

自分らしく健やかに生きるための セルフケア

～自分も周りも大切にするために～

なかつ ちほ
講師：中田 知穂さん
(苫小牧市在住・助産師)

浜松医科大学助産学専攻科卒。助産師として総合病院に勤務後、北海道苫小牧市にて「助産院なりママ」を開業。現在は産後ケア事業をはじめ、包括的性教育の講演、多世代交流サークル、赤ちゃん食堂などを行い、地域に根ざした人権ベースの学びや体験を提供している。北海道大学実習インストラクター



＼こんな方にオススメ／

- ・心と体の健康について気になっている方
- ・年齢や環境の変化に合わせたセルフケアを学びたい方
- ・自分や大切な人との関わり方について考えたい方

自分を大切にするためのヒントを
見つけてみませんか？💡

託児室もご利用可能です！
(事前申込制)

日時

10月3日 土

14:00~15:30
(13:30開場)

会場

函館サーモン・まるなまホール
(函館市民会館)大会議室

定員

300名

※定員になり次第受付終了

※オンラインライブ配信、アーカイブ配信も行います。※要申し込み

お申込みはお電話もしくは申込フォームから

☎0138-21-3470 (受付：平日8:45~17:30)

※手話通訳・託児希望の方は9月11日(金)までにお申し込みください。

申込フォーム



お問い合わせ

事務局：函館市市民部市民・男女共同参画課 ☎：0138-21-3470

E-mail: danjokyodo@city.hakodate.hokkaido.jp

HP: <https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2021082700013>

男性の方も大歓迎！
ご家族・パートナー・
友人皆で
ぜひご参加ください！



託児室も
ご利用可能です！
(事前申込制)

中田さん プロフィール

2024年～苫小牧市の産後ケア事業を受託、助産院なりママを開業し、
2026年～むかわ町の産後ケア事業を受託。

性教育WEBメディア「全国版withセシル」性教育講師リスト掲載。

「ジェンダーコレクティブ北海道」ジェンダーコレクティブアクション

「NEWRAIL2025」にて、HTB『ユメミル、チカラ賞』を受賞。

プライベートでは3人の男の子を育てる。

誰もが自分らしく、心地よく生きられる社会を目指して活動中。

要申し込み

- ・会場参加（定員300名）
- ・オンラインライブ配信
- ・アーカイブ配信期間（講演終了後から約2週間）

申込フォーム



主催：はこだて男女共同参画フォーラム実行委員会

函館家庭生活カウンセラークラブ，一般財団法人函館YWCA，国際ソロプチミスト函館，
函館市社会学級生連絡協議会，函館認知症の人を支える会，公益社団法人北海道看護協会道南南支部，
函館市学童保育連絡協議会，函館商工会議所女性会，一般社団法人函館青年会議所，
公益社団法人函館法人会青年部会，一般社団法人北海道中小企業家同友会函館支部女性部「マルメロの会」，
函館市亀田商工会女性部，にっぽん生活文化楽会，函館市各種団体連絡協議会，函館市女性会議，函館市

後援

北海道新聞函館支社，函館新聞社，NHK函館放送局，STV函館放送局，HBC函館放送局，FMいるか，
NCV函館センター，北海道渡島総合振興局