

無料

令和6年度 出雲市男女共同参画センター



# 男女共同参画出前講座

自分らしく暮らしやすい社会を実現するため「男女共同参画」を  
学んでみませんか？身近なテーマで楽しく学べるメニューを  
ご用意しています♪ 講師料は**無料**！ お気軽にご利用ください。

あなたの地域・職場・学校でご活用いただけます

人権研修

防災研修

職場研修

P T A 研修

総合学習

勉強会

男女共同参画社会のまちづくりを進める  
ためには、市民一人ひとりが「男女共同参画」  
について正しい理解と認識を深めることが  
大切です。そこで地域や学校、職場などが主  
催する学習会・研修会等へ講師を派遣する出  
前講座を実施します。ぜひご活用ください。



## 【問合せ・申込み先】

出雲市男女共同参画センター（くすのきプラザ）  
〒693-0011 出雲市大津町 2096-3  
T E L : 0853-22-2055 F A X : 0853-22-2157  
E-mail : women@local.city.izumo.shimane.jp

詳しくは裏面を  
ご覧ください

# 男女共同参画出前講座メニュー

下記メニュー以外にも対応できる場合があります。  
お気軽にご相談下さい。

タイトル<例>	内容
楽しく学ぼう！男女共同参画講座	「男女共同参画かるた」やクイズで楽しく男女共同参画を学び、性別役割分担意識やジェンダーについて考えます。
男女共同参画視点での防災講座 避難所体験ゲーム（男女共同参画HUG）	災害・復興時に起きる女性の困難を理解し、男女共同参画視点での防災についてゲームを通して考えます。
心の栄養講座	互いを認め合い支え合い、個性を発揮できる男女共同参画に必要な対等な関係づくりや自尊感情について学びます。
デートDV防止出前講座 ～対等な関係を作ろう～	若者をDVやデートDVの被害者や加害者にしないよう、DVやデートDVの正しい知識、対等な関係づくりを学びます。
自治会長ゲーム	住民同士のコミュニケーションの大切さや、他者を認める心、災害時に自分ができる役割を持つことを、ゲームと講義で学びます。
心と体のセルフメンテナンス講座	骨盤底筋ケア、姿勢など、専門の講師による講義や実技を交え、上手に自分自身の心身の健康を守ることを学びます。
断捨離講座～自分らしい暮らしのヒント～	モノを整理することを考えながら、家族の価値観の違いに気付き、受け入れ、協力して家事をするという意識を高めます。
ライフデザイン講座	人生のイベントの内容やかかる費用など、実際に自分の理想とする人生についてライフプラン表を作成し、将来に役立てます。

講師はセンター職員、外部講師が対応。謝金、交通費は出雲市が負担。その他経費は実施団体が負担。  
**外部講師派遣**の場合は、できるだけ講座時間は **90分以上、10人以上**での受講をお願いします。

## 出前講座開催のながれ

開催場所：出雲市内 開催時期：5月～翌年2月  
時間：9:00～21:00の間（2時間以内）

出前講座の計画



男女共同参画センター  
（くすのきプラザ）へ相談



申込書の提出



打合わせ



出前講座の開催

主催：実施団体／共催：出雲市



報告書の提出

自治会、団体、サークル、グループ、学校、PTA、事業所等で協議。※政治、宗教、営利に関する活動は除く

希望テーマ、開催候補日、時間、対象者、参加人数等を知らせる。※ご相談はお早めに！

『出前講座申込書』を講座開催日**2ヵ月前まで**に提出。『講師派遣通知書』をセンターから受取る。

会場の下見、準備物の確認、当日スケジュールの確認  
※外部講師の場合は、くすのきプラザを通して行う。

広報、集客、配布資料の印刷、受付名簿の作成。

会場準備、講師出迎え対応（外部講師の場合）、駐車場の確保、司会進行、記録写真、アンケートの回収。

『出前講座報告書』を提出。※講座終了後**2週間以内**

日程により対応できない場合があるため、お早目にご相談ください。  
また、広くご利用いただくため、調整させていただく場合があります。