

## 第12回大分市男女共同参画

## うめはるフェスタ

第12回大分市男女共同参画うめはるフェスタ  
特別講演会しなやかな  
心の強さを育む～レジリエンスとペップトークで  
自分も周りも幸せに～日時  
2月28日(土) 14:00～15:30

男女共同参画センター(たぴねす)会議室1

講師  
ユーチューバー

代表 米澤 有加 さん

フリーアナウンサー  
アンガーマネジメントコンサルタント  
レジリエンストレーナー

## レジリエンス/ペップトークって？

## レジリエンス Resilience

逆境や困難に適応することができる精神力や、  
気持ちが落ち込んでもすぐに立ち直ることができる回復力、ストレスやプレッシャーを  
しなやかに受け止める柔軟性のことをいいます。

## ペップトーク Pep Talk

ペップトーク (Pep Talk) の「PEP」には、「元気」「活気」という意味があり、「自分や相手のモチベーションを高めるポジティブな言葉掛け」のことをいいます。

レジリエンス力を身に着け、逆境に負けないしなやかな心を育てるとともに、  
自分も相手もポジティブになれるペップトークを学んでみませんか。

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 対象   | 大分市在住・在学・在勤の方            |
| 定員   | 50名 要申込・先着順              |
| 申込方法 | 電話または専用フォーム              |
| 受付期間 | 2月1日(日) 9:00～ 定員になり次第終了  |
| 託児   | 生後6か月～就学前まで 要予約・無料・先着10名 |

申込専用  
フォームは  
こちら！

イベント情報

令和8年

2月28日(土) 10:00～16:00

3月1日(日) 10:00～16:00

会場 コンパルホール2階

大分市男女共同参画センター たぴねす など

※詳細は中面をご覧ください。

## スタンプラリー



- ワークショップに参加したり、見たり、聴いたりすると、スタンプがもらえます。
- 種類がちがう4つのスタンプを集めよう。
- 4つ集まつたら、たぴねすの受付でたぴよんグッズがもらえるよ♪



お問い合わせ

大分市男女共同参画センター たぴねす  
大分市府内町1丁目5-38 コンパルホール2階

097-574-5577



2月28日(土) 10:00~16:00

### ① たびねす交流スペース

|                                 |  |             |
|---------------------------------|--|-------------|
| 生活協同組合<br>コープおおいた               | たのしく学ぼう！SDGsとエシカル消費<br>クイズに答えながら社会問題について学ぼう！                                   | 10:00~14:00 |
| 目の健康とケアの<br>情報交換スペース<br>アイケアルーム | あなたの疲れ目はどのタイプ?<br>「疲れ目チェック」とアイピロー作り<br>疲れ目チェック:無料 / アイピロー 300円 / アイピローと外袋:500円 | 10:00~16:00 |
| 大分市生活学校<br>連絡協議会                | 短時に仕上げ エコで可愛い小物<br>短時間でできるエコでかわいい作品作り  | 10:00~11:30 |
| 性のお話ができるおへや<br>mami25           | 性の健康ルーム<br>●赤ちゃんたっこ●避妊具を触ってみよう●生理・射精のひみつ                                       | 11:15~15:00 |
| 朗読ボランティア<br>響                   | みんなあ、聞いてね<br>紙芝居の楽しさを味わってください！   | 13:30~14:30 |
| たびねす                            | 妊婦さんの日常体験<br>妊娠9か月。お腹に赤ちゃんがいる生活を体験できます   | 14:30~16:00 |
|                                 | ピンポンカップイン<br>ピンポン玉をねらったカップに入れて景品をゲットしよう！                                       |             |

### ② たびねす会議室1

|                  |  |             |
|------------------|--|-------------|
| NPO 法人<br>地球人俱楽部 | 日本語スピーチ交流会<br>日頃の学習成果を発表！いろんな国の方との交流も楽しめます | 10:00~11:30 |
|------------------|--|-------------|

### ③ たびねす会議室2

|                           |  |             |
|---------------------------|--|-------------|
| 大分県<br>退職公務員連盟<br>大分市中央支部 | 昔遊びやタワー作りを楽しもう<br>大きなカルタやぶんぶんごま、タワーを作ったりして楽しもう | 10:10~11:50 |
|---------------------------|--|-------------|

### ④ たびねす会議室3

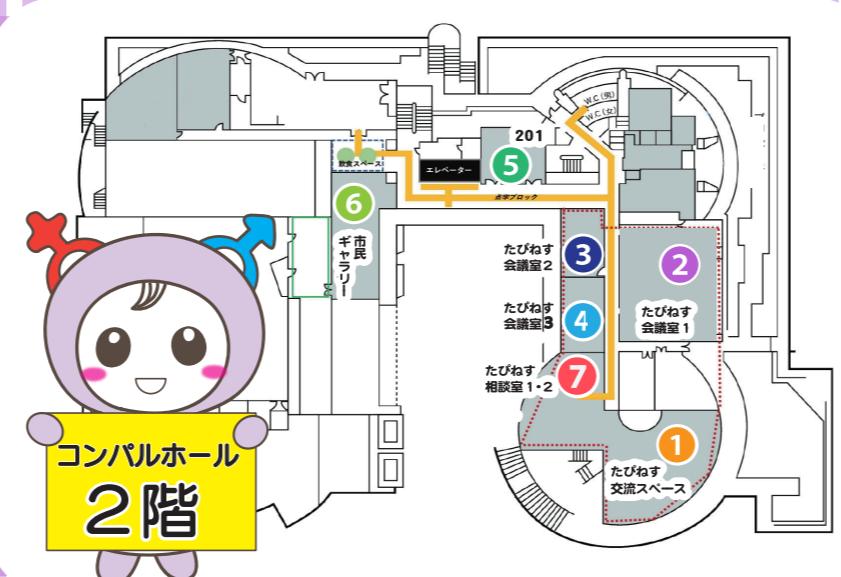
|                   |   |                            |
|-------------------|---|----------------------------|
| ディーキャリア<br>大分オフィス | 凸凹（デコボコ）自分さがし<br>ワークシートやゲームで自分を知って、これからに活かそう！ | 10:30~12:00<br>13:00~14:30 |
|-------------------|---|----------------------------|

### ⑤ 201会議室

|                        |  |             |
|------------------------|--|-------------|
| たびねす                   | 妊婦さんの日常体験<br>妊娠9か月。お腹に赤ちゃんがいる生活ってどんな感じ？  | 10:00~12:00 |
| 子どもの未来を<br>語る会<br>おおいた | ピンポンカップイン<br>ピンポン玉をねらったカップに入れて景品をゲットしよう！ |             |
| 子どもの未来を<br>語る会<br>おおいた | 高校生未来カフェ<br>高校生の居場所模擬体験とこれまでの取組          | 13:30~15:00 |

### ⑥ 市民ギャラリー

|                          |  |                              |
|--------------------------|--|------------------------------|
| 退職現職教職員<br>協議会<br>(大分支部) | 展示『現在の女性参画の状況』<br>あなたはどう見ますか？私たちの現状と未来へのヒント  | 10:00~16:00                  |
| 大分<br>女性史読書会             | 展示『大分の女性史 探検！』<br>大分県で道を切り開いた女性たちのこと知っていますか？ |                              |
| たびねす                     | みんなの「モヤっと」と「イイね！」<br>エピソード展                  | 2/17(火)~3/6(金)<br>9:00~17:00 |



## ワークショップ

2日間合わせて21組の  
男女共同参画推進団体さんが  
遊んだり、学んだりできる  
ワークショップを開催します！  
※事前申込みや参加費が必要なものがあります。

## 男女共同参画クイズ

### 参加方法

- たびねすの受付で台紙をもらおう。
- クイズは全部で6問。市民ギャラリーと交流スペースに問題があるよ。
- ヒントはたびねすのどこかにあるからさがしてね。
- 答えが書けたら受付で採点してもらおう。
- 正解の数によって景品がもらえるよ。
- だれでも1人1回参加できるよ。

3月1日(日) 10:00~16:00

### ① たびねす交流スペース

|                                  |  |             |
|----------------------------------|--|-------------|
| 大分市<br>キャンプ協会                    | はっぱにふれよう！<br>落ち葉の窓づくりや、役に立つロープワークが学べるよ       | 10:00~16:00 |
| 大分市<br>女性防災士会                    | 防災のあれこれ<br>携帯トイレを作ったり、非常食の試食もできるよ            | 10:00~12:00 |
| ジュズダマ・<br>プロジェクト                 | おてだまで体も心も元気に<br>おてだまを使いたいいろんな遊び方にチャレンジしよう！   | 10:00~11:50 |
| 人と本を結ぶ読書<br>支援プロジェクト<br>「ゆい（結い）」 | 絵本の時間をご一緒に！<br>大型絵本などいろんな形の絵本をいろんな形で楽しんでください | 13:00~14:00 |
| たびねす                             | 妊婦さんの日常体験<br>妊娠9か月。お腹に赤ちゃんがいる生活を体験できます       | 13:00~16:00 |
|                                  | ピンポンカップイン<br>ピンポン玉をねらったカップに入れて景品をゲットしよう！     |             |

### ② たびねす会議室1

|                            |                                   |             |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------|
| NPO 法人<br>日本 FP 协会<br>大分支部 | セミナー<br>『おやこで学ぶお金のはなし』            | 10:00~11:30 |
| おおいた<br>パパくらぶ              | こども縁日<br>大人もこども楽しめる！1回50円で何かもらえるよ | 13:00~16:00 |

### ③ たびねす会議室2

|                          |  |             |
|--------------------------|--|-------------|
| 一般社団法人<br>大学女性協会<br>大分支部 | 老若男女～みんなで介護～<br>介護に関する不安や疑問、悩み相談を受付けます | 10:00~11:30 |
| ダブルケア大分県<br>しましまかふえ      | ダブルケア版クロスロードゲームを使った<br>ダブルケア☆ジレンマ体験会   | 13:30~14:30 |

### ④ たびねす会議室3

|                   |   |                            |
|-------------------|---|----------------------------|
| ディーキャリア<br>大分オフィス | 凸凹（デコボコ）自分さがし<br>ワークシートやゲームで自分を知って、これからに活かそう！ | 10:30~12:00<br>13:00~14:30 |
|-------------------|---|----------------------------|

### ⑤ 201会議室

|                 |                             |             |
|-----------------|-----------------------------|-------------|
| ポッセ<br>(ストレスケア) | 心と身体を緩めるストレスケアで<br>免疫力を上げよう | 10:00~13:00 |
|-----------------|-----------------------------|-------------|

### ⑥ 市民ギャラリー

|                          |   |                              |
|--------------------------|---|------------------------------|
| 退職現職教職員<br>協議会<br>(大分支部) | 展示『現在の女性参画の状況』<br>あなたはどう見ますか？私たちの現状と未来へのヒント | 10:00~16:00                  |
| 大分<br>女性史読書会             | 展示『大分の女性史 探検！』<br>知っていますか？私たちの住む大分市の女性史     |                              |
| たびねす                     | みんなの「モヤっと」と「イイね！」<br>エピソード展                 | 2/17(火)~3/6(金)<br>9:00~17:00 |

### ⑦ たびねす相談室1・2

|                            |                               |             |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|
| NPO 法人<br>日本 FP 協会<br>大分支部 | 個別無料相談会<br>お金のプロに相談できるチャンスです！ | 13:00~16:00 |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|