

# ウェルビーイングを目指す 女性の未来ラボ



自分らしい幸福を見つけ、多様性を認め合う、  
自己実現と地域ネットワークをつなぐ講座です

セミナーテーマ

## 暮らしと情報

「暮らしと情報」をテーマとした学びをとおして、ウェルビーイングの実現に向けたネットワーク形成を目指します

1・2

2026年1月24日（土）10:00～15:00  
土浦市男女共同参画センター 研修室1・2

コーディネーター

吉村 千鶴子さん

株式会社 鶴と学び 代表取締役



登壇者

地域で活躍するチャレンジャー達  
～私の挑戦～



平方 亜弥子さん

NPO法人つながり  
つながる研究所 代表  
(石岡市)



横田 祥さん

(有)横田農場  
(龍ヶ崎市)



吉田 悦子さん

吉田 由樹さん  
吉田農園  
(土浦市)

午前の部は県南で活躍するチャレンジャーのお話  
午後の部は参加者との意見交換会

5

2026年2月21日（土）10:00～12:00  
県南生涯学習センター 中講座室1

講師

メディアの進化で人間関係は変わる？  
～あふれる情報と主体的につき合うために～

松田 美佐さん

中央大学文学部  
教授



「うわさ」とは何か？あふれる情報から自分は何をどう日常生活に活かせば良いかを学びます

3

2026年2月7日（土）10:00～12:00  
土浦市男女共同参画センター 研修室1・2

講師

AI を味方に！

～発信力をトレーニングする～

小田 陽子さん

筑波大学医学医療エリア支援室

情報収集、情報発信のツールの使い方を実践的に学びます

PCまたはタブレットをご持参ください  
お持ちでない方には先着10台まで貸出します



4

2026年2月7日（土）13:00～15:00  
土浦市男女共同参画センター 研修室1・2

講師

防災におけるリスク管理

～激甚化・頻発化する自然災害の情報収集～

岡部 梨恵子さん

防災士  
合同会社BOUSAI LIFE MAP  
代表

日常生活における自然災害への危機管理と情報収集について学びます



対象

- ・暮らしと仕事を両立したい方
- ・自分らしく生きていきたい方
- ・地域の課題解決に関心がある方等



／全5回講座分／

定員

30名

参加費

1,000円

- ・全5回受講できる方を優先します
- ・学生無料
- ・先着順で締切となります
- ・第一回受付で徴収します

土浦市営の土浦駅西駐車場・東駐車場に限り、規定により補助します  
当日、受付へ駐車券をご提示ください

お申込み  
お問合せ

WEBフォームまたはお電話・来所にてお申込みください

☎ 029-826-1101

月曜休所日、  
月曜祝日の場合は翌火曜日休所

〒300-0036 茨城県土浦市大和町9-1 ウララビル5階



主催

茨城県県南生涯学習センター

共催

土浦市人権推進課  
株式会社 鶴と学び 有限会社モーハウス