

令和8年度 相談室連携講座  
**私を大切にするための  
「自己尊重」講座**

自己史の作成を通して私を見つめ、私と向き合い、  
私も相手も大切にしている関係づくりを実践的に学ぶ、5回連続講座です。

日時	内容	講師
第1回 <b>5/21</b> (木) 10:00~12:00	私を大切に生きるとは・・・	特定非営利活動法人 女のスペース・ながおか 認定フェミニスト カウンセラー  田中 民子 さん
第2回 <b>5/28</b> (木) 10:00~12:00	私は“わたし”でOK 私再発見①②③  ...自己史を作成します...	
第3回 <b>6/4</b> (木) 10:00~12:00		
第4回 <b>6/11</b> (木) 10:00~12:00		
第5回 <b>6/18</b> (木) 10:00~12:00	のびやかな私へのスタート	

会 場：万代市民会館 3階 307・308研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対 象：女性

定 員：15人

保 育：7人（生後6ヵ月～未就学児）※要申込

※応募多数の場合は定員、保育ともに抽選。全5回参加できる方を優先します。

申込方法：新潟市オンライン申請システムe-NIIGATA

または、アルザにいがたへ 電話（025-246-7713）

**締切 5月11日（月）**

e-NIIGATAはこちら



## 特定非営利活動法人

## 女のスペース・ながおか

平成11年（1999年）に長岡市で活動開始。平成14年（2002年）にNPO法人の認可を受け、女性と子どものための相談・支援活動をしています。近年の相談内容としては、離婚・DV・夫婦関係・家族の問題等が幾層にも重なりあった困難なケースが増えてきており、カウンセリングの提供回数が増えています。

今後は尚一層女性や子ども、困難を抱えた多様な方々に対して総合的、専門的な支援が必要となっていくと思われます。これからも一人ひとりが自分らしく自立（心の自律も）した生活に向かっていけるよう相談・支援活動を続けていきたいと考えています。



## お申し込み方法

### スマートフォンから

二次元コードを読み取ると  
「新潟市オンライン申請システム  
e-NIIGATA」につながります。

電話で 025-246-7713

受付時間：8:30～17:30月曜～金曜  
（土日、祝休日は除く）



## 締切 5月11日（月）

主催・お問合せ



〒950-0082

新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3階)

TEL：025-246-7713

FAX：025-246-8080

E-mail：alza@city.niigata.lg.jp

受付時間：月曜～金曜8:30～17:30（土日・祝日除く）

アルザにいがた  
ホームページ



※新潟駅から徒歩7分。  
駐車場がありません。  
周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関  
でお越しください。

