

思い込みにとらわれない生き方 ～自分を大切に生きる～

人生100年時代の生き方、女性活躍
とリーダーシップ、多様性を尊重
する地域づくりについてお話し
いただきます。



ばんどう まりこ

講師 **坂東 真理子 さん**

学校法人昭和女子大学 総長
元内閣府男女共同参画局長

2026年

11/28 (土)

13:30～15:00

受付：13:15～

富山県生まれ。1969年東京大学卒業、総理府入省。

内閣総理大臣官房参事官、統計局消費統計課長、男女共同参画室長、埼玉県副知事、ブリスベン総領事などを経て、2001年 内閣府男女共同参画局長。2004年から昭和女子大学大学院教授、女性文化研究所長。2007年から昭和女子大学学長。2014年から学校法人昭和女子大学理事長。2016年から昭和女子大学総長 現在に至る。著書に、「女性の品格」(PHP研究所)、「70歳のたしなみ」(小学館)、「『自分』を生きる」(あさ出版)、「なぜ、人は無意識に偏見を持つのか」(ポプラ社)など多数。

★ 対 象： 県内在住、在勤、在学の方（性別問わず）

★ 受講方法

① 会場（講師対面） 丘の上結いスクエア2F（ムトスぷらざ内） 多目的ホール
飯田市東和町2丁目35番地
定員100名（先着順）

会場詳細は
裏面をご覧ください。▶

② パブリックビューイング会場（Zoomによるオンライン）
千曲市役所 3階 301大会議室 定員50名
坂城町 隣保館 2階 大会議室 定員30名
南箕輪村 大芝高原 森の学び舎(防災研修センター) 定員50名

③ 後日配信：開催後に、YouTubeで2週間の視聴ができます。
事前にお申込みが必要です。（①②以外の方のみ）

★ 申込み方法：フォームまたは、電話でお申込みください。（詳細裏面記載）
申込締切：令和8年（2026年）11月20日（金）（先着順）

主催

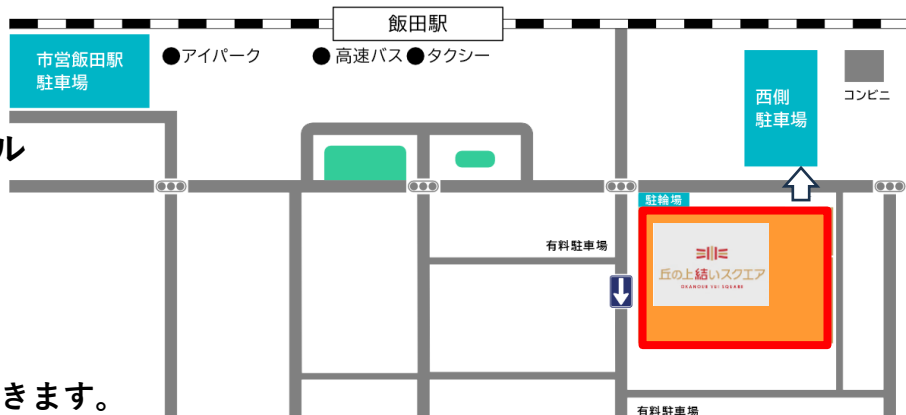
長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”
飯田市

🌸 会場へのアクセス

丘の上結いスクエア 2F
(ムトスぷらざ内) 多目的ホール
飯田市東和町2丁目35番地

JR飯田駅から徒歩1分
中央自動車道飯田ICから車で12分

- 西側駐車場 (無料23台)
ムトスプラザをご利用の方が駐車できます。
- 市営飯田駅駐車場 (有料70台) 2時間まで無料



🌸 パブリックビューイング会場 (住所) ・ 申込み先電話番号 (担当課)

千曲市役所 3階 301大会議室 (千曲市杭瀬下二丁目1番地)
電話: 026-273-1111 (人権・男女共同参画課)
坂城町 隣保館 2階 大会議室 (埴科郡坂城町坂城10140-2)
電話: 0268-82-6603 (企画政策課)
南箕輪村 大芝高原 森の学び舎 (防災研修センター) (上伊那郡南箕輪村2358番地5)
電話: 0265-98-6640 (地域づくり推進課)

🌸 申込み方法

↓ 下記フォームから、または電話、メールでお申込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/ADrCWE7Ray>

申込2次元バーコード→

申込締切: 令和8年11月20日 (金)



※ 定員に達しない場合には申込み期間を延長する場合があります。
※ 収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。

🌸 電話・メール申込み必要事項

(後日配信のお申込みは、電話ではできません。上記フォームをご利用ください。)

以下の項目について、御連絡ください。

①氏名、②住所 (市町村名のみ)、③年代 (40代、60代等)、④電話番号、⑤参加会場

飯田会場申込先: 飯田市 共生・協働推進課 電話: 0265-22-4560(直通)
メール: danjo@city.iida.nagano.jp

パブリックビューイング会場は、上記各会場の申込先電話番号へ。

※ 不明な点は、長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” 電話: 0266-22-5781でもお受けします。

🌸 会場受講者へのお願い

- ① やむを得ず、欠席・遅刻をされる場合は事前にご連絡をお願いします。
- ② 不測の事態により開催を中止する場合には、“あいとぴあ”ホームページなどでお知らせします。

🌸 後日配信受講者へのお願い

- ① YoutubeのURLや注意事項などは、開催後に、メールにてお知らせします。
- ② 許可なく、URLの他者への転送や、講座の録音・録画、及びSNS等による拡散、掲載は一切禁止します。

飯田市 共生・協働推進課

TEL: 0265-22-4560(直通) FAX: 0265-22-1022
〒395-0086 長野県飯田市東和町2丁目35番地
丘の上結いスクエア2F ムトスぷらざ内
Email: danjo@city.iida.nagano.jp

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

TEL: 0266-22-5781 FAX: 0266-22-5783
〒394-0081 長野県岡谷市長地権現町4-11-51
E mail: aitopia@pref.nagano.lg.jp
<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/index.html>