

さんかく

千葉県男女共同参画センターは「男女共同参画社会」形成のための拠点施設です。
本誌は当センターが行うさまざまな事業の情報を発信していきます。

生活と仕事の両立支援講座開催

育休からの復職準備講座

申込
受付中

9/7・14(土) 10:00～12:00(全2回)

育休休業からの復職に、不安を抱えていませんか。
職場や家族とのコミュニケーションの取り方、家事育児の役割分担など、
両立に必要なことを一緒に学びましょう！
目の前のことに追われがちなこの時期に、これからのキャリアを考える
きっかけにつながります。

第1回「復職に向けての心構え」
第2回「仕事と子育ての両立」

- 講師：育休後シニアアドバイザー 土屋 忍さん
- 会場：千葉県男女共同参画センター セミナールーム
- 対象：産休・育休中または取得予定の方
(パートナーとの参加も可)
- 定員：20人
- 参加費：無料
- 一時保育：あり ※この講座に限り
0才6ヶ月以上就学前児まで
- 申込方法：事前申込・先着順



土屋 忍さん

男性のための育休中の過ごし方

申込開始
8/1

9/28(土) 10:00～12:00

育休を取得する男性は増えてきたものの、身近にロールモデルがいなくて、
育休中どう過ごしたら良いのか悩んでいませんか。
この機会に、男性育休のメリット、家事・育児のシェア
など、両立していくためのコツを学びましょう。

- 講師：NPO 法人 tadaima! 代表
家事シェア研究家・インテリア
コーディネーター 三木 智有さん
- 会場：千葉県男女共同参画センター
セミナールーム
- 対象：育休中または取得を考えている男性
(パートナーとの参加も可)
- 定員：20人
- 参加費：無料
- 一時保育：あり ※この講座に限り
0才6ヶ月以上就学前児まで
- 申込方法：事前申込・先着順



三木 智有さん

千葉市の取り組み

千葉市は、組織におけるワーク・ライフ・バランスや多様な人材活用を推進するため平成27年11月24日、
市内の企業や大学の代表6者共同による全国初の「産・学・官」による「イクボス宣言」を行いました。

「イクボス」
って、なあに？



部下のワーク・ライフ・バランス、とりわけ子育てを積極的に支援しつつ、職場全体の業務効率の
向上に努め、かつ、自らも仕事と生活を充実させている上司(経営者・管理職)のことだよ。

●男性の育児休業取得促進奨励金●

千葉市では、男性の育児休業取得を促進させることで子育て世帯の仕事と育児の両立支援を図るため、
育児休業の取得が難しいとされる市内の中小企業等に勤務する男性と事業主に対し、
育児休業取得に係る奨励金を支給する制度があります。

詳しくは、千葉市 HP をご覧ください →



すべての催し物は、都合により変更や中止、延期となる場合があります。



千葉県男女共同参画センターは
開館25周年を
迎えます！

女性のための健康セミナー

骨盤底筋を鍛えよう! 働き世代からの 自宅のできる予防エクササイズ

申込開始
8/1

8/29 (木) 10:00 ~ 12:00

妊娠・出産後の働き世代も要注意! 人には相談しにくい尿トラブル。そんな尿もれの予防・改善に骨盤底筋を鍛えるためのエクササイズを体験しませんか? 自宅のできるトレーニングを実践し、生活の質向上を目指しましょう! ※飲み物、バスタオルをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

- 講師: 理学療法士 / Rolf-Concept Women's 代表 星 絵美さん
- 会場: 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 3階 フィットネスルーム (千葉市中央区千葉寺町 1208-2)
- 対象: 市内在住・在勤・在学の女性
- 定員: 16人
- 参加費: 無料
- 一時保育: あり
- 申込方法: 事前申込・先着順



星 絵美さん

しごと応援シリーズ Vol.3

「じぶん時間」が充実! 仕事とプライベートのタイパ術

申込開始
8/1

9/28 (土) 14:00 ~ 16:00

自分らしく過ごすために「じぶん時間」を見直しませんか? その優先順位の付け方や段取り力、タイムパフォーマンスを身に付け、充実した「じぶん時間」を目指しましょう。

- 講師: 公益財団法人日本女性学習財団 キャリア支援デザイナー 両立キャリアスクール 代表 田頭 あやかさん
- 会場: 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象: 市内在住・在勤の方
- 定員: 20人
- 参加費: 無料
- 一時保育: あり
- 申込方法: 事前申込・先着順



田頭 あやかさん

女性のための就職応援講座

自分らしく働くための第一歩

～仕事も家庭も両立するための自分軸をみつけよう～

申込
受付中

9/6・13 (金) 10:00 ~ 11:30

9/20 (金) 10:30 ~ 12:00 (全3回)

“もう一度働きたい!” と思っではいても、一歩が踏み出せないあなたへ。まずは自分自身を見つめ直し、これだけは譲れない“自分軸”を探すことで、あなたらしい働き方を見つけるのはじめの一歩を応援する講座です。

- 第1回 「自分らしく働くための自己分析」
- 第2回 「自分に合った働き方」
- 第3回 「支援制度と求人票の見方」

- 講師: マザーズハローワークちば職員
- 会場: 第1、2回 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
第3回 マザーズハローワークちば (千葉市中央区新町 3-13)
- 対象: 20歳未満のお子さんのいる再就職を目指す女性
- 定員: 10人 ●参加費: 無料 ●一時保育: あり
- 申込方法: 事前申込・先着順

※「雇用保険失業等給付」求職活動実績の対象となります

キャリア支援セミナー

女性リーダーのためのキャリア1on1

申込開始
9/1

10/19・26 (土) 10:00 ~ 12:00 (全2回)

部下も自分も成長するためのキャリア1on1を学びます。1対1の対話を通じて、リーダーシップを向上し、チームメンバーの育成やキャリアメンタリングのスキルを身につけましょう。

- 第1回 キャリア1on1 基礎知識
- 第2回 メンタリング・1on1 演習

- 講師: 株式会社 MentorFor 代表取締役 池原 真佐子さん
- 会場: 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象: リーダー・管理職の女性または スキルアップを目指す女性
- 定員: 20人
- 参加費: 無料
- 一時保育: あり
- 申込方法: 事前申込・先着順



池原 真佐子さん

情報誌「みらい」49号

男女共同参画の取り組みを広くお知らせする、情報誌「みらい」を年2回発行しています。

特集 スポーツとジェンダー

- ・2024パリ大会をどう見るか (寄稿/城西大学教授 山口 理恵子さん)
- ・特集関連ブックリスト<情報資料センター所蔵図書資料より>
- ・令和6年度 千葉市男女共同参画センター 年間スケジュール
- ・千葉市からのお知らせ など

情報誌「みらい」はハーモニープラザ館内や各公共施設等で配布しているほか、当センターホームページでもご覧いただけます。



公民館共催事業

講座名/日時	講師	会場/問い合わせ	定員/申込期間/申込方法
地域でこそできる 災害への備え 9/14 (土) 13:30 ~ 15:30	千葉市男女共同参画センター職員	おゆみ野公民館 043-293-1520	● 20人・抽選 ● 8/2 (金) ~ 8/15 (木) ● 窓口・電話
おしえて太郎先生! ～親子のふれあい&父子遊びの楽しみ方～ 9/29 (日) 10:00 ~ 11:00	植草学園短期大学 こども未来学科教授 久留島 太郎さん	轟公民館 043-251-7998 oubo.todoroki@ccllf.jp	● 10組 20人・抽選 ● 8/2 (金) ~ 8/31 (土) ● 窓口・電話・メール
骨盤底筋を鍛えて アクティブな毎日を取り戻そう 10/5 (土) 13:30 ~ 15:30	理学療法士 Rolf-Concept Women's 代表 星 絵美さん	千城台公民館 043-237-1400 千葉市若葉区千城台西 2-1-1	● 12人・抽選 ● 8/27 (火) ~ 9/14 (土) ● 窓口・申込フォーム・ 往復はがき

※申込・問い合わせは各公民館まで

映像セミナー



『父と暮せば』

8/17 (土) 10:00~11:40

申込開始
8/1

昭和 23 年、広島。3 年前の原爆で父を亡くした美津江は、自分だけが生き残ったことに負い目を感じながら生きていた。勤務先の図書館で知り合った一人の青年・木下と着かれ合うが、罪悪感から一歩踏み出せない娘の前に幽霊となって父が現れ、どうにか娘の心を開かせようとするが…
(2004 年、日本、99 分、監督：黒木和雄
原作：井上ひさし)



(C)2004「父と暮せば」パートナーズ
DVD / パンダイナムコフィルムワークス

- 会場：千葉市男女共同参画センターセミナールーム
- 対象：市内在住・在勤・在学の方
- 定員：20 人
- 参加費：無料
- 申込方法：事前申込・先着順

『漂流ポスト』

9/21 (土) 10:00~11:00

申込開始
9/1

東日本大震災で親友を亡くした園美は、心のどこかで死を受け入れられず日々を過ごしていた。過去と向き合う中、震災で亡くなった大切な人へ手紙が届く「漂流ポスト」の存在を知った園美は、心の復興を遂げることができるのか…
※震災時の映像が流れます。
※上映後、アフタートークタイムを設けます。(自由参加)
(2018 年、日本、30 分、
監督・脚本・編集：清水健斗 撮影監督：辻健司)



情報展示コーナー

9/18 (水) まで開催

おうち性教育、はじめませんか？

9/26 (木) ~ 11/22 (金)

女性に対するあらゆる暴力根絶のために
知っておこう！身の回りにあるハラスメント

情報展示コーナーでは「男女共同参画社会」形成の気づきにつながるテーマを取り上げ、一年を通して情報企画展示を行っています。



5/18 ~ 7/10
「働く女性の実情」展示の様子

申込方法 事前先着

電話 043-209-8771
メール sankaku@f-cp.jp

※上記アドレスからのメールを受信できるように設定してください。
チケット購入はメールでは受け付けておりません。

- ①講座名
- ②参加者の氏名 (ふりがな)
- ③郵便番号
- ④区名 (市内在勤・在学の方はその旨記載)
- ⑤年齢
- ⑥電話番号

⑦一時保育希望の方は申込時にお申し出ください

(1 歳 6 ヶ月以上就学前児まで対象)。

一時保育希望の方には、別途記入書類や持ち物などをお知らせします。

申込フォームからもお申込みできます ➡



情報資料センターから

本の紹介



こんな世の中に誰がした?
ごめんなさいと言わなくてもすむ
社会を手渡すために

上野 千鶴子 / 著
光文社 (2024)



顔面放談

姫野 カオルコ / 著
集英社 (2023)



聞く技術 聞いてもらう技術

東畑 開人 / 著
筑摩書房 (2022)

一時保育付き読書タイム

お子さんが楽しく遊んでいる間、
ひとり時間に読書を楽しみませんか?

- 日時：原則 毎月第3・第4水曜日(利用は月1回のみ)
 - ① 9:30～11:30
 - ② 13:30～15:30
- 会場：情報資料センター内閲覧席
- 対象：市内在住・在勤の親子
(保育対象：1歳6ヶ月～就学前児)
- 定員：各時間帯3組
- 利用料：無料
- 申込方法：事前申込・先着順
(※窓口・電話にて予約)
- 申込期間：毎月1日～
実施日の5日前まで



相談のご案内

生き方・家族・職場の人間関係など、さまざま
な悩みについて、お気軽にご相談ください。

秘密厳守
相談無料

	曜日・時間	相談・申込
女性のための ハーモニー 相談	火曜～金曜 10:00～20:00 土曜・日曜 10:00～16:00	☎専用ダイヤル 043-209-8775
男性相談	金曜 18:30～20:30	☎専用ダイヤル 043-209-8773
女性のための キャリア相談	第2土曜日 14:00～/15:00～	面談 要予約 043-209-8775
マザーズ ハローワーク ちば 出張相談	8/23(金) 9/27(金) 10/25(金) ① 10:30～11:10 ② 11:20～12:00 ③ 12:10～12:50 1回約40分	面談 要予約 043-238-8100 マザーズハローワーク ちば ※千葉市男女共同参画セン ターでも受付けています。

※ただし、休館日を除く

フレンドシップ トークサロン

申込期限
前日
17時まで

8/10・10/12(土) 10:00～11:30
9/7(土) 14:00～15:30

普段感じている「なぜ?」と思うことや、だれかと共有したいこと。
その月のテーマに関心がある人が集まって語り合う場です。
お気軽にご参加ください。

8月「ふつう」って何だろう
9月 ルッキズムとジェンダー
10月 多様性について話そう

- 会場：千葉市男女共同参画センター
フレンドシップスペース

- 対象：一般
- 定員：15人
- 参加費：無料
- 申込方法：事前申込・
先着順



6月開催時の様子

千葉市男女共同参画センター

〒266-0844

千葉市中央区千葉寺町1208番地2 千葉市ハーモニープラザA棟

TEL: 043-209-8771

FAX: 043-209-8776 E-mail: sankaku@f-cp.jp

HP: <https://www.chp.or.jp/danjo/>

休館日：月曜日、祝日、年末年始

発行＜指定管理者＞公益財団法人千葉市文化振興財団(ハーモニープラザ管理運営共同事業体構成団体)



千葉市男女共同参画センター

