

特別講演会

ある幸せ、ない幸せ
～自分で決める暮らし方～

目標は、最後まで幸せに生きること、
そのためには身の丈にあった暮らしをすればいい。

50歳で早期退職。東日本大震災後に始めた節電生活から、
電気に頼らず豊かにハッピーに暮らす生き方を実践中。
日々の出来事から、人とのふれあい、新たなチャレンジなど、
ハッピーに暮らすヒントをお話しいたします。

元朝日新聞記者

Emiko INAGAKI 稲垣 えみ子

一橋大学卒業後、朝日新聞社に入社。大阪本社社会部、週刊朝日編集部
などを経て、論説委員、編集委員を務め、2016年に50歳で朝日新聞社
を退社。以来、都内で夫なし、子なし、冷蔵庫なし、ガス契約なしのフリー
ランス生活を送る。『魂の退社』『もうレシピ本はいらない』（第5回料理
レシピ本大賞料理部門エッセイ賞受賞）、『一人飲みで生きていく』『老後
とピアノ』『家事か地獄か』など著書多数。

令和5年11月11日(土) 14:00～15:30 開場 13:30

手話通訳・
要約筆記つき

会場 イーブルなごや 3階ホール (名古屋市中区大井町7-25)

親子ルームあり♪
(3室・要予約)

定員 350人、参加無料 (整理券のための事前申し込みが必要)、託児15人 (事前申し込みが必要、実費40円)

申込方法

ア 往復はがき 往信表面 〒460-0015名古屋市中区大井町7-25 イーブルなごや行

往信裏面 ①希望講座名(講座番号) ②〒住所 ③お名前(ふりがな) ④年代 ⑤電話番号 ⑥子ども
の名前生年月日※託児希望者のみ記入 ⑦必要なサポート※手話通訳、要約筆記、資料の点訳、
資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入

返信表面 あなたの住所・氏名 返信裏面 何も記入しない

イ イーブルなごや窓口 (返信用郵便はがき持参)

ウ インターネット (<https://e-able-nagoya.jp/lec/19801/>)

ア・イ・ウのいずれかでお申し込みください。10月24日(火) 必着。

※締切日に定員に満たない場合は追加申し込み有。

①電話 (052-331-5288) ②イーブルなごや窓口 ③インターネットにて申し込み。

※託児は開催日に満1歳から小学校入学前までの子どもが対象。申し込みは、1週間前(締切日
は17:00)までです。

※講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。

※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

主催：名古屋市・名古屋市教育委員会

運営：イーブルなごや (名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL(052)331-5288 FAX(052)322-9458 <https://e-able-nagoya.jp/>



地下鉄 名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分
市バス 金山26系統 または 昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや 令和5年度 後期講座

9/26 (火) 申込締切の主催講座		
J-8	難聴者等支援ボランティア養成講座 2	10月11日～11月1日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-9	託児ボランティア養成講座 2	10月13日～11月10日 (金) 10:00～12:00 (4回)
J-10	多文化共生 ～外国人女性の困りごと・私たちにできること～	10月24日～11月21日 (火) 10:00～12:00 (4回)
J-11	【なごや女性カレッジ】【愛知淑徳大学連携講座】ワタシとアナタで高める力！～社会で生かせる力を育てよう！～	11月6日～12月4日 (月) 10:00～12:00 (5回)
T-6	女性特有の不調とストレスケア	12月5日・12月12日 (火) 14:00～15:30 (2回)
T-7	【集おう！】就職氷河期世代（1970～1980年頃生まれ）の非正規シングル女性	1月5日・1月12日 (金) 19:00～20:30 (2回)
T-8	誰もが安心できる避難生活を考えましょう！	1月17日・1月31日 (水) 14:00～16:00 (2回)

12/19 (火) 申込締切の主催講座		
J-12	日本と海外を知ることで見えてくるこれからの未来	1月22日～2月26日 (月) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
J-13	思い込みかも・・・気づいたときに自分を振り返るチャンスです！～一人一人を大切にするために～	1月23日～3月5日 (火) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
J-14	発見！ 私らしい生き方 ～2023年これから始める女性学の旅～	1月31日～2月28日 (水) 10:00～12:00 (3回)
J-15	素敵！ 地域で活躍する女性	2月2日～3月15日 (金) 10:00～12:00 (5回) 第3回は14:00～16:00
C-1	知ってほしい！ 未来につながる生理のこと ～学生による学生のための生理セミナー～	2月5日・2月19日 (月) 14:00～16:00 (2回)
T-9	学んでみよう！ 税金・年金・保険・相続の豆知識	2月13日～3月19日 (火) 19:00～20:30 (6回)
K-2	我が家らしく働きながら子育てするための職場復帰準備セミナー 2 <夫婦参加>	2月18日 (日) 13:30～16:00 (1回)
T-10	親の介護について語ろう	2月21日・2月28日 (水) 14:00～16:00 (2回)

特別講演会 10/24 (火) 申込締切		
E-7	ある幸せ、ない幸せ ～自分で決める暮らし方～	11月11日 (土) 14:00～15:30 (1回)



●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがき（または封書）と窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

[往復はがき 往信面記載事項]

①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ）

⑦必要なサポート（手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入）

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

市民交流事業講座（事前申込要・先着順受付）		
L-3	イーブルなごや女性起業家交流会	10月29日 (日) 13:00～16:00 (1回)
L-4	女性に対する暴力をなくすために何ができるか考えよう ～パールのリボンや花を作りましょう～	11月15日 (水) 14:00～16:00 (1回)
L-5	ディベートで考える男女共同参画社会 ～日本の小学校・中学校・高等学校の制服を廃止すべきである。是か非か～	1月21日 (日) 10:00～16:30 (1回)
L-6	映画「マダム・イン・ニューヨーク」～インド映画に学ぶ、女性が自分らしく豊かに生きるためのヒント～	3月16日 (土) 13:30～16:30 (1回)



●電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日当日は17:00）までです。

公開講座（事前申込不要、当日先着順受付）		
E-8	「Woman - <私>の物語」	12月3日 (日) 10:30～12:00 (1回)
E-9	今、注目されているフェムテック！～ほがらかなあしたをみんなでつくりよう～	1月22日 (月) 10:30～12:00 (1回)
E-10	障害のある人への思い込みから考える人権～障害のある女性の「生きづらさ」を知ることを通して～	1月23日 (火) 10:30～12:00 (1回)
E-11	フードバンク活動で幸せに～食品ロス・貧困のない社会へ～	2月17日 (土) 13:30～15:00 (1回)
E-12	樋口一葉～おもひたつことあり～	3月2日 (土) 10:30～12:00 (1回)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和5年度後期」またはホームページ（<https://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日は17:00）までです。



イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館）

住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458

開館時間：9:00～21:00（日・祝休日は9:00～17:00） 休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29～1/3）

アクセス：【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前