“あいとぴあ”・飯田市共催講座　　参加無料

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。



2026年
11／28（土）
13:30～15:00
受付：13：15～

講 師　ばんどう　まりこ
坂東 眞理子 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

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）

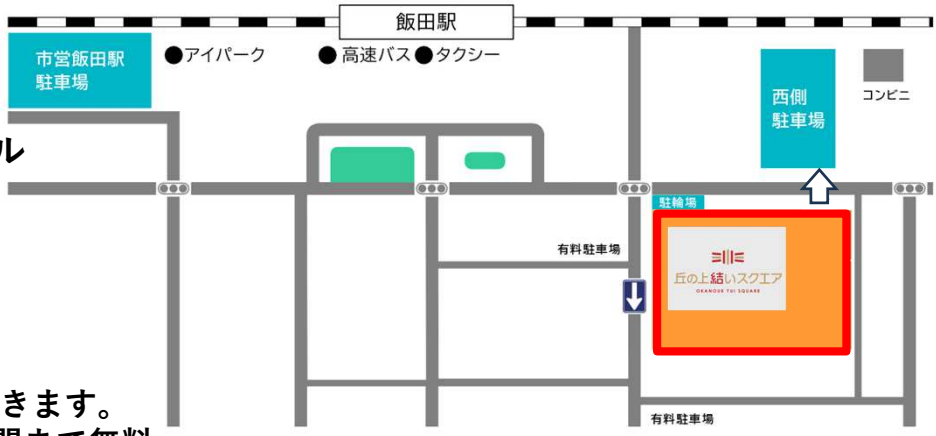
主催　長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”
飯田市

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

①Youtube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
Email：aitopia@pref.nagano.lg.jp
https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/index.html