

私らしさって なんだろう？

自分の言葉で、
自分らしく生きるために

小諸市の施策目標の「一人ひとりがいきいきと輝いて暮らせるまち」の実現を目指して、様々な分野で活躍している女性の話を聞き、あらためてジェンダー平等と女性のエンパワーメント（自分の能力を発揮し、社会の意思決定に自由に参加できる力をつけること）について考えてみませんか。

2026 / 令和8年

10.18

日曜日

10:00～11:45

受付 9:40

申込不要・入場無料

小諸市 市民交流センター

ステラホール

定員 先着100名

お問合せ

小諸市 人権政策課（小諸市人権センター内）

〒384-0005 小諸市御幸町一丁目10番11号

TEL 0267-23-5521 FAX 0267-23-5554

seisaku@city.komoro.nagano.jp



講師

武藤 千春 さん

小諸市ウエルビーイング政策推進プロデューサー

タレント・MC・ナレーター・防災士。東京都出身。2019年に長野県小諸市へ移住。ラジオやイベントMC、ナレーションを中心に活動するほか、防災士として防災啓発にも取り組む。地域の魅力発信や農業・ワインづくりにも携わり、新たな故郷となった信州の魅力を全国へ発信している。

オンライン配信はありません。

当日の撮影に制限はありません。

主催

小諸市・Komoro コミュニット

この講演会は、令和8年度地域人権啓発活動活性化事業を活用しています。

会場へのアクセス



小諸市市民交流センター ステラホール

小諸市相生町3-3-3 こもろプラザ内
(小諸市役所横、小諸図書館2階)

TEL 0267-25-1890

車でお越しの場合

上信越自動車道 小諸ICから約10分

電車でお越しの場合

しなの鉄道・JR小海線 小諸駅下車

徒歩約5分

駐車場は小諸市役所地下駐車場（第1駐車場）もしくは第2・第3駐車場をご利用いただけます。駐車券をお持ちの方は会場受付へお持ちください。

アンケートにご協力をお願いいたします。

長野県男女共同参画セミナー

家族で取り組む お片付け講座

家事をシェアして、笑顔が増える暮らしづくり

2026 / 令和8年

11.7 土曜日 **13:30～15:00**
受付 13:00

会場 小諸市市民交流センター 会議室1・2・3

定員40名 ・ 入場無料

託児あり 1歳～未就学児（先着5名）

電話・メール・参加フォームから
お申し込みください。



講師

高田 絵美 さん

合同会社e-cube
(イーキューブ) 代表
(小諸市に会社あり)

一級建築士・
整理収納アドバイザー1級等、
数々の資格を取得。



参加フォーム

お問合せ・セミナー申込み

小諸市 人権政策課（小諸市人権センター内）

〒384-0005 小諸市御幸町一丁目10番11号

TEL 0267-23-5521 FAX 0267-23-5554

seisaku@city.komoro.nagano.jp

「男女共同参画社会」

って何だろう？

詳細はQRコードから

