

入場  
無料！

# フェスティバル ふれすた2025

“らしさ”とは？～自分の“らしさ”が〇〇を変える～

12.13 SAT

10:00 ▶ 16:00

※9:50～オープニングセレモニー

ジェフリーすずか

令和7年度SUZUKA女性活躍推進連携会議関連事業

基調講演 13:30 (開場13:00) ▶ 15:00

講師：中村シュフさん

「シュフがデザインする笑顔のカタチ  
～私たちらしい家族とは～」

ママの「大変！」とパパの「気づかなかった！」  
自分たち“らしさ”を見つけると、家族みんなが心地よく過ごせる。  
そのヒントを、中村シュフさんの講演から一緒に見つけませんか？

申込方法：下記二次元コードから

●申込開始：11月11日（火）9:00～ ●一人2枚まで

会場定員：92名（先着順）

ホール



（研修室1ABで中継）

サテライト会場：48名  
(先着順)

研修室1AB



（当日、空きがあればご入場いただけます）

◆講師紹介◆

1979年埼玉県生まれ。主夫・家政アドバイザー。大学で家政学を専攻し、家庭科・保健の教員免許を取得。卒業後はお笑い芸人となり「M-1グランプリ2006」で準決勝進出。結婚を機に家庭に入り、現在は3児のパパ。主夫業のかたわら、講演会講師などで活躍中。著書『主夫になってはじめてわかった主婦のこと』（猿江商會）他、雑誌「レタスクラブ」に2年間エッセイを連載など。

★ 親子で楽しみ、学べる企画がたくさん！各企画・展示については裏面をご覧ください！ ★

開催場所

鈴鹿市男女共同参画センター  
(ジェフリーすずか)

鈴鹿市神戸二丁目15番18号  
(かんべ再開発ビル3階)



ジェフリーすずか  
ウェブサイト

主催

鈴鹿市

協力

鈴鹿市男女共同参画団体  
三重県立神戸高等学校放送部

協賛

AGF鈴鹿株式会社

お問合せ

鈴鹿市男女共同参画課



TEL: 059-381-3113  
FAX: 059-381-3119

Mail: danjokyodosankaku@city.suzuka.lg.jp



臨時駐車場あり。上記駐車場満車時にご案内します。

## 交流スペース

## 9:50 オープニングセレモニー

参加費  
無料！

## ホール

10:00~12:00

**草の根ドキュメンタリー上映  
「映画〇月〇日、区長になる女。」**  
選挙を「自分ごと」として捉えた草の根ドキュメンタリー映画。  
話題の受賞映画を、みんなで見て、語り合い、考えてみませんか。

**定員80人**事前申し込み不要ですが、  
定員を超えた場合は入室を  
制限する場合があります。

企画  
男女共同参画  
すずかネット

合わせて、女性差別撤廃条  
約選択議定書批准について  
のパネル展示を行います。

10:00~16:00

## 食の工房

10:00~なくなるまで

**地元産小麦粉(あやひかり)で  
ナンをつくろう**

地元産小麦（あやひかり）を使って、  
親子でナンを作ります。  
Agriロマン鈴鹿が作ったカレーと一緒に  
召し上がれ！

**先着20人**

当日10時から整理券配布。  
事前申し込み不要ですが、  
混雑具合によってお待ちいただく  
場合があります。企画  
Agriロマン鈴鹿

企画  
Agriロマン鈴鹿**ジェフリーふえすた2025のテーマについて**

「“らしさ”とは？～自分の“らしさ”が〇〇を変える～」です。  
“らしさ”って何だろう？自分らしさを大事にしていますか？

考えることがきっと変化の始まり。あなたなら〇〇に何を入れますか？  
ジェフリーふえすたは、鈴鹿市男女共同参画団体、地元高校、地元  
企業と協働して、毎年テーマを変えて12月にふえすたを開催しています。

**ジェフリーすずかとは**

鈴鹿市男女共同参画センターの愛称です。男女共同参画社会の  
活動拠点として平成14（2002）年に開館しました。  
キャリアアップや啓発講座、女性相談事業、貸館事業などを実施し、  
皆さんの交流の場としてサポートしています。  
お気軽にご利用ください。

## 研修室1A

10:00~12:00

**クリスマスのおたのしみへアレンジ  
メント・オーナメントを作ろう～**

ビーズやリボン、自然素材をつかって♪

対象：自分で作品を作りたい18歳未満の子  
(適齢：5歳以上)。2クール開催。

- ①10:00~10:45 (定員12人)  
②11:00~11:45 (定員12人)

事前申し込み要



企画  
特定非営利活動法人  
こどもサポート鈴鹿



## 研修室1B

10:00~なくなるまで

**チャレンジザポップコーン**グループ（家族等）でポップコーンを作  
ろう！作る楽しみ、食べる楽しみをグル  
ープでワイワイと！**先着60人**

当日10時から整理券配布。  
事前申し込み不要ですが、  
3~4人ずつ交代で作るた  
め、お待ちいただく場合が  
あります。



企画  
鈴鹿市レクリエーション協会



## 研修室2

10:00~12:00

**展示は16:00まで  
なんてったって平和がいちばん**戦争のもたらす悲惨さと平和の大切さ、  
命のかけがえのないことを

展示・紙芝居・朗読劇などで伝えます。

貴重な展示物もあるので、全世代に  
見て、感じて、学んで  
いただけます。

企画  
九条の会すずか



## 交流スペース

10:00~なくなるまで

**UVビーズと貝殻ストラップ  
木のサイコロストラップ**貝殻や木のサイコロに、太陽に当たると  
色が変わるビーズをつけて、オリジナル  
ストラップを作ろう！**先着100個**

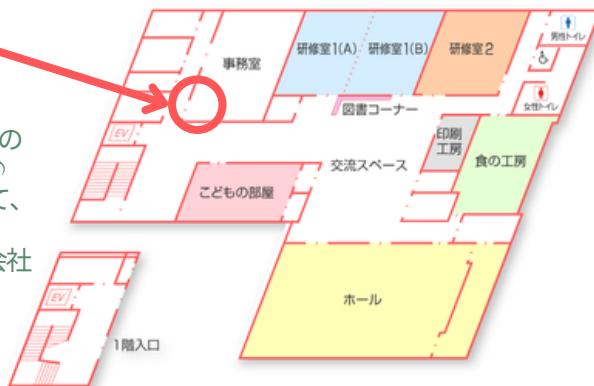
貝殻50個、木のサイコロ50個  
事前申し込み不要ですが、  
混雑具合によって、お待ち  
いただく場合があります。



協力

三重県環境学習情報センター

## ジェフリーすずか館内図



事務所前でコーヒーの  
ふるまいあります♪  
コーヒーで一息ついて、  
次の企画へGO！

協賛：AGF鈴鹿株式会社

事務室

研修室1(A)、研修室1(B)

研修室2

図書コーナー

印刷工房

交流スペース

こどもの部屋

ホール

1階入口

EV

女性トイレ

男性トイレ

女性トイレ

男性トイレ

EV

1階入口

EV

女性トイレ

男性トイレ

女性トイレ

男性トイレ

EV

女性トイレ

男性トイレ&lt;/div