

“好き”をあきらめない私へ。

女性プラザ祭 2025

入場無料
性別問わず
どなたでも！



みんなが笑顔でいられる
社会を考えよう

11.4火～8土

北海道立女性プラザ

北海道札幌市中央区北2条西7丁目
道民活動センター（かでの2・7）6階

主催／北海道立女性プラザ 共催／北海道立道民活動センター



女性プラザ祭 TIMETABLE

	11.4火	11.5水	11.6木	11.7金	11.8土
10:00					
11:00		女も男も ワイワイセッション	のびのび リンパ ストレッチ		
12:00					
13:00	オープニング コンサート		プラザ マルシェ		
14:00	DVD上映会	講演会		女性セミナー	
15:00					
16:00					
17:00	《女性プラザ祭期間開催 9:00～21:00（※最終日は17:00まで）》 6F 女性プラザ（11月4～8日） パネル展 6F 630会議室（11月5～8日） プラザぎやらりい				
18:00					
19:00				憲法カフェ 10	ミニ コンサート
20:00					
21:00					

※各イベントの申込方法については中をご覧ください。

イベント一覧

(各申込・問い合わせ先)
※都合により内容が変更となる場合があります。

プラザ祭期間中 9:00～21:00 (※最終日は17:00まで)

- 6F 女性プラザ (11月4～8日)
パネル展「女性のためのウェルビーイング」
- 6F 630会議室 (11月5～8日)
プラザぎゃらりい
(女性プラザ・市民活動促進センター・生涯学習推進センター)

11.4 火  **申込不要**

オープニングコンサート

12:20～12:50
1F 展示ホール

ルミナス サッポロ
<出演> Luminous Sapporo

(ヴォーカル)
小林美由紀・佐々木裕子・新藤紋子・平良愛美・松倉サオリ
(ピアノ) 浦東ゆか
(カホン) 小林幸司

11.4 火  **要申込** 定員250名

DVD上映会

「マダム・イン・ニューヨーク」

13:30～15:50
1F かでるホール

申込先：北海道立女性プラザ
Tel 011-251-6329
またはスマホでかんたん申し込み→ 

11.5 水  **申込不要**

プラザマルシェ

女性農業者グループ等の協力による出展

11:00～16:00
6 F 610・620会議室・交流フロア

- ・地元食材を使った野菜や調味料等の販売
- ・道産食材と手作り味噌でたまひま豚汁ランチ
- ・コーヒー豆の焙煎体験
- ・人気カフェのスイーツ販売 など

11.5 水 **要申込** 定員200名

女も男もワイワイセッション

10:00～12:00 4F 大会議室

私らしく夢を叶える
～ 一歩踏み出すためのヒント ～

「何か始めたいけれど不安で踏み出せない…」そんな女性は少なくありません。起業に関する知識不足や失敗への恐怖、家事や育児との両立への不安など、昨今の女性起業には特有の課題があります。本講演では、その原因を紐解きながら、身近なロールモデルから学ぶ方法や、自分らしい成功の定義、人とのつながりの大切さをお伝えします。あなたらしい一歩を踏み出すヒントを見つけに来ませんか。



基調講演
『不安の先にある、あなたらしい夢の形』
重巢敦子さん
(リファインアカデミー株式会社 代表取締役)

第2部は
道内の起業支援で
活躍中のお二人を交えた
パネルディスカッション
を開催！



繁富奈津子 さん
(North-Woman代表理事)



鹿又百合子 さん
(id.DESIGN-OFFICE代表)

ワイワイセッションと
講演会はお申込み方法
* オンデマンド型 *
併用開催

ワイワイセッション・
講演会のお申込み方法
次のいずれかでお申込みください。

①申込フォーム

スマホで
完結！



②メール

エル
info@l-north.jp

以下を明記の上、送信してください。
・参加するイベント名
・参加方法 (会場・オンライン)
・お住まいの市町村/氏名/電話番号

③お電話

011-251-6329
(北海道立女性プラザ)

11.5 水 **要申込** (定員200名)

講演会

13:30～15:00 4F 大会議室

「女性のからだとキャリアをつなぐ
ー フェムテックが拓く未来」

～自分を愛して、自分らしく生きる時代へ～

女性の健康課題は、これまで「話しにくいこと」とされてきました。けれど今は、自分らしく語り合い、前向きに活かしていける時代です。本講演では、フェムテックの広がりを背景に、体とキャリアのつながりをわかりやすくご紹介します。さらに、テレビ局アナウンサーとしての経験から培った、第一印象を高める工夫や伝わるコミュニケーションのヒントもお届けします。年齢に関わらず、自分を大切にしながら輝く方法を、一緒に探してみませんか。



講師 国井美佐さん
(株式会社ゲート代表取締役
フェムテック北海道代表理事)

・経歴
2008年 HTB北海道テレビ放送入社。
タワワイド番組「イチオシ」MCや
報道キャスターとして11年間務める。
2019年 男児を出産。
2020年 株式会社ゲートに入社。
2022年 代表取締役社長に就任。アナ
ウンサー事務所ヴォイスの代表を務め
ると共に、自身もフリーアナウンサー
として活動。
2024年 一般社団法人フェムテック北
海道を立ち上げ、代表理事となる。
2025年 アナウンサー事務所ヴォイス
合同会社を立ち上げる。

11.6 木  **要申込** 定員25名

～楽しい・簡単・心地いい～ のびのびリンパストレッチ

10:00～11:30
6F 610・620会議室

<講師> リンパストレッチサロンまでい～に
高田沙織 (LAストレッチトレーナー)

申込先：北海道立女性プラザ
Tel 011-251-6329 ✉ info@l-north.jp

11.7 金  **要申込**

女性セミナー

「認知症とともに、自分らしく前向きに生きる」

13:30～14:30
10F 1040会議室

<講師> ほっかいどう希望大使
申込先：北海道女性団体連絡協議会
Fax 011-241-6324
✉ do-jyoseidantai@tiara.ocn.ne.jp

11.7 金  **要申込**

ミニコンサート

～歌と朗読～

「Letters～あの日のわたしとあなたにおくる手紙～」

19:00～20:00
1F かでるホール <出演> 雪

申込先：北海道立女性プラザ
Tel 011-251-6329
またはスマホでかんたん申し込み→ 

11.7 金  **申込不要**

憲法カフェ10

「性暴力を法の視点から考える」

「性的同意・不同意」とは何かー裁判における影響と今後の課題ー

18:30～20:30 (18:00開場)
6F 610・620会議室

<講師>
岡田久美子さん (札幌学院大学 教授)
日笠倫子さん (みなみ大通法律事務所 弁護士)

運営団体：北海道ジェンダー研究会