

ひとりで悩まないで、相談してみませんか？

相談は無料です。お気軽にお電話ください。

女性のための相談 専用電話 0266-22-8822

DV、生き方、家族、人間関係、からだ、離婚、職場など自分らしく生きるための様々な女性の悩みをお聴きします。
匿名でもだいじょうぶです。 *女性相談員が対応します

○電話・面接相談（面接相談は予約制） 火曜日～土曜日（祝日除く） 9:00～12:00、13:00～16:30

法律について知りたいとき *女性弁護士が対応します

○法律相談（予約制） 時間はおひとり30分

原則毎月第1木曜日 岡谷会場 13:00～16:00

原則毎月第3木曜日 長野会場 11:00～12:00

心の問題の解決や自信を回復したいとき *女性カウンセラーが対応します

○女性のためのカウンセリング（予約制） 時間はおひとり50分

原則毎月第2土曜日・第4金曜日 10:00～15:00



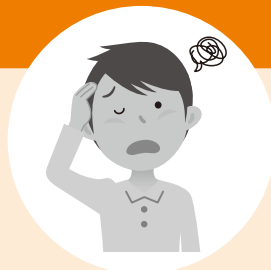
男性のための相談 専用電話 0266-22-7111

家庭、夫婦、人間関係、生き方などに悩む男性からの相談をお聴きします。

匿名でもだいじょうぶです。 *男性相談員が対応します

○電話相談のみ 毎週金曜日 17:00～19:00

休み：令和7年5月30日、8月15日、10月31日、令和8年1月2日、3月20日



図書室利用のご案内

男女共同参画に関する図書を約1800冊程収蔵していますので、ご利用ください。

利用時間：火曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（月曜祝日の翌火曜日と12/29～1/3を除く）

貸出もしています。（県内在住・在勤・在学の方）お一人（1団体）3冊以内、2週間以内



図書の検索が
できます。



DVD・パネル貸出のご案内

男女共同参画に関するDVD、パネルを貸し出しています。

DVD、パネルの一覧は“あいとぴあ”ホームページからご覧になれます。（下記2次元コードスキャン）

市町村や地区のイベント等で活用してみませんか。お申込み用紙はホームページからダウンロード。

お一人（1団体）DVDは3巻まで、2週間以内。

パネルは3セット（複数枚あり）まで、2週間以内。



DVD一覧



パネル一覧

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

参画ひろば 2025.3

NO.
76

2025年度に開催する講座・イベントのご案内(2～3ページをご覧ください)
女性相談・男性相談のご案内(4ページをご覧ください)

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”は昭和59年（1984年）に長野県婦人総合センターとして開設以来、「女性だから、男性だから」にこだわることなく、一人ひとりの人権を尊重し、共に社会の一員として、伸びやかに生きることのできる男女共同参画社会づくりの拠点として活動しています。“あいとぴあ”では各種セミナーや講座等を開催しています。また、電話相談、カウンセリング、法律相談を実施しています。



働き方・暮らし方を変えて
誰もが自分らしく
生きられる社会をつくらう！

第5次長野県男女共同参画計画推進中



長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”

〒394 - 0081 長野県岡谷市長地権現町4-11-51

TEL : 0266-22-5781 FAX : 0266-22-5783

<http://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/>

E-mail aitopia@pref.nagano.lg.jp

◆開館時間・・・9:00～17:00

◆休館日・・・毎週日・月曜日、祝日、
年末年始（12/29～1/3）

◆交通案内・・・JR中央線 岡谷駅下車タクシー8分

シルキーバス・スワンバス

「岡谷駅南口」乗車～「諏訪湖ハイツ」下車

長野自動車道岡谷I.Cから10分



令和7年度開催予定の主な講座

詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

☆“あいとぴあ”の講座は「どこからでも受講可能」です

(一部の対面方式講座を除く)

- ・オンライン会議システム（Zoom）を利用した講座です。
- ・オンライン会議システムで受講する環境のない方のために、パブリックビューイングで視聴していただく方法も併用します。

令和7年度男女共同参画フォーラム 男女共同参画週間(6/23～29)に寄せて



6月28日(土)午後

オンライン配信・県内パブリックビューイング会場(予定)

基調講演

「地域でジェンダー平等を
実現していくには」(仮)

講師 浜田 敬子 さん

ジャーナリスト／前Business Insider Japan統括編集長／
AERA元編集長

1989年朝日新聞社入社、2014年からAERA編集長。2017年朝日新聞社を退社後、世界12カ国で展開する経済オンラインメディアBusiness Insiderの日本版を統括編集長として立ち上げる。2020年末に退任し、フリーランスのジャーナリストに。2022年8月に一般社団法人デジタル・ジャーナリスト育成機構を設立。2022年度ソーシャルジャーナリスト賞受賞。2023年10月からBリーグ理事も務める。

「羽鳥慎一モーニングショー」「サンデーモーニング」のコメンテーターや、ダイバーシティなどについての講演多数。

“あいとぴあ”さんかくセミナー

(いろいろなテーマから『男女共同参画』について学ぶ講座)

<ジェンダー格差

実証経済学が語るエビデンス>

7月5日(土)午後

講師：牧野 百恵さん

アジア経済研究所 主任研究員

<日本の男女共同参画は

なぜ進まない>

9月27日(土)午後

講師：山田 昌弘さん

中央大学文学部教授

<モラルハラスメントの

事例と対策>

11月22日(土)午後

講師：堀井 亜生さん

堀井亜生法律事務所 代表弁護士

市町村共同開催事業

*対面講座です、会場等詳細は決まり次第お知らせします。

◇松本市

<日本のジェンダー状況>

7月19日(土)午後

講師：本田 由紀さん

東京大学大学院教育学研究科 教授

◇佐久市

<災害時のトイレは命にかかわる>

8月9日(土)午後

講師：加藤 篤さん

NPO法人日本トイレ研究所

代表理事

◇南箕輪村

<男性のための洗濯基礎講座>

9月13日(土)午後

講師：中村 祐一さん

洗濯家、(有)芳洗舎3代目

代表理事

◇長野市

<モラルハラスメント>

11月8日(土)午後

講師：高山 直子さん

カウンセラー／公認心理師

◇諏訪市

<アンコンシャスバイアス>

11月15日(土)午後

講師：坂爪 美奈子さん

一般社団法人アンコンシャス

バイアス研究所講師

<その他>

◇学校向け・教職員向けデートDV防止啓発セミナー

講師を派遣し、デートDV(※)を学ぶ機会を提供します。

◇「女性相談担当者支援研修」対面方式

第1回 5月16日(金) 講師：高山 直子さん (カウンセラー／公認心理師)

第2回 10月17日(金) /

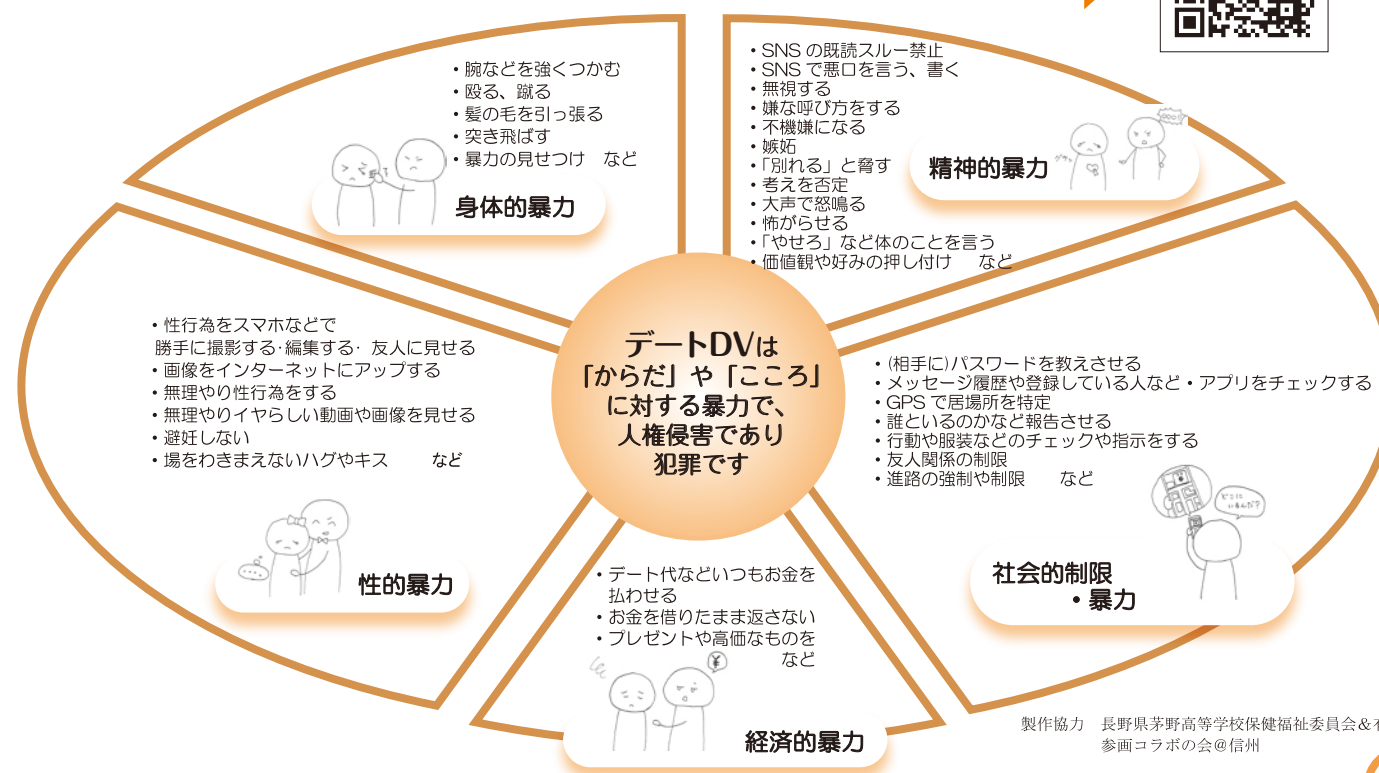
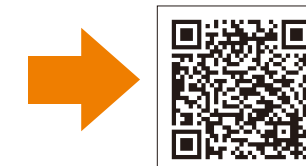
◇出前講座

企業、団体、市町村等に男女共同参画センターの職員を派遣し、男女共同参画の現状と第5次長野県男女共同参画計画等を説明します。

※デートDVとは、交際相手に対する暴力のことです。

“あいとぴあ”のホームページからデートDV資料をダウンロードできます。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/documents/03dvrefyretto.pdf>



製作協力 長野県茅野高等学校保健福祉委員会&有志
参画コラボの会@信州