

自分らしく生きる こと ～勇気の一步と支え合い～

講師
五ノ井里奈さん



毎年11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

今年度は「性暴力」にフォーカスをあて、元自衛官の五ノ井里奈さんを講師にお迎えして、公益財団法人 新潟県女性財団が開催するセミナーを上越サテライト会場でオンライン視聴します。

2025
11月21日(金)
14:00~16:00 (受付13:45~)

講師プロフィール

元自衛官。1999年宮城県生まれ。幼少期に柔道をはじめ、中高生の時は全国大会に出場。2011年の東日本大震災で被災する。災害支援に来た女性自衛官にあこがれて、2020年に陸上自衛隊に入隊するも、2022年6月に退官。現在は、女性や子どもたちに柔道を指導している。
著書「声をあげて」（発刊/小学館）

会場 上越市市民プラザ 多目的学習室
上越市土橋2554

オンライン視聴のため、
サテライト会場に講師は来場しません。

「女性に対する暴力をなくす運動」関連企画
高田城三重櫓 パープル・ライトアップ

期間 11月12日(水)～25日(火) (日没～午後10時)

ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談してください。」というメッセージが込められています。

※パープルは、女性に対する暴力根絶のシンボルカラーです。



参加無料

定員 20名
申込順

お申込みは

11月4日(火)以降に、市ホームページの申込フォーム(右の二次元コードから)または、電話・メール・FAXのいずれかで、上越市男女共同参画推進センターへ(氏名、住所、電話番号をお知らせください)



お問い合わせ

上越市男女共同参画推進センター(上越市市民プラザ)

☎ 025-527-3624

FAX 025-522-8240

✉ d-sankaku@city.joetsu.lg.jp

FAX:025-522-8240

受付は
11/4(火)から

期日前の申込は
ご遠慮ください

11月21日(金) 女性に対する暴力防止オンラインセミナー 上越サテライト会場
自分らしく生きること～勇気の一步と支え合い～

参加申込書

- ◆ 参加ご希望の方は、必要事項を市ホームページ、電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。申込受付は11月4日(火)からです。電話やメール等の場合は、下記の表の必要事項をお伝えください。
- ◆ 定員については申込順となります。定員を超えた場合は、お断りの連絡をさせていただきます。

 市ホームページ
からの申込は
こちら



ふりがな 氏 名	電話番号(日中連絡が取れる番号)
	FAX 番号
〒 住 所	
メールアドレス @	

※個人情報の利用目的…申込書に記入いただく個人情報は、受講者名簿の作成、必要な場合の連絡以外には使用しません。

欠席連絡について

都合が悪くなり欠席する場合は、当センターまでご連絡ください。(電話:025-527-3624)

平日 8:30~17:15 土曜 9:00~17:00

※土曜は、男女共同参画推進センターはお休みです。女性相談の相談員にお伝えください。