



令和8年4月28日
新潟市男女共同参画推進センター

アルザにいがた 相談室連携講座
「私を大切にするための『自己尊重』講座」参加者を募集します！

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」では、女性を対象に、「私を大切にするための『自己尊重』講座」を開催します。

この講座は、アルザにいがたの相談室連携講座です。

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講座です。つきましては、広く市民の皆さまにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

■「私を大切にするための『自己尊重』講座」

1. 日時・内容
2. 定員 女性15人

	日時	タイトル	講師
1	5月21日(木) 10時～12時	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
2	5月28日(木) 10時～12時	私は“わたし”でOK 私再発見① (自己史の作成)	
3	6月4日(木) 10時～12時	私は“わたし”でOK 私再発見② (自己史の作成)	
4	6月11日(木) 10時～12時	私は“わたし”でOK 私再発見③ (自己史の作成)	
5	6月18日(木) 10時～12時	のびやかな私へのスタート	

3. 会場 万代市民会館3階307・308研修室(中央区東万代町9-1)

4. 募集方法 5月11日(月)までに電話(025-246-7713)

または、「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」へ

※応募多数の場合、全5回参加できる方を優先して抽選

5. 保育 7人(生後6ヵ月から未就学児まで)

※詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

【担当・問い合わせ先】

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」

担当：丸山・荒井

電話：025-246-7713 FAX：025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp

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 5/21 (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 5/28 (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 6/4 (木) 10:00~12:00		
第4回 6/11 (木) 10:00~12:00		
第5回 6/18 (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。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、祝日は除く）



締切 5月11日（月）

主催・問い合わせ

アルザにいがた
新潟市男女共同参画推進センター

〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3F）

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 HP



◆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。

