

「家事育児に追われる毎日で、自分のことは後回し…」

そんな人達が気軽に集まり、
普段話さないような思いや
悩みを安心して共有できる
居場所です。

おしゃべり会

in 女性のための
つながりサポート 河内長野



場 所：市民交流センター(キックス)3階 会議室 2
対 象：女性
参加費：無料(ただし、駐車場は有料)



第2回 講座

SPトランプを使った自己理解体験

～自分の性格をみつめて日々の生活に喜びを～

自分の性格を認めることで家族や周りの人のことも受け入れやすくなります。サブパーソナリティ(SP)トランプを使って、楽しくゲーム感覚で自分の性格を理解し客観的にみることで、日々の生活に喜びを持てる講座です。



日 時：9月28日(木)
10時～11時30分

定 員：20人(先着順)

申 込：要(9月5日から電話または
市ホームページで)



【講師プロフィール】

甲木 有紀(かつき ゆき)

資格：学校心理士・臨床発達心理士

・エンパワーメントカウンセラー

・HSPカウンセラー

(HSP心理コーチ・認知マインドフル
ネス心理士®)

第3回 講座

自分のカラダと仲良くなろう！ 感じて知る気づきのセルフケア

～更年期とセクシャリティ編～

日 時：10月26日(木)10時～11時30分

講 師：鍼灸の先生

定 員：20人(先着順)

申 込：要(9月5日から電話または市ホームページで)

イライラ…
モヤモヤ…
これって更年期
なの？

最近、疲れ
やすいなあ



この後も引き続き、おしゃべり会を開催します！！
第4回は、あいつくにて開催予定です。

色々な相談窓口があります

【女性のための電話相談】

相談員：女性カウンセラー

相談日：毎月 第1・3月曜日 第2・4木曜日 午前10時～午後4時

祝日は休み、年末年始(12月29日～1月3日)は休み

相談専用電話 **090-8967-2750**

●予約は不要です。●秘密は守ります。●匿名で相談できます。●相談は無料(別途通話料がかかります)

【女性のための相談】

相談員：女性カウンセラー

相談日：第2水曜日(13:00～16:00)、第3土曜日(9:30～11:30)、
第4水曜日(10:00～12:00、13:00～15:00)

相談方法：面接相談

相談場所：市民交流センター(キックス)

予約の有無：要(電話予約・窓口予約)

電話番号：0721-54-0003(男女共同参画センター)

主な相談：女性の悩み全般(子ども・パートナー・仕事・生き方・ドメスティック・
バイオレンスなど女性の悩みならなんでも)

【人権あれこれ相談】

相談員：人権協会職員

相談日：市役所開庁日(月～金)

相談方法：電話相談、面接相談

相談場所：市役所5階 相談室

予約の有無：不要

電話番号：0721-53-1111(内線575・577)

主な相談：人権一般、人権侵害など
生活で発生する様々な悩み、心配ごとの相談など

相談して、
気持ちが軽く
なりました。

必要な方に生理用品をお渡ししています。

様々な理由により、生理用品の購入が困難な女性に対し、無償で生理用品をお渡しします。

【配布場所】

① 河内長野市役所

〈1階〉子ども子育て課、生活福祉課

〈5階〉人権推進課

午前9時～午後5時30分(平日のみ)

② 河内長野市男女共同参画センター

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

③ 河内長野市立保健センター

午前9時～午後5時30分(平日のみ)

④ 河内長野市立子ども・子育て総合センター 「あいっく」

午前10時～午後5時30分(水曜日を除く)

⑤ 河内長野市社会福祉協議会

午前9時～午後5時30分(平日のみ)

⑥ 川上公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑦ 加賀田公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑧ 高向公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑨ 千代田公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑩ 三日月公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑪ 天見公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑫ 天野公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

⑬ 南花台公民館

午前9時～午後5時(月曜日を除く)

※相談窓口を探している場合や、相談していいかどうか分からない場合など、お困りの際は、生理用品受け取り時に、窓口の職員にお声がけください。