

# さんかく

千葉市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。

## 育休からの復職準備講座

申込開始  
8/1～

9/2 (土)・9/9 (土) 10:00～11:30 (全2回)

職場への復帰に、不安を抱えていませんか。

育児・介護休業法の改正に伴い、育児休業を取得後、仕事と育児の両立を目指す人が増えてきました。自分らしく働き続けるために、復帰に向けた心構えと、両立していくために必要なことを一緒に学びましょう。これから育休取得を考えている方やパートナーの方も一緒にぜひ！



第1回 9/2 (土) 復職に向けての心構え

第2回 9/9 (土) 仕事と子育ての両立

- 講師：株式会社山口企画 代表取締役  
青山学院大学 社会情報学研究所 ADPISAプロジェクト  
育休後コンサルタント 山口 理栄さん
- 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：産休・育休中または取得予定の男女  
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歳6ヶ月以上就学前児まで
- 申込方法：事前申込・先着順

### — プロフィール —



山口 理栄さん

1984年総合電機メーカー入社、ソフトウェア開発に従事、2度育休を取得。2010年より育休後コンサルタントとして法人向けに育児中社員の両立支援研修、育児中の部下を持つ管理職研修の提供を開始。個人向けには育休後カフェ®を主宰。2021年より青学大の社会人向けITリカレント教育の企画・運営に参画。



ハーモニーサロンは、  
参加者の皆さんが語り合う場です。

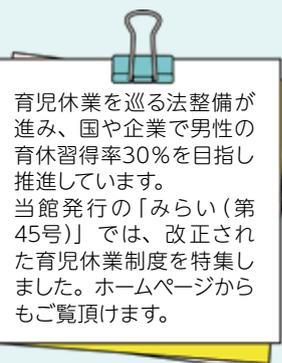
## おしごと復帰サロン

申込開始  
9/1～

10/21 (土) 10:00～11:30

参加者同士で職場復帰後の両立への不安や悩み、家事や育児の役割分担のモヤモヤを共有しませんか。これからの働き方をイメージしながら、自分自身のキャリアについて考えるきっかけとなります。

- 会場：千葉市男女共同参画センター ワークルーム
- 対象：産休・育休中または取得予定の方・復帰されて1年以内の方  
パートナー・子どもとの同席可
- 定員：15組 ●参加費：無料
- 申込方法：事前申込・先着順



育児休業を巡る法整備が進み、国や企業で男性の育児取得率30%を目指し推進しています。当館発行の「みらい(第45号)」では、改正された育児休業制度を特集しました。ホームページからもご覧頂けます。



※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。

「自分軸」で考える  
仕事に役立つセルフマネジメント講座

申込開始  
8/1～

9/16 (土) 14:00～16:30

部下を持ち責任が増える立場になると、不安やストレスを抱えることが多くなります。普段は自分の頭の整理をする時間がなかなか取れないあなたへ、セルフマネジメントを学ぶことで、ブレない「自分軸」を見つけます。不安やストレスに左右されず自分の本来持っている力を発揮できるようにエンパワーメントしましょう。

- 講師：読売新聞東京本社 調査研究本部  
専門委員/産業カウンセラー  
磯淵 明代さん
- 会場：千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 対象：千葉市在住、在勤の管理職または  
管理職予備軍の女性
- 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

—プロフィール—



磯淵 明代さん

読売新聞入社後、広告営業、イベント企画、映画製作出資事業、「読売新聞オンライン」の女性向けサイト「大手小町」編集部などを経て、現在は教養セミナーの事業開発に従事。50歳で入学した大学院での「働く女性の仕事と家庭の両立と葛藤」の研究をきっかけに心理学に興味を持ち、産業カウンセラー資格を取得。カウンセリングのボランティア活動などパラレルキャリアを実践中。

しごと応援ゼミ  
働く女性が知っておきたいこと

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。

第2回 ～タイムマネジメント編～  
8/26 (土) 10:00～12:00

受付中

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ましょう。

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



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

申込開始  
9/1～

働き方が多様化している中、役立つ育児・  
介護の制度や支援について学びましょう。

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



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

令和4年度に「就労についての意識調査」を実施しました。  
市内在住の18歳以上65歳未満の女性を対象とした意識調査です。  
前回(平成27年度)調査から変化した千葉市の働く女性の「いま」が見えてきます。  
詳しくはホームページをご覧ください。



ハーモニーサロンは、  
参加者の皆さんが語り合う場です。

しってみよう！からだのこと Vol.2 「うち性教育のぞもん・しつもん話そう会」

受付中

8/26 (土) 14:00～16:00

参加者同士で性教育の疑問を話し合います。  
ゲストスピーカーとしてVol.1「子どもたちのためのワークショップ」(7/22実施済)を担当していただいたアクロストンさんをお迎えします。

- ゲストスピーカー：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：3歳～小学生の子どもの保護者、保育士や養護教諭の方
- 定員：30人 ● 参加費：無料 ● 一時保育：あり
- 申込方法：事前申込・先着順



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。

1F情報資料センター  
展示

「今、子どもにつたえたい  
人権から考える性教育」

# 公民館共催事業

講座タイトル	内容	講師	日程	対象定員	会場・申込先/申込期間
暴力を許さない地域づくりのための DV・虐待の基礎知識	DVは、配偶者や親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力です。DVやそれを原因とした子どもへの虐待は、見えにくく、気づきにくいものです。DVの基礎知識を一緒に学びましょう。	 公認心理師 山中 多民子さん	9/30 (土) 13:30～15:30	20人	<b>検見川公民館</b> 043-271-8220 9/2 (土)～9/8 (金) 9:00～17:00
女性の健康講座 骨盤底筋を鍛えてアクティブな毎日を取り戻そう	尿トラブルの主な原因は骨盤底筋にあると言われていています。そんな不安を解消し、楽しく過ごすために自分でできるエクササイズを体験しましょう。	 理学療法士 星 絵美さん	10/15 (日) 10:00～12:00	女性12人	<b>川戸公民館</b> 043-265-9256 10/1 (日)～10/10 (火) 9:00～17:00
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)～	男性のみなさん、“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!	 カジオス代表 尾上 元彦さん	10/20 (金) 10:00～12:00	男性16人	<b>葛城公民館</b> 043-222-8554 10/1 (日)～10/14 (土) 9:00～17:00

## 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  
 検見川公民館では一時保育があります。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。



男の家事力アップ講座



## 「マララ 教育を求めて闘う少女」

申込開始  
7/30～

8/19 (土) 10:00～11:00

イスラム社会における女子教育の必要性を訴えて活動しているパキスタンの少女マララ・ユスフザイ。BBCによる、インタビュー&ドキュメンタリー。今までの活動の映像から彼女の信念と素顔を見る。

☆上映後、アフタートークタイムを設けます。  
 (自由参加)  
 (2014年、イギリス、プレゼンター: ミシャル・フセイン 日本語字幕版監修: 北村友人)



発行: 丸善出版

- 会場: 千葉市男女共同参画センター セミナールーム
- 定員: 20人
- 参加費: 無料
- 一時保育: あり

## 「梅切らぬバカ」

申込開始  
8/20～

9/16 (土) 10:00～11:30

高齢の母親と自閉症を抱える息子が社会の中で生きていく様を、温かく誠実に描く。地域コミュニティとの不和や偏見といった問題を取り入れながらも、親子の絆と深い愛を描くヒューマンドラマ。

(2021年、日本、  
 監督: 和島香太郎 出演: 加賀まりこ、塚地武雅)



販売元: 株式会社ハピネット・メディアマーケティング  
 ©2021「梅切らぬバカ」フィルムプロジェクト

- 対象: 市内在住・在勤・在学の方
- 申込方法: 事前申込・先着順

## おやこのじかんいっしょいっしょ

午後は  
おともだちも  
いっしょ

週末のひと時、男女共同参画センターの  
 広一いワークルームに、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
- 申込方法: 事前申込・先着順 (前月20日から申込開始)

## 情報展示コーナー

7/6 (木)～8/31 (木)

「今、子どもにつたえたい 人権から考える性教育」

9/7 (木)～10/26 (木)

「女性に対する暴力をなくす運動」特集展示

## 申込方法 事前先着/抽選

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。  
 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。



## 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…読書を楽しみませんか？

- 日時：毎月第3水曜日  
①9：30～11：30 ②13：30～15：30
- 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  
※ご利用には情報資料センター利用者登録が必要です。  
氏名・住所・生年月日が確認できるものをご持参ください。  
窓口・電話：①希望時間帯  
②氏名  
③お子さんのお名前・年齢  
④お子さんに関する注意事項  
当日ご用意いただくものがあります。お問い合わせください。
- 申込期間：毎月1日～実施日の5日前まで



## 情報資料センターから

### 本の紹介



女の子がいる場所は  
やまじえびね / 著  
KADOKAWA 2022



父ではありませんが  
第三者として考える  
武田 砂鉄 / 著  
集英社 2023



女性の歴史を変えたモノ / 事典  
抑圧・支配・制約からの解放  
マギー・アンドリュース / 著  
ジャニス・ロマス / 著  
小林さゆり / 訳  
格風舎 2022

### 利用案内

- 【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 / DVD2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

## 相談のご案内

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

	曜日・時間	相談・申込方法
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	予約不要 電話 043-209-8775
女性のための つながりサポートルーム	第2土曜日 10：00～12：00 13：00～15：00 *ニットくらぶ開催あり	予約不要 入退室自由
男性相談	金曜 18：30～20：30	予約不要 電話 043-209-8773

\*ただし、休館日を除く

## しごと応援ナビここ

### 交流コーナー

就職や転職に関する情報資料や  
チラシを配架しています。  
どなたでもご利用可能です。  
お気軽にお立ち寄りください。



	日時	相談・申込方法
女性のための キャリア相談	第2土曜日 14：00～/15：00～	面談 電話予約 043-209-8775
<b>NEW</b> マザーズハローワーク千葉 出張相談	8/25 (金)・9/22 (金) 10/27 (金) ①10：30～ ②11：20～ ③12：10～ 1回約40分	面談 電話予約 043-238-8100 マザーズハローワーク 千葉



## 千葉県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



千葉県男女共同参画センター