

働く人のリフレッシュ事業 チケット  
働く女性のためのフィジカルケア  
～筋膜リリースで身体(カラダ)スッキリ～

8/7(日)14:00～15:30

働く女性のみなさん 身体の「こり」ケアしていますか?  
筋膜の柔軟性を高めて身体をほぐす  
「筋膜リリース」で大切な「自分」を  
ケアしましょう!



星 絵美さん

- 講師：Rolf-Concept Women's代表  
理学療法士 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  
フィットネスルーム(千葉市中央区千葉寺町1208-2  
千葉市ハーモニープラザA棟3階)
- 対象：市内在住・在勤の女性 ●参加費：1,000円(消費税込み)
- 定員：15人(チケット制) ●託児：あり
- 申込方法：事前チケット購入(窓口販売・電話予約可)

夏休み特集映画会  
8/7(日)

10:30～ 「ふしぎの国のアリス」

(1951年 アニメーション)  
日本語吹替 歌は字幕 73分

●対象：親子 ●定員：20人



13:00～ 「神話の国の子どもたち」

(2016年 日本 87分)  
日本神話をテーマにした

10代の子どもたちによるダンス映画  
●対象：市内在住・在勤・在学の方 ●定員：20人

●会場：千葉市男女参画センター セミナールーム  
●参加費：無料 ●申込方法：事前申込(先着順)

申込方法

事前先着／抽選

●電話 043-209-8771 sankaku@f-cp.jp  
●メール sankaku@f-cp.jp  
※sankaku@f-cp.jpからのメールを受け取れるように設定してください。

電話、メール、窓口でお申し込みください。

- ①講座名 ②参加者の氏名(ふりがな) ③郵便番号 ④住所  
⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦託児希望の方は申込の際にお申し出ください。  
(1歳6か月以上就学前児までを対象)託児申込は講座申込期限  
もしくは開催日の2週間前までです。なお託児希望の方には、  
別途記入書類や持ち物などをお知らせします。

注意：①受付開始日は、各講座案内欄をご確認ください。  
②抽選の講座は、受付締切日を該当講座の案内欄に  
ご確認ください。

チケット

男女共同参画センター総合受付でご購入ください。  
電話(043-209-8771)でもご予約頂けます。

いっしょ いっしょ  
おやこのじかん

8/27(土)、9/24(土)

①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ③15:00～16:00

週末のひと時、千葉市男女共同参画センターのワークルームに、親子  
で遊びにいらっしやいませんか?音を気にせずに遊んだり、親子で本  
を読んだり、のんびりしたり……。保育士による遊びの提案、おすすめ  
絵本なども用意してお待ちしています。

- 会場：千葉市男女参画センター ワークルーム
- 対象：市内在住・在勤の就学前児のいる親子
- 定員：各回1組(事前申込・先着順)
- 申込方法：毎月10日受付開始(電話・窓口)



情報展示コーナー

9/2(金)～10/5(水)

働くわたしが働き続けるために

女性のためのつながりサポートルーム

毎月第2土曜日 10:00～11:30  
千葉市男女共同参画センター(予約不要)



2022.8月 - 10月

千葉市男女共同参画センターは男女が社会的に対等な関係を築き、  
責任を分かち合う「男女共同参画社会」形成のための拠点施設です。

KOÛZÅ NEWS

男女共同参画講座「だれかに話したくなる くらしの中のジェンダー」(全4回)  
第3回「日本の歴史資料から読み解く職業と性差(ジェンダー)」

9/17(土) 14:00～16:00

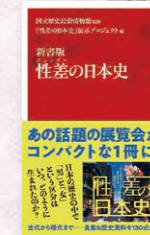
受付開始  
8/2～

田植えは女性の仕事? 酒造りは男性の仕事?  
2020年に歴博で開催された企画展示、『性差の日本史』で取り上げられた  
絵画や文献などの資料から、仕事とジェンダーの関係を振り返っていく。  
今ある常識は過去から変わらぬものなのか。仕事における男女のあり方は  
どのように変化し、現在にどのような影響やつながりをもたらしてきたのか。  
異なる時代に生きた人々のくらしから、現代を生きるヒントが見えてくる…

- 講師：国立歴史民俗博物館 名誉教授  
横山 百合子さん  
2020年開催の企画展示『性差(ジェンダー)の日本史』プロジェクト代表
- 会場：蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 講習室3・4  
(千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザC棟2階)
- 対象：テーマに関心がある方 ●定員：40人 ●参加費：無料
- 申込方法：事前申込(先着順) ●託児：あり



横山 百合子さん



しごと応援ゼミ  
働くわたしたちが働き続けるために  
知っておきたい働く人のためのルール

8/17(水)18:30～20:30

受付中

多様な働き方がある中、2022年には  
「働き方」に関する法律が多く改正されます。  
保険や育休などの新しいルールを学び、  
働くうえで役立つ知識を身につけませんか。

- 講師：社会保険労務士  
川上社会保険労務士事務所  
川上 美穂さん



川上 美穂さん

しごと応援ゼミ  
知っておきたい  
職場で起こるハラスメント

9/21(水)18:30～20:30

受付開始  
9/1～

「もしかしてこれってハラスメント?」  
そんなときあなたはどうしますか?  
一人で悩まないために、ハラスメントを正しく  
知って、どう対処すれば良いのかを実例を交  
えながら実践的に学んでみませんか。

- 講師：産業カウンセラー  
公認心理師  
苅込 美沙子さん



苅込 美沙子さん

しごと応援ゼミ共通

- 会場：千葉市生涯学習センター 研修室3(千葉市中央区弁天3-7-7)
- 対象：市内在住・在勤の女性 ●定員：20人 ●参加費：無料
- 申込方法：事前申込(先着順) ●共催：千葉市生涯学習センター



千葉市男女共同参画センター

〒260-0844 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



女性チャレンジ応援セミナー  
「起業を応援!自分で作るホームページ」

10/7、10/14(金)10:00~12:00

やりたいことを仕事にしたいけど、PRどうすればいいの?と悩んでいませんか?「SNSで発信して終わり」ではもったいない!あなたのやりたいこと、やってきたことが一目でわかるホームページは、顧客とあなたをつなぐツールとなります。初心者の方でも、見やすく伝えたいことを伝えられるホームページ作りにチャレンジしてみませんか。  
【無料ホームページ作成ツールJimdo(ジンドウ)使用予定】

- 講師: Jimdo Evangelist /  
かもめIT教室主宰 岩間 麻帆さん
- 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・在勤の女性  
※特に現在起業を検討されている方や  
起業されて1~3年目の方  
※ノートパソコン持参で参加可能な方
- 定員: 10人 ●参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(抽選) 申込期限: 9/14(水)



岩間 麻帆さん

ハーモニーサロン

地域目線で考える「フェアトレード」活動のこと

8/20(土)10:00~12:00

オンラインで参加されるゲストスピーカーから、SDGsにも関連する「フェアトレード」やフェアトレードを推進する活動などのことを学び、私たちの地域目線で話しませんか?

※フェアトレードとは、「発展途上国との貿易において、フェアなトレード(公正な取引)をすることにより、途上国の人々の生活を助ける」しくみのことです。

- 講師: ゲストスピーカー 特定非営利活動法人ハロハロ 成瀬 悠さん
- 会場: 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象: テーマに関心のある方 ●定員: 12人 ●参加費: 無料
- 託児: あり ●申込方法: 事前申込(先着順)

ハーモニー相談室から

女性のためのアサーティブワークショップ

毎月第2土曜日 13:00~14:30

自分や相手を尊重しつつ、適切に自己表現するアサーティブについて、参加体験型で学びます。お気軽にご参加ください。

日程	プログラム
10/8	互いに理解するために必要なこと
11/12	「ノー」と言うときの罪悪感について
12/10	批判をうけとめる(1)
1/14	批判をうけとめる(2)
2/18*	言いにくい事を言うためのスキル
3/11	誠実な「ほめ言葉」は良い人間関係への近道

※2月は第3土曜日の2/18(土)に実施します。

- 講師: NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば 馬渡 静枝さん
- 会場: 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象: 女性 ●定員: 10人 ●参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(先着順)なお、定員に余裕がある場合や欠席者が出たときなどには、随時申込が可能です。お問い合わせください。

男女共同参画講座「社会人になる前に知っておきたい」  
「第三者介入ワークショップ」  
性被害をなくす第一歩に」

10/9(日)13:30~16:00

電車での痴漢行為や、飲み会などで強引に誘われている人、同意なく体を触られている人を見かけた時、あなたならどんな行動を取りますか? あなたが見て見ぬふりをせず、行動する傍観者となるのが、最悪の事態を防ぎ、いのちや心を守ることにつながるかもしれません。ハラメントを目撃した第三者として、どんな行動が望ましいのか、どんなことができるのか、ワークを通してみんなで考えていきます。

受付開始  
9/1~



渥美 治世さん

- 講師: 産婦人科専門医 /  
東海大学医学部助教 渥美 治世さん  
(ファシリテーター)  
松浦 海南恵さん、花田 紗綺さん ほか
- 会場: 千葉市文化センター 5階 セミナー室  
(千葉市中央区中央2-5-1)
- 対象: 市内在住・在勤・在学のテーマに関心がある方
- 定員: 30人 ●参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(先着順)
- 共催: 千葉市生涯学習センター

子どものためのコミュニケーション講座  
小学生のためのアサーティブ  
「イライラの気持ちどうしよう?」

9/24(土)13:30~15:00

コロナ禍のなか不安やストレスがたまり、そのイライラを家族や友だちにぶつけてしまっていないですか?

相手を尊重しつつ、自分の気持ちも大切に伝えるコミュニケーションを知り、イライラとの向き合い方を学びましょう。

受付開始  
9/1~

- 講師: NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば 馬渡 静枝さん
- 会場: 千葉市南部青少年センター 講習室  
(千葉市中央区白旗1-3-16)  
※駐車場は数に限りがありますので、  
公共交通機関をご利用ください。
- 対象: 市内在住・在学の小学生3年生から6年生
- 定員: 15人 ●参加費: 無料
- 申込方法: 事前申込(先着順)
- 共催: 千葉市南部青少年センター



公民館共催事業

女性の健康講座 미래の健康のため今知っておきたい #みんなの更年期

生涯にわたり、健康にいきいきと暮らしたい! そんな私たち女性に起こり得る更年期症状など、身近な心身の不調に関することはみんなのテーマです。健やかに過ごすために、今から自分のからだと向き合って、自分を大切にするための知識をアップデートしていきましょう。

- 講師: 川島助産院 院長 川島 広江さん
- 対象: 市内在住・在勤・在学の  
概ね30~50代の女性
- 参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(抽選)



川島 広江さん

会場	日程	定員	申込期間/申込先
花見川公民館 大会議室 (花見川区柏井町1590-8)	9月16日(金) 13:00~15:00	20人	8/17(水)~9/8(木)9:00~17:00 花見川公民館(043-257-2756)電話・窓口 男女共同参画センターでも可 抽選後当選者の方のみご連絡いたします。
若松公民館 講堂 (若葉区若松町2117-2)	10月28日(金) 10:00~12:00	20人	9/12(月)必着 申込先: 若松公民館 往復はがき 〒264-0021 千葉市若葉区若松町2117-2 メール(oubo.wakamatsu@ccllf.jp)

公民館共催事業申込方法

下記事項をお知らせください  
①講座名 ②氏名(ふりがな)  
③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号  
託児希望の方は申込の際にお申し出もしくは、「託児希望」と記載。  
(1歳6か月以上就学前児までを対象)  
なお、託児希望の方には抽選後、  
記入書類及び持ち物などをお知らせします。

子育て応援プログラム もっと一緒に! パパカ全開講座

「子どもとどうやって遊ぶか?」忙しいパパは子どもとのコミュニケーションの時間が短くなりがち。でも、パパとの遊びは子どもの心をつかみます! 身近なものを遊び道具にして親子でふれあい、楽しく遊びましょう!

- 講師: 植草学園短期大学  
こども未来学科 教授  
久留島 太郎さん
- 対象: 市内在住の子ども(3歳  
から就学前児)と父親
- 参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(抽選)
- 申込先: 各公民館
- ※お申込の際、子どもと親の年齢を  
お知らせください。



久留島 太郎さん

会場	日程	定員	申込期間/申込先
稲浜公民館 2階 研修室 (美浜区稲毛海岸3-4-1)	9月17日(土) 10:00~11:00	12組	8/13(土)~8/28(日)9:00~17:00 稲浜公民館(043-247-8555) メール(oubo.inahama@ccllf.jp)
みつわ台公民館 1階 講堂 (若葉区みつわ台3-12-17)	10月1日(土) 10:00~11:00	12組	9/2(金)~9/13(火)9:00~17:00 みつわ台公民館(043-254-8458) メール(oubo.mitsuwadai@ccllf.jp)
おゆみ野公民館 2階 講堂 (緑区おゆみ野中央2-7-6)	10月29日(土) 10:00~11:00	12組	10/2(日)~10/12(水)9:00~17:00 おゆみ野公民館(043-293-1520)

LGBT講座  
LGBTを“もっと”知る講座

10/22(土)13:30~15:30

最近よく見かける「LGBT」という言葉。なんとなく知っている方も少なくありません。この機会に“もっと”知って、誰もが“個人”として尊重され、安心して充実した生活を送ることが出来るよう、理解を深めましょう。

受付開始  
10/2~

- 講師: レインボー千葉の会
- 会場: 山王公民館会議室(千葉市稲毛区六方町55-29)
- 対象: 市内在住・在勤・在学の方
- 定員: 20人 ●参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(抽選)
- 申込期間: 10/2(日)~10/8(土)9:00~17:00  
申込先: 山王公民館(043-421-1121)電話・窓口

男の家事力アップ講座  
楽しく家事に向き合うためのヒント!(洗濯編)

10/29(土)10:00~12:00

共働き世帯が多くなる中で、家族が協力して家事をすることは不可欠となっています。男性のみならず、“生活”を楽しむスキルアップをしませんか? いつまでも“しかたなく”やっていた毎日がつまらない。“生活”をデザインするのはあなたです。洗濯スキルを向上して楽しい家事ライフをめざしましょう!

- 講師: 男の家事教室「カジオス®」代表 尾上 元彦さん
- 会場: 星久喜公民館 2階 講堂  
(千葉市中央区星久喜615-7)
- 対象: 市内在住・在勤・在学の男性
- 定員: 16人 ●参加費: 無料 ●託児: あり
- 申込方法: 事前申込(抽選)
- 申込期間: 10/2(日)~10/17(月)9:00~17:00  
申込先: 星久喜公民館(043-266-4392)電話・窓口  
メール(oubo.hoshiguki@ccllf.jp)



尾上 元彦さん

受付開始  
10/2~