

# 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。  
本誌は当館が行う様々な事業の情報を発信していきます。



## 男女共同参画週間とは？

国の男女共同参画推進本部では、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。

男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深め、男女共同参画社会の実現のための様々な取り組みを行なっています。

## 令和5年男女共同参画週間関連事業

【公開講座】さんかくカレッジ 第2回「あなたの心はどう守る？ ～モヤる言葉に傷つけられないために～」

6/25 (日) 10:30～12:30

「女子力磨いたら？」日常の何気ない会話で、気づかない内に削られていく「自尊心」。その原因は「モヤる」言葉にあった！

ジェンダーを学ぶことで、言葉の中に潜む悪意も意図もない「差別」に気づくことができます。あなたのここを守るため、そして誰かのここを傷つけないためにも「モヤる」言葉の正体を学びませんか。

- 講師：作家 アルテイシアさん
- 会場：千葉県生涯学習センター B1F 小ホール (千葉県中央区弁天3-7-7)
- 対象：テーマに関心がある方
- 定員：60人
- 参加費：無料 ●申込方法：事前申込・先着順
- 一時保育：あり ●その他：共催：千葉県生涯学習センター



アルテイシアさん

## 第1期さんかくカレッジ

カリキュラム一覧 (全5回)

第1回 5/21 (日) 13:30～15:30	ジェンダーの視点で考える「あたりまえ」 講師：早稲田大学文学部教授 村田 晶子さん
第2回 6/25 (日) 10:30～12:30	【公開講座】男女共同参画週間事業 あなたの心はどう守る？ ～モヤる言葉に傷つけられないために～ 講師：作家 アルテイシアさん ※千葉県生涯学習センター共催
第3回 8/27 (日) 13:30～15:30	マンガを通して考えるルッキズムとセルフラブ 講師：東北芸術工科大学准教授 トミヤマユキコさん
第4回 10/22 (日) 13:30～15:30	人気アニメ、マンガから見る男性の現在 講師：専修大学教授 河野 真太郎さん
第5回 2/18 (日)	ジェンダーと美術 (仮) 講師：日本女子大学研究員 吉良 智子さん

※日程・内容は変更になる場合があります。

### \*\*\*情報展示コーナー\*\*\*

5/11(木)～6/29(木)  
「働く女性の実情」

### 情報資料センター特集展示

6/1(木)～6/29(木)

女の子・男の子の「あたりまえ」？  
～絵本で学ぶジェンダー～



## マイ・ブックショップ

6/24 (土) 10:00～12:00

書店が一軒もなかった町に、周囲の反対にあいながらも、読書の楽しみを広めたいという願いを胸に、書店を開店した1人の女性の物語。(2017年、英独西、監督/イザベル・コイシエ、出演/エミリー・モーティマー)

- 会場：千葉県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
- 一時保育：あり



※全ての催し物は、都合により変更や中止・延期となる場合があります。

千葉市生涯学習センター共催事業

女性の“働く”を応援！

しごとに役立つスキルや知識を学べます（3回シリーズ）。

### 第1回 ～ハラスメント編～

7/15（土） 10:00～12:00

ハラスメントは、働く人が能力を十分に発揮することの妨げになるのはもちろん、個人の尊厳や人格を不当に傷つけるなど、許されない行為です。職場のハラスメントをなくすための、正しい知識と対処法を学びましょう。

- 講師：産業カウンセラー／公認心理師  
苅込 美沙子さん
- 会場：千葉市生涯学習センター研修室1  
(千葉市中央区弁天3-7-7)
- 対象：市内在住・在勤・在学の女性
- 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



苅込 美沙子さん

### 第2回 ～タイムマネジメント編～

8/26（土） 10:00～12:00

限られた時間の中で成果を最大限にするためには、時間管理・タイムマネジメントが重要です。仕事を効率的に進めるための計画の立て方、優先順位のつけ方など具体的な方法を学び、実務に活かす講座です。

- 講師：株式会社 Estudio ALMA代表取締役/  
経営コンサルタント/中小企業診断士  
石川 知穂さん
- 会場：千葉市生涯学習センター研修室1  
(千葉市中央区弁天3-7-7)
- 対象：市内在住・在勤・在学の女性
- 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



石川 知穂さん

### 第3回 ～育児・介護制度と支援編～

10/21（土） 10:00～12:00

改正育児・介護休業法などの法整備が進み、働き方も多様化しています。もしもの時に役立つ育児・介護の制度や支援について学び、自身のライフプランに活かしてみませんか。

- 講師：社会保険労務士法人 ハーモニー  
代表社員 徳永 康子さん
- 会場：千葉市生涯学習センター研修室1  
(千葉市中央区弁天3-7-7)
- 対象：市内在住・在勤・在学の女性
- 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



徳永 康子さん

7/14（金）、7/21（金） 14:30～16:30（全2回）

リーダーの役割や周囲からの期待に不安を抱いていませんか。自分自身の強みや課題を知り、自分らしいリーダースタイルを見つけて、明日から実践できるヒントをつかみましょう！

7月14日（金） リーダーに必要なマインド

7月21日（金） リーダーに必要なコミュニケーション

- 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  
キャリアコンサルタント/株式会社デライト・マインド  
代表取締役社長 大野 博美さん
- 会場：千葉市男女共同参画センター  
2階 セミナールーム
- 対象：現在就業中の女性
- 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



大野 博美さん

### しってみよう! からだのこと

性やからだについての科学的に正しい知識にふれたり、自分の悩みや疑問を話したりできる講座です。親子一緒に性教育をはじめてみませんか。

#### Vol.1 「子どものためのワークショップ」

7/22（土） 14:00～15:00

シールブックを使い、からだの違いや、いのちが生まれる仕組みについて、親子でいっしょに学ぶワークショップ

#### Vol.2 「おうち性教育のぎもん・しつもん話そう会」

8/26（土） 14:00～16:00

子どもから聞かれて答えに困ったこと、性・からだに関する疑問、質問をもとにお話しいただきます。今の時代にあった性の知識と伝え方を知っておきましょう。

- 講師：医師、性教育コンテンツ制作 アクロストンさん
- 会場：蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館2階  
講習室3・4(千葉市中央区千葉寺町1208-2)
- 対象  
Vol.1 3～6歳の子どもとその保護者  
Vol.2 3歳～小学生の子ども、保護者、保育士や養護教諭の方
- 定員：Vol.1 20組 Vol.2 30人
- 参加費：無料 ●一時保育：あり
- 申込方法：事前申込・先着順  
\*Vol.1に参加された保護者の方は、Vol.2へのご参加もおすすめします。



アクロストンさん  
—プロフィール—

妻・夫である2人の医師による性教育コンテンツ制作ユニット。楽しく性について学べる授業やワークショップを日本各地で開催。家庭ではじめられる性教育のヒントや性に関する社会問題についてなどをSNSで発信している。

#### \*\*情報展示コーナー\*\*

7/6(木)～8/31(木)

「生命(いのち)の安全教育」

# 公民館共催事業

講座タイトル	内容	日程	対象定員	会場	申込期間／申込先
骨盤底筋を鍛えてアクティブな毎日を取り戻そう～椅子編～	尿トラブルの主な原因は骨盤底筋にあると言われています。そんな不安を解消し、楽しく過ごすために自分でできる椅子を使ったエクササイズを体験しましょう。	7月15日(土) 10:00～12:00	女性10人	更科公民館	6/2(金)～6/25(日)9:00～17:00 更科公民館(043-239-0507)
LGBT講座 SOGIハラのない社会を	「LGBT+」や「SOGI」という言葉を知っていますか?この機会にしっかりと学び、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。	8月19日(土) 14:00～16:00	20人	打瀬公民館	先着7/11(火)9:00～ (受付時間17時まで) 打瀬公民館(043-296-5100) メール(oubo.utase@ccllf.jp)
もっと一緒に! パパ力全開講座	「子どもとどうやって遊ぼうか?」と考えてしまうパパたち集合! 親子で楽しく体を動かし、パパ力全開といきましょう!	8月27日(日) 10:00～11:00	父子 (3歳～就学前) 6組	椎名公民館	7/10(月)～7/31(月)9:00～17:00 椎名公民館(043-292-0210) メール(oubo.shiina@ccllf.jp)

## 申込必要事項 \*申込・問い合わせ窓口は各公民館です。

①講座名 ②参加者氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号  
一時保育希望の方は申込の際にお申し出ください。「一時保育希望」と記載(1歳6か月以上就学前児までを対象)  
なお、一時保育希望の方には別途、記入書類及び持ち物などをお知らせします。



パパ力全開講座

申込開始  
7/1～

## ハーモニープラザサマーフェスティバル

### 夏休み!父子(おやこ)でつくる太巻きまつりずし 7/29(土) 10:00～12:00

パズルのようにひとつひとつの材料を組み合わせてつくる太巻きまつりずしを父子(おやこ)で作ってみませんか。  
つくったまつりずしはお持ち帰りいただけます。



- 講師: 千葉伝統郷土料理研究会
- 会場: 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館料理実習室  
(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 2階)
- 対象: 市内在住の父親と小学校低学年(1～3年生)  
※大人・子ども各1人までのご参加をお願いします
- 定員: 10組
- 参加費: 1組1,500円(材料費・保険料込み)
- 一時保育: あり
- 申込方法: 事前申込・先着順



### 夏休み子ども映画会 「レオ・レオニ」

7/29(土) 10:30～11:00

世界最高の絵本作家レオ・レオニのユニークな5つの短編ストーリー。スイミーほか



### 「日本昔ばなし」 7/29(土) 13:00～14:10

ふるさとの地域に根付いた民話や昔ばなしを描く「昔ばなし」セクション9話。因幡の白兔・三枚のお札ほか

- 会場: 千葉市男女共同参画センター 2階セミナールーム
- 対象: 子どもと保護者
- 参加費: 無料
- 申込方法: 事前申込・先着順
- 定員: 20人
- 一時保育: あり

スキル  
向上

## DV被害者支援のためのステップアップ講座

7/4(火) 13:00～15:30

地域が被害者支援のセーフティネットとなるためのスキルアップ講座です。支援場面を想定したロールプレイなどの実習や自分を大切にしながら支援を継続するためのセルフケアの方法も学んでいきます。

- 講師: 公認心理師/臨床心理士/DV・虐待予防研究会代表  
千葉大学学生相談室特任専門職員 山中 多民子さん
- 会場: 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象: 市内在住・在勤・在学の方でDVIに関する基礎知識があり、DV被害者支援活動に従事している方や関心のある方など
- 定員: 16人
- 参加費: 無料
- 申込方法: 事前申込・抽選
- 申込期間: 6月1日(木)～6月16日(金)



山中 多民子さん

## 申込方法 事前先着／抽選

電話 043-209-8771

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
- ⑦一時保育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)なお、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。



生き方・家族・職場の人間関係など様々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

## ハーモニー相談 女性のための電話相談

専用ダイヤル **043-209-8775**

曜日/相談時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～16:00	休館日	●	●	●	●	●	●
16:00～20:00		●	●	●	●	-	-

※ただし、休館日を除く

## 女性のためのキャリア相談

毎月第2土曜日

働く女性やこれから働きたい女性のための無料相談です。キャリアコンサルタントの資格を持つ女性相談員が対応します。

相談無料

一時保育あり

- 会場：千葉市男女共同参画センター 1階 しごと応援ナビここ
- 定員：各回先着1人 (14:00～/15:00～) ●秘密厳守
- 申込方法：開催日前日までに電話で予約 (043-209-8775)

## 情報資料センター

### 情報資料センター利用案内

ジェンダーや男女平等、子育て、健康、ワーク・ライフ・バランス、地域活動など多様なテーマや自分らしく生きるための“気づき”につながる図書資料ほか各種情報を収集・提供しています。子どものための本のコーナーもあります。

#### 【利用方法】

図書の貸出、閲覧席のご利用には、利用者登録が必要です。住所・氏名・生年月日が確認できるものをご持参ください。(保険証・運転免許証など) ※登録は市内在住・在勤・在学の方に限ります。

貸出数：図書・雑誌10冊まで / DVD 2点まで

貸出期間：2週間

【開館時間】 9:00～21:00 (日曜17:15閉館)

【休館日】 月曜日、祝日、年末年始、特別整理期間



情報資料センター



新しい声を聞く  
河野 真太郎 / 著  
講談社 2022

### 本の紹介



いいね! ボタンを押す前に  
ジェンダーから見るネット空間とメディア  
李 美淑/小島 慶子/  
治部 れんげ/白河 桃子/  
田中 東子/浜田 敬子/  
林 香里/山本 恵子/著  
亜紀書房 2023



子どもの本

## おやこのじかん いっしょいっしょ

週末のひと時、男女共同参画センターワークルームに、親子で遊びにいらっしやいませんか。

毎月第1土曜日

- 対象：市内在住・在勤の就学前児のいる親子
- 定員：午前1家族/午後2家族 (事前申込・先着順)
- 申込方法：事前申込・先着順 (窓口・電話で参加者全員の氏名をお知らせください) ※前月20日から申し込み受付開始

午後は  
おともだちも  
いっしょ

## 女性のためのつながりサポートルーム

自身の生き方などに不安や悩みを持つ女性同士が交流できる居場所サロンとして、また相談窓口などにつながりにくい方への情報提供の場づくりとして、気楽に立ち寄ることのできる「女性のためのつながりサポートルーム」を実施しています。

毎月第2土曜日

10:00～12:00 / 13:00～15:00

- 対象：市内在住・在勤・在学の女性
- 入退出自由 \*詳しくはお問い合わせください。

## 男性のための電話相談

専用ダイヤル **043-209-8773**

●相談時間：金曜日18:30～20:30

※ただし、休館日を除く

## ハーモニーサロン 子育てパパのつづやきサロン

6/3(土) 10:00～11:30

「子育て中のパパ」たち集まれ。

日頃のもやもやを話して、ちょっとスッキリしませんか。

- 会場：千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象：子育て中の男性
- 定員：12人
- 参加費：無料
- 一時保育：あり
- 申込方法：事前申込・先着順

ハーモニーサロンは、  
参加者の皆さんが語り合う場です。



## 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)



Twitter QRコード



千葉市男女共同参画センター