

# 小島慶子さん講演会

## あした、笑顔の私に会うために ～変化の時代をしなやかに生きる～

新型コロナウイルスの流行から約4年…。ずいぶんコロナ前の生活に戻ってきましたが、その一方、オンラインの普及や柔軟な働き方など、私たちの暮らしには確実に変化が起きています。

そんな時代に、明日も笑顔で生きぬくためのヒントがもらえる講演会です！

2024年

# 1/20(土)

13:30～15:35

ウェルカムミュージック♥

男女共同参画啓発ポスターコンクール最優秀賞表彰式同時開催！

和歌山県  
男女共同参画センター  
“りいぶる”25周年  
記念事業

赤い羽根共同募金助成事業



写真:鈴木愛子

会場 和歌山ビッグ愛1階 大ホール  
(和歌山市手平2丁目1-2)

定員 150名 (要申込・先着順)

申込方法 電話・FAX・Eメール・QRコード※ または来所にて、  
① 名前(年代) ②住所 ③電話番号をお伝えください。

一時保育 一時保育(1歳～小学2年生・要予約・定員あり)が必要な方は、  
1月9日(火)までにご予約ください。

★参加は無料。手話通訳・要約筆記あり。どなたでもご参加ください！



【大ホールホワイエ展示】

- ・男女共同参画啓発ポスター入賞作品
- ・「明日を防ぐ“ことのは展”」入賞作品
- ・りいぶる25年の歩み年表等

\*一時保育の申込み後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

1972年、オーストラリア生まれ。学習院大学法学部政治学科卒業後、TBSに入社。アナウンサーとしてテレビ、ラジオに出演。1999年第36回ギャラクシーDJ パーソナリティー賞を受賞。ワークライフバランスに関する社内の制度づくりなどにも長く携わる。2010年に独立後は各種メディア出演、執筆・講演活動、東京大学大学院情報学環客員研究員を務める。10代～20代で摂食障害、30代で不安障害を経験し、40歳過ぎてから軽度のADHDとの診断を公表。2014年より、2人の息子と夫はオーストラリア・パースに教育移住。自身は東京で働く二拠点家族。現在、文化放送「大竹まことのゴールデンラジオ」の火曜レギュラーを務め、『AERA』『VERY』『日経 ARIA』など10本の連載を持っている。著書に『解縛(げばく)』『るるらいらい』『おっさん社会が生きづらい』ほか多数。

和歌山県男女共同参画センター “りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階  
TEL:073-435-5245 FAX:073-435-5247  
eメール:libre@sirius.ocn.ne.jp  
開館時間:月曜・祝日を除く9時～21時(日曜は17時30分まで)

主催:和歌山県・特定非営利活動法人和歌山 e かんぱにい

QRコードでの  
お申込みはこちら



※QRコードは  
(株)デンソー  
ウェブの登録  
商標です。

裏面もご覧ください!➡

お申込み  
お問合せ



1/19(金)

10:30~12:00

## 健康笑顔 Live! ~頑張らなくていい『〇〇』になる~

講師：わかきん先生（わかやま健康大使）

会場：“りいぶる”会議室 C

定員：30名（要予約・先着順）

★一時保育あり

参加費  
無料\*スカート以外の服装で、お越しください。  
\*水分補給の飲料をお持ちください。お申込みは  
こちらから➡

1/19(金)

13:30~15:30(鑑賞会)

15:40~16:20(交流会)

## シアターCafé “りいぶる”

## 「Coda コーダ あいのうた」

会場：“りいぶる”会議室 A

定員：30名（要予約・先着順）

★一時保育あり

参加費  
無料日本語  
字幕

\*交流会は自由参加です。

お申込みは  
こちらから

© 2020 VENDOME PICTURES LLC, PATHE FILMS

1/21(日)

13:30~15:00

## 生きがい教室 50代から始める生前整理

~親のため・自分のために~

講師：吉田圭美さんよしみ（整理収納アドバイザー）

会場：“りいぶる”会議室 A

定員：30名（要予約・先着順）

★一時保育あり

参加費  
無料

お申込みはこちらから➡



【申込方法】電話・FAX・Eメール・電子申請または来所にて ①名前(年代) ②住所 ③電話番号をお知らせください。

【一時保育】1歳～小学2年生まで(先着順・定員あり)。お子さんの名前、年齢などをお知らせください。一時保育の締切は1/9(火)です。

## 会場までのアクセス

## 【公共交通機関利用の場合】

- JR和歌山駅から
  - ・徒歩 約20分
  - ・バス 約5分 「手平出島」下車（5番目の停留所）
  - ※バス乗り場1番から、系統番号40、42、44、52、55のいずれかに乗車
- JR宮前駅から（JR和歌山駅から各駅停車で一つ目）
  - ・徒歩 約7分
- 南海和歌山市駅から
  - ・バス 約20分 「手平出島」下車
  - ※バス乗り場1番から、系統番号40、42、44、52、55のいずれかに乗車

## 【お車の場合】

国体道路、ビッグホエールの交差点を、JR和歌山駅方面からお越しの場合は左折、海南方面からお越しの場合は右折。  
※ビッグ愛・ビッグホエールの駐車料金金は30分まで無料。50分ごとに100円。



わかやま健康大使わかきん先生の

# 健康笑顔Live!

## ～頑張らなくていい

## 「○○」になる～

令和6年

1月19日(金) 午前10:30~12:00



あなたなら「○○」にどんな言葉をいれますか？

何かに夢中に取り組みめるように、また諦めかけた夢に再チャレンジできるきっかけになるように、“わかきん先生のお話+わかきん体操”であなたも心身共に健康笑顔になりませんか！どなたにでもできる体操です！！

**場所** 和歌山ビッグ愛 9階“りいぶる”会議室C

**定員** 30名

**参加費** 無料

**お申込**

電話・FAX・Eメール・QRコード\*または来所にて①名前②住所③電話番号をお伝えください。

服装:スカート以外  
持物:水分補給の準備



わかやま健康大使 わかきん先生：プロフィール  
救急救命士・消防士として、21年間奉職。過酷を極める勤務の傍ら、健康運動指導士、健康運動実践指導者などの資格を取得。

令和2年8月に「わかやま健康style」立ち上げ、和歌山のご当地体操「わかきん体操」を開発、県内外各地で「健康笑顔Live！」を開催。

国民体育大会トライアスロン競技和歌山県代表、COGY(コギー)わかやまファシリテーター、背骨コンディショニング協会認定インストラクターなど資格を多数保有。

☆一時保育あり(無料)

1歳から小学2年生まで。

定員あり・先着順。

申込時にお子さんのお名前、年齢などをお伝えください。

一時保育申込締切 1月9日(火)



【お申込み・お問合せ先】 和歌山県男女共同参画センター “りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL: 073-435-5245 FAX: 073-435-5247

Email: libre@sirius.ocn.ne.jp

開館時間: 月曜、祝日を除く 9時~21時(日曜は17時30分まで)

主催: 和歌山県・特定非営利活動法人和歌山eかんばんにい



※QRコードは  
(株)デンソー  
ウェブの登録  
商標です。



第94回アカデミー賞作品賞・助演男優賞・脚色賞受賞

# Coda

コーダ あいのうた

CODAとはChildren of Deaf Adultsの略で、耳が聞こえない、または聞こえにくい親のもとで育つ、耳の聞こえる子どものこと

1月19日(金)

13:30~15:30(鑑賞会)


15:40~16:20(交流会)

耳の不自由な家族の中でひとり耳が聞こえる高校生のルビー。幼い頃から“通訳”として家族のコミュニケーションを手助けし、家業の漁業も毎日手伝っていた。新学期、合唱クラブに入ったルビーは顧問の先生に才能を見いだされ、名門音楽大学の受験を勧められる。しかし、彼女の歌声が聞こえない両親は大反対。ルビーが夢を諦めかけたとき、父は思いがけず娘の才能に気づき…。

日本語字幕

### ★交流会(自由参加)

上映後、40分程度、お茶を飲みながら映画の感想などを自由に話しませんか。お気軽にご参加ください。

場所：“りいぶる”  
会議室B 

### ★一時保育(無料)

1歳から小学2年生まで。

定員あり・先着順  
申込時にお子さんのお名前、年齢などをお伝えください。

一時保育申込締切  
1/9(火)



© 2020 VENDOME PICTURES LLC, PATHE FILMS

### 鑑賞会

場所：“りいぶる”

会議室 A

(和歌山ビッグ愛9階)

定員30名

先着順

参加費無料

### ★お申込み★

電話・FAX・Eメール・QRコード\* または来所にて ①名前 ②住所 ③電話番号をお伝えください。

### [お申込み・お問合せ]

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL: 073-435-5245 FAX: 073-435-5247

Eメール: libre@sirius.ocn.ne.jp

開館時間: 月曜・祝日を除く9時~21時(日曜は17時30分まで)

有料駐車場あり: 50分ごと100円

主催: 和歌山県・特定非営利活動法人和歌山eかんにい

お申込みはこちらから



\*QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

# 生きがい教室



## 50代から始める生前整理 ～親のため・自分のために～

生前整理は“未来を快適に過ごすための整理”です。そのためにどう考え、どのように進めていけばよいかを“物の整理”“お金の整理”“心の整理”の3つの視点から学びます。あなたも3つの整理でより充実した未来を過ごしませんか！

### 【講師プロフィール】

自宅の片付けをきっかけに「整理収納の基本講座」を受講。整理収納の素晴らしさを片付けが苦手な方に伝えたいとの思いで2014年に整理収納アドバイザー1級を取得し活動をはじめ。2018年に防災士の資格取得後は防災と整理収納を組み合わせた講座が好評。和歌山県内各地で活動中。

2024年

1/21(日)

13:30～15:00

参加費  
無料

会場：和歌山県男女共同参画センター “りいぶる” 会議室 A

講師：吉田 圭美<sup>よしみ</sup>さん (整理収納アドバイザー)

定員：30名 (先着順)

一時保育：1歳～小学2年生まで (定員あり・要予約) 一時保育の〆切は1/9 (火)

申込方法：電話・FAX・Eメール・QRコードまたは来所にて

①名前 ②住所 ③電話番号をお伝えください。

(保育希望の方は、お子さんのお名前、年齢などをお伝えください。)

### お申込み・お問合せ先

和歌山県男女共同参画センター “りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL:073-435-5245 FAX:073-435-5247

eメール: libre@sirius.ocn.ne.jp

開館時間: 月曜・祝日を除く9時～21時 (日曜は17時30分まで)

主催: 和歌山県・特定非営利活動法人和歌山 e かんぱにい

お申込みはこちら



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。