

令和8年度ハーモニーひたちなかフォーラム

“上手に頼る” 生き方のコツ



受援力でより自分らしく、よりラクに



家庭・学校・職場で毎日頑張る幅広い世代の方へ、
一人で抱え込まずに「より自分らしく、よりラクに」
生きていくための実践的なヒントを、ワークショップとともにお伝えします。

11月29日 (日) **13:30~15:30**
(13:00開場)

参加無料
要申込み

場所 ワークプラザ勝田 大会議室 (ひたちなか市 東石川 1279 番地)

定員 100名 (定員を超えた場合抽選となります。)

託児 10名まで (要予約、無料) ※6か月以上未就学児まで

申込 11月13日 (金) までに電話 (029-273-0111) または電子申請

※申込時は、氏名・年齢・住所・連絡先・託児の有無をお伝えください。

託児は11月6日 (金) までにお申し込みください。



電子申請はこちら

講師

よしだ ほなみ

吉田 穂波 (産婦人科医師、医学博士、公衆衛生学修士)

聖路加国際病院にて産婦人科研修後、名古屋大学大学院にて医学博士号取得。海外での臨床経験を経てハーバード公衆衛生大学院留学。国立保健医療科学院、神奈川県をはじめとした多数の行政機関で母子保健領域の公共政策提案に携わり、2019年より神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科教授。4女2男の母。

【著書】 『「時間がない」から、なんでもできる!』 (サンマーク出版)

『ママドクターからの幸せカルテ—子育ても仕事も楽しむために』 (西村書店)

『「つらいのに頼れない」が消える本——受援力を身につける』 (株式会社あさ出版)

『「頼る」スキルの磨き方』 (KADOKAWA)

『頼るスキル 頼られるスキル』 (角川新書)

ほか多数

男女共同参画キャッチフレーズ作品表彰式、男女共同参画推進事業所表彰式を同時開催します!

主催

ハーモニーひたちなか・ひたちなか市男女共同参画センター (ひたちなか市多文化共生課内)

住所: ひたちなか市東石川2丁目10番1号 TEL: 029-273-0111 内線 23231