

函 市 民

令和5年(2023年)2月14日

各報道機関 様

市民部市民・男女共同参画課長

### 女性つながりサポート事業アウトリーチ型相談イベントの実施について

このことについて、当課がにっぽん生活文化楽会に委託しております「女性つながりサポート事業アウトリーチ型相談イベント」として、女性への相談支援，体験イベント，居場所，生理用品の提供等を一体化し，まちなかで開催するイベント「ふーめるらぼ～ごきげんな私でいるために～」を実施いたしますので，報道のご協力をお願いいたします。

#### 記

- 1 事業の概要 別紙のとおり

(市民・男女共同参画課 担当：田中 電話 21-3470)

# ふいーめるらぼ

～ごきげんな私でいるために～



今回のテーマ  
**キモチ**

**参加無料！**

託児以外

**申込不要！**

どんな方でも

**大歓迎！**

**2/25 Sat. 13:00~17:00**

函館コミュニティプラザ **Gスクエア**

(本町24-1シエスタハコダテ4階)

新型コロナウイルス感染症の影響で私たちの生活は大きく変わりました。  
そんな中でもごきげんに過ごすため、  
「仕事」「からだ」「お金」「キモチ」について学び、  
これからの私たちには何が必要なのか一緒に考えてみませんか？

託児もあります！

## 私のキモチの伝え方

講師 函館市神山児童館 副館長  
公認心理師

**佐藤 舞子氏**

アサーションについて知り、  
上手にキモチを伝える方法を学びましょう！

**13:30~15:00 予約不要 (定員50名)**

## まちかど相談室&ホッとスペース

ちょっとおしゃべりしに来ませんか？  
女性が安心して過ごせる居場所も提供します♪

相談員 公認心理師・臨床心理士

**小岩 眞智子氏**

**13:00~17:00**

予約不要

## 癒しのパステルアート体験

心と脳のマッサージといわれている  
パステルアートを体験して  
リラックスした時間を過ごしましょう♪

講師 アトリI tutumu 主宰

**丹崎 真由子氏**

**15:15~16:45**

予約不要

お問い合わせ先

函館市女性センター ☎ 0138-23-4188 📍 函館市東川町11-12

函館市委託事業 受託事業者 っぽん生活文化楽会 (函館市女性センター指定管理者)



ご来場いただいた方へ生理用品をプレゼント！

## 【フリースペース】

### まちかど相談室

13:00-17:00

あなたの“モヤモヤ”や“不安”に感じていることを受け止め、  
問題解決のお手伝いやアドバイスを行います。  
どこに相談してよいかわからない悩みなど、  
お気軽にご相談ください！

相談員 公認心理師・臨床心理士

**小岩 眞智子氏**

### ホッとスペース

13:00-17:00

女性が安心して過ごせる居場所を提供します。  
“ひとりになりたくない”“誰かとお話したい”そんなときはホッとスペースへ。  
1人でも遊べるボードゲームやカードゲームもご用意します！

## 【イベントスペースB】

### 私のキモチの伝え方 13:30-15:00(定員50名)

いつも思ったことが言えず、損な役割が回ってきてしまう…。  
思ったことを伝えようとすると、ついついキツイ言い方になってしまう…。  
コミュニケーションでモヤモヤしてしまうあなたには、  
アサーションがおすすめ！  
アサーションとは、相手も自分もお互いに尊重しながら  
適切にキモチを伝える手法です。  
上手に自己表現をして、  
ごきげんに過ごせる日を増やしていきましょう！

ワークショップ終了後は  
個別相談に対応します。

講師 函館市神山児童館 副館長  
公認心理師

**佐藤 舞子氏**

## 【イベントスペースA】

### 癒しのパステルアート体験 15:15-16:45(定員8名)

絵の上手い下手は関係なく、誰もが楽しめるお絵描きです。  
心と脳のマッサージといわれているパステルアートで、  
日常から抜け出したひとときを楽しみませんか？

手ぶらでOK!!

講師 アトリイ tutumu 主宰

**丹崎 真由子氏**

Twitter

@tsuna9ari2021

Instagram・TikTok

@hakodate.tsuna9ari



託児  
できます！



<https://www.hakodate-josen.com/femalelab-subscription/>

※対象【生後6カ月～未就学児】  
※事前にこちらの申込フォームから  
お申込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の項目をご理解の上、ご参加ください。

- イベント開催中はマスクの着用をお願いします。
- 当日、咳や発熱等の体調不良がある方はご参加をお控えください。
- 感染症の流行状況に合わせて、開催を中止する場合や、定員を減らす場合があります。