内で自分の意見を気兼ねなく発言できるようにするには、心理的安全性の確保が必要で、「高い心理的安全性」と「高い責任」が、お互いに学習し合い、協働できる状態を作り出します。 人々が互いに新しいアイデアを生み出したり、答えを見つけたり、問題を解決したりするための活動がチーミングで、個人以上の成果を生み出すことが可能になります。複雑で不安定な現代社会において、チームとしての機能を最大限に生かせる方法を学びます。
対 象 者	高校生 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	森田 秋馬（PCN 武生）
実施者経費負担	なし

No 21.

講 座 名	そろそろ終活始めませんか？ ※相続/エンディングノート/遺言状など
ね ら い と 内 容	相続は誰にでも関係する大切な人生行事です。しかし、「財産のことは男性」「介護や看取りは女性」といった役割分担が、無意識に固定されていることも少なくありません。本講座では、相続を「争族」にしないための基本知識を分かりやすく解説します。相続の仕組みや、誰が・いつ・何を話し合う必要があるのかを学び、家族が対等に意思決定する大切さを考えます。あわせて、エンディングノートや遺言状を通じて、療養、介護、葬儀の希望を整理し、家族に負担を残さない備えについて、男女共同参画の視点から考える講座です。
対 象 者	一般
講 座 所 要 時 間	60分 ～ 90分
講 師	青木 克博（相続書士/行政書士）
実施者経費負担	なし

No 22.

講 座 名	カードゲームで遊びながら学ぶ防災の基礎知識
ね ら い と 内 容	防災のカードゲームで、遊びながら防災の基礎知識を身に付けます。 知っているようで実は知らなかった防災について楽しく学び、防災意識を高めるための、いろいろな取り組みをしています。ご要望をお伝えください。
対 象 者	小学生 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	40分 ～ 60分
講 師	防災士
実施者経費負担	なし

No 23.

講 座 名	共家事×防災食クッキング ※男性 / 親子 / 家族 など
ね ら い と 内 容	災害時だけでなくキャンプでも役立つ、時短で美味しく作れる防災ごはんの作り方を学びます。男性やお子さんでも簡単に作れる料理を通して、家族みんなで家事を分かち合う「共家事」を促進します。
対 象 者	小学生 ～ 一般 （親子）
講 座 所 要 時 間	90分 ～ 120分
講 師	中島 早苗（野菜ソムリエ・防災士・ふくいの食育リーダー）
実施者経費負担	食材費の負担があります

No 2 4.

講 座 名	体も心も軽やかに！簡単ストレッチ体操
ね ら い と 内 容	股関節の機能を高めるストレッチや正しい腹筋のトレーニング、背骨を整える体操など、身体の幹（コア）の部分を刺激し、美しい姿勢や疲れにくい身体を目指します。いつまでも健康な生活をするために、毎日のストレッチを習慣づけることが大切です。
対 象 者	一般
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	水野 浄子（全国ラジオ体操連盟公認1級体操指導士）ほか
実施者経費負担	なし

No 2 5.

講 座 名	一から学びなおすラジオ体操
ね ら い と 内 容	幼い頃から慣れ親しんできたラジオ体操。しかし、大人になってからしようとしても身体がなかなかついていけないものです。ラジオ体操のひとつひとつの動きに隠された筋力アップ・ストレッチ効果を受講生の年齢の違いに合わせて、指導します。
対 象 者	年中 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	水野 浄子（全国ラジオ体操連盟公認1級体操指導士）ほか
実施者経費負担	なし

No 2 6.

講 座 名	笑って笑ってストレス解消！免疫力アップ！
ね ら い と 内 容	笑うことは免疫力をアップさせ、健康にもとても良いとされています。先生の楽しいトークで大笑いしながら、身体の仕組みを勉強し、カラダ全体を動かす体操を行います。身体の凝りもストレスも、一気に解消すること間違いなしです！
対 象 者	一般
講 座 所 要 時 間	60分程度
講 師	山村 恵子（元仁愛大学非常勤講師/日本レクリエーション協会コーディネーター）ほか
実施者経費負担	なし

No 2 7.

講 座 名	つつんで結ばれて やさしいフローシキヨガ・ピラティス
ね ら い と 内 容	日本の伝統文化「風呂敷」から着想を得たヨガメソッドです。風呂敷を広げたり結んだりしながら身体をやさしくゆるめ、どなたでも無理なく参加できます。風呂敷を使い、心と身体をやさしく包み込むような、あたたかいヨガを体験していただけます。「誰も取り残さない」をスローガンに、初心者の方や運動が苦手な方でも安心して楽しめる内容です。※親子での参加も可能です
対 象 者	幼児 ～ 一般
講 座 所 要 時 間	60分～90分
講 師	関 晴代 （全米ヨガアライアンス 500/インド政府公認ヨーガ講師/FLOWSHIKI 公認講師）
実施者経費負担	なし