



WEBサイトは
こちら



入場
無料

その他、イベント・企画
盛りだくさん！

詳しくは本チラシ裏面をチェック

アーティスティック

01

1階 | 大ホール
11:00~12:00

Presented by 島根県

お笑い芸人
バービーさん × 産婦人科医
皆本 敏子先生
トークショー

テーマ

わたしを知って、好きになる！こころとからだとの向き合い方

PMS(月経前症候群)・生理痛・更年期など、女性特有の体の悩みや
その対応策、プレコンセプションケアに
ついて語ります。



〈お笑い芸人 バービーさん プロフィール〉

1984年北海道生まれ。2007年、お笑いコンビ「フォーリンラブ」を結成。バラエティを中心、ワイドショーのコメントターやラジオパーソナリティを務めるほか、生まれ故郷の町おこしにも尽力。YouTube「バービーちゃんねる」では、最新美容や女性の悩みについてのトピックが話題となり、現在の登録者数は30万人を超える。著書には、講談社より「本音の置き場所」に続き、PHPスペシャルで人気連載をまとめた「わたしはわたしで生きていく」を2023年出版。多岐にわたる活動の幅を広げている。

※撮影・録画・録音は、一切禁止となります。※会場内が混雑する場合は、座席整理券を配布いたします。



〈産婦人科医 皆本 敏子先生 プロフィール〉

素直に人を愛することの素晴らしさ、難しさに立ち会い、生きるということ、幸せとはなんだろうと考えながら、人間のダイナミズムにあふれた環境で、患者さんに誠実に丁寧に向き合い、この地域を支えていきたいと思いながら日々過ごしている。

【資格】
●日本産科婦人科学会 認定専門医
●日本周産期・新生児医学会
周産期専門医・指導医
●臨床遺伝専門医
●母体保護法指定医

私たち は、「Femmie Day」に協賛しています

いいけん、
島根県

島根県民共済

TSK
さんいん中央テレビ

いのまき 岸根
CreClia
クリエイターズ

SHIMANE 島根銀行

Mic 株式会社 ミック

有限会社
堀江薬局

あすなろ保育園
あすなろ第2保育園

TSK TSK情報システム

出雲ガス株式会社

株式会社 八興電気
石田電気水道有限公司

いのまき 岸根
TOYSOLAR
東洋ソーラー株式会社

こころとからだの疑問をほどく

『Femmie Day』

見て、聞いて、体験して。

みんなで話せる場所があります。

開催場所

朱鷺会館

出雲市西新町
二丁目2456-4

臨時駐車場
あります！

詳しくは
WEBをチェック

アーティスティック
02

1階 | 大ホール
14:00~15:00

料理レシピ本『やる気1%ごはん&作りおき』
シリーズで大注目！
SNSの総フォロワー数350万人！

まるみキッチン
トーク&ライブキッチン

料理人として活躍しながら、パパとしても子育て真っ最中。
パパの子育ての悩みやコツ、
子育て家庭の料理を
ラクにするヒントを大公開！

〈まるみキッチン プロフィール〉

【歴代初の二冠達成】
レシピ本大賞2023&2024年度受賞
『やる気1%ごはん&作りおき』シリーズ
累計80万部突破！
中京テレビ『クッキングべ~たくさん』の
ムキムキ料理人
SNS総フォロワー数350万人突破！



Live
Kitchen

からだにもやさしい&時短レシピを2品
その場で調理します！



むね肉と椎茸&アスパラのソテー



生きらげあすっこの無水キャベツ蒸し
(味噌マヨソースかけ)

※イベントの詳細は、「わたしらしく、からだプロジェクト」WEBサイトよりご確認ください。※イベントの内容は、予告なく変更となる場合がございます。※画像は全てイメージです。

後援

主催・お問い合わせ先

島根県、島根県教育委員会、出雲市、出雲市教育委員会、島根県産婦人科医会、(公社)島根県看護協会

広告で結ぶ、地域と人と未来を。TEL / 0853-22-8222 (平日9:00~18:00)
Email / watashi@wsunc.co.jp

しまわ
女性・活躍
応援企業

X (旧Twitter)

Instagram



Femmie(フェミー)とは、「female(女性)」と「me(わたし)」を掛け合わせた造語。すべての女性が、自分らしくいられるようにという願いを込めています。

限定50名様

生理痛体験

生理痛(月経痛)の苦しみは、経験していない男性はもちろん、個人差があるため同じ女性でも理解しづらいこともあります。

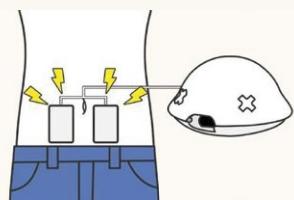
ピリオノイド*を通して、生理痛を擬似体験してもらい、少しでもそんな苦労を分かち合う“キッカケ”づくりになりますように。



*生理痛体験装置「ピリオノイド」

受付方法

- 参加ご希望の方は、体験会場にお越しください。(12:30~受付開始)
- 参加人数は限定50名となりますので、人数に達し次第、受付は終了となります。
- 受付が多くの場合、整理券をお配りします。



注意事項(よくお読みになり、ご参加をお願いします)

- 安全上の理由から成人者(20歳以上)の方が参加可能対象となります。
- 痛みを体験いただくため、参加者ご本人の同意が必須となります。(受付時にご署名)
- 妊娠の方、ベースメーカーを利用されている方など、体験をご遠慮いただく場合がございます。
- 電極パッドを下腹部に貼っての体験となりますので、上下離れた服装でお越しください。(ワンピースやつなぎはNGです)

親子で楽しめる! ヨガ体験

1階 | 大ホール
13:00~13:30

ヨガ講師
土江久仁子
(Roof Top) 先生



2階 | 中ホール のMCは

おしゃべりエンターテイナー
ゆーきさん!

- 10:15~
- 13:30~
- ショーもあります♪



キッズダンス・合唱ステージ

キッズダンスチーム、合唱部が盛り上げます!



- 12:00~
OUT CLOUD ENTERTAINMENT Co., Ltd
ダンスパフォーマンス
- 13:00~
出雲市立第三中学校 合唱部ステージ
- 15:00~
DANCE SCHOOL BRED パフォーマンス

キッズスペース

2階 | 中ホール

島根県立大学松江キャンパス協力

- 絵本の読み聞かせ(10:40~、13:45~)
- 手作りおもちゃであそぼうコーナー(10:00~16:00)

女性の健康課題に関する○×クイズ(10:05~)や島根県情報コーナーもあるよ!

10:00~

先着200名様

島根中酪の
出雲のむヨーグルト200ml プレゼント!

安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、なめらかな「生乳の味を楽しめる」のが特徴です。



15:30~

地元商品が
当たる大抽選会

アンケートに答えて
抽選券をもらおう!



協賛社からの
くらしに役立つ
アイテムを
プレゼント!

先着500名様



健康、子育てなどを
テーマにしたブースが出店。

協賛各社ブース

島根県×大塚製薬(株)×
(株)ツルハグループドラッグ&ファーマシー西日本いのくに
島根県

Otsuka 大塚製薬 ドラッグストア ウエルネス

あなたの未来をつくる今のカラダを測ってみよう
～プレコンセプションケアの第一歩を～
○体組成測定(BMI、筋肉量・脂肪量バランスなど)
○ヘモグロビン測定
○栄養状態の測定
○管理栄養士によるカウンセリング
※一部測定、カウンセリング特典あり

島根県×島根県立大学出雲キャンパス

いのくに
島根県立大学
出雲キャンパス

未来の自分に今日優しい選択を
～大学生と身体づくりのお話しませんか～
お茶の試飲、大学生とのフリートーク

TSKさんいん中央テレビ



1月7日に出雲にOPENしたばかりの
「出雲ICHIGO縁」で収穫されたイチゴや
イチゴを使った加工品などを販売しています!

クリクラ山陰



ウォーターサーバーの試飲と
それに付随する商品の販売

堀江薬局本店艸楽

堀江薬局本店 艸楽

毎日頑張っているすべての女性に、からだとこころを見つめ直すきっかけを。体質チェックで、今あなたの状態を把握しましょ。お悩みや体質に合わせてカウンセラーがアドバイスとともに商品サンプルをプレゼントいたします。

あすなろ保育園/あすなろ第2保育園

あすなろ保育園
あすなろ第2保育園

子育てに関する「ちょっと聞いてみたい!」(育児や食事・栄養指導)などを保育士や栄養士とお話ししませんか?また、保育の魅力もお伝えさせていただきます。

島根銀行&島根ディオッサ出雲

島根銀行 ディオッサ出雲FC

○おすすめ!島根銀行スマートフォン支店"しまほ!"のご紹介
○ディオッサ出雲FC会員募集
「女子サッカーチーム・ディオッサ出雲FC選手も来場!」
○吉本興業所属・島根県住みます芸人さんのお店出店
「もちより」(苺大福販売)

出雲ガス

出雲ガス株式会社

あごだし試飲販売とガラポンでお菓子をGET!にごも縁日

ティーエスケイ情報システム・クラブキャンパス

TSK TSK情報システム クラブキャンパス

地域クラブ活動応援ポータルサイト
「クラブキャンパス」のご紹介

美と健康フロア

2階 | 小会議室 10:00~16:00

整顔・肩ほぐし、ハンドマッサージ・ネイルケア 癒しの体験をどうぞ。

リラクゼーションサロン
consolateur.(コンソラトゥール)

内容 ○お顔ふんわり整顔(小顎リフト整顔)

内容 ○腕軽美(肩・腕に特化した施術)

料金 各20分 各1,500円(税込)



Glanz Nail

内容 ○ハンドマッサージ
内容 ○ネイルケア(爪磨き)

料金 各10分 各500円(税込)



キッチンカー

正面入口付近(屋外) 10:00~16:00

おいしいが大集合!

- 80点のカレー屋さん/カレー
- オットーのケバブ屋/ケバブ
- cieloxx(シェロ)/リンクゴーフ
- ほしのかず/たこ焼き
- pizzeria mum/ピザ



80点の
カレー屋さん

80点のカレー屋さん

ほしのかず

pizzeria mum

10:00~

先着200名様

島根中酪の
出雲のむヨーグルト200ml プレゼント!

安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、なめらかな「生乳の味を楽しめる」のが特徴です。

限定50名様

生理痛体験

生理痛(月経痛)の苦しみは、経験していない男性はもちろん、個人差があるため同じ女性でも理解しづらいこともあります。

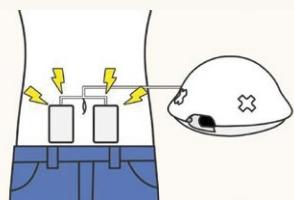
ピリオノイド*を通して、生理痛を擬似体験してもらい、少しでもそんな苦労を分かち合う“キッカケ”づくりになりますように。



*生理痛体験装置「ピリオノイド」

受付方法

- 参加ご希望の方は、体験会場にお越しください。(12:30~受付開始)
- 参加人数は限定50名となりますので、人数に達し次第、受付は終了となります。
- 受付が多くの場合、整理券をお配りします。



注意事項(よくお読みになり、ご参加をお願いします)

- 安全上の理由から成人者(20歳以上)の方が参加可能対象となります。
- 痛みを体験いただくため、参加者ご本人の同意が必須となります。(受付時にご署名)
- 妊娠の方、ベースメーカーを利用されている方など、体験をご遠慮いただく場合がございます。
- 電極パッドを下腹部に貼っての体験となりますので、上下離れた服装でお越しください。(ワンピースやつなぎはNGです)

10:00~

先着200名様

島根中酪の
出雲のむヨーグルト200ml プレゼント!

安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、なめらかな「生乳の味を楽しめる」のが特徴です。

限定50名様

生理痛体験

生理痛(月経痛)の苦しみは、経験していない男性はもちろん、個人差があるため同じ女性でも理解しづらいこともあります。

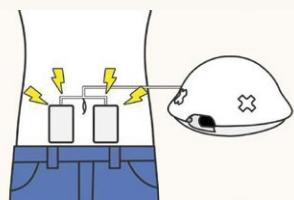
ピリオノイド*を通して、生理痛を擬似体験してもらい、少しでもそんな苦労を分かち合う“キッカケ”づくりになりますように。



*生理痛体験装置「ピリオノイド」

受付方法

- 参加ご希望の方は、体験会場にお越しください。(12:30~受付開始)
- 参加人数は限定50名となりますので、人数に達し次第、受付は終了となります。
- 受付が多くの場合、整理券をお配りします。



注意事項(よくお読みになり、ご参加をお願いします)

- 安全上の理由から成人者(20歳以上)の方が参加可能対象となります。
- 痛みを体験いただくため、参加者ご本人の同意が必須となります。(受付時にご署名)
- 妊娠の方、ベースメーカーを利用されている方など、体験をご遠慮いただく場合がございます。
- 電極パッドを下腹部に貼っての体験となりますので、上下離れた服装でお越しください。(ワンピースやつなぎはNGです)

10:00~

先着200名様

島根中酪の
出雲のむヨーグルト200ml プレゼント!

安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、なめらかな「生乳の味を楽しめる」のが特徴です。

限定50名様

生理痛体験

生理痛(月経痛)の苦しみは、経験していない男性はもちろん、個人差があるため同じ女性でも理解しづらいこともあります。

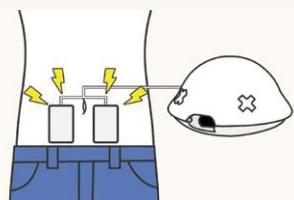
ピリオノイド*を通して、生理痛を擬似体験してもらい、少しでもそんな苦労を分かち合う“キッカケ”づくりになりますように。



*生理痛体験装置「ピリオノイド」

受付方法

- 参加ご希望の方は、体験会場にお越しください。(12:30~受付開始)
- 参加人数は限定50名となりますので、人数に達し次第、受付は終了となります。
- 受付が多くの場合、整理券をお配りします。



注意事項(よくお読みになり、ご参加をお願いします)

- 安全上の理由から成人者(20歳以上)の方が参加可能対象となります。
- 痛みを体験いただくため、参加者ご本人の同意が必須となります。(受付時にご署名)
- 妊娠の方、ベースメーカーを利用されている方など、体験をご遠慮いただく場合がございます。
- 電極パッドを下腹部に貼っての体験となりますので、上下離れた服装でお越しください。(ワンピースやつなぎはNGです)