

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。

前川裕奈さん講演会

10/5 (日) 13:30 ~ 15:00



申込開始
8/1 (金)

そのカワイイは誰のため?

ルッキズムにモヤっている人へ贈るメッセージ

国際
ガールズデー
事業

国際ガールズデー 10月11日

「性別」と「年齢」という二重の差別を受ける女の子たちに焦点をあて、「女の子の権利」や「女の子のエンパワーメント」の促進を、広く国際社会に呼びかける日です。



かわいく／かっこよくなりたい!
——それっていったい誰のため?

日常に潜むルッキズムの罠。誰かが決めた「こうでなきゃ!」に囚われていませんか。そこで、自身の経験に基づいてルッキズム問題を発信している講師から、向き合い方のヒントを伺いましょう!

- 講師** kelluna. 代表 / コラムニスト 前川 裕奈さん
- 対象** テーマに関心のある方
- 定員** 会場 60 人 (事前申込・先着順)
YouTube アーカイブ配信 (事前申込)
※アーカイブ配信申込は E メールで。

会場 千葉市生涯学習センター B1F 小ホール (千葉市中央区弁天 3-7-7)



…… ジェンダー課題を考えよう [ルッキズム] ……

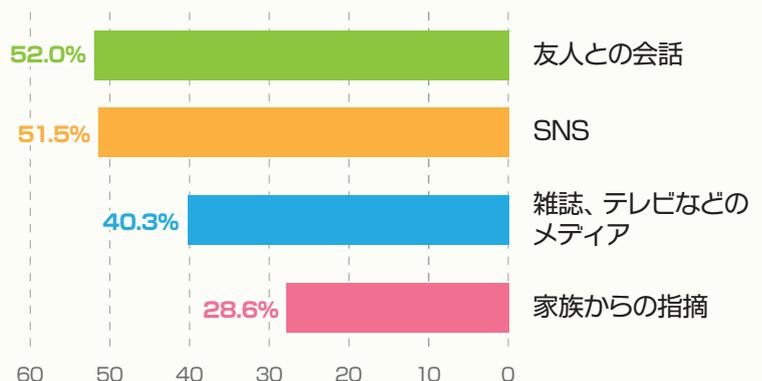
ルッキズム (lookism) とは、人を外見だけで判断し、偏見を持ったりすることをいいます。日本では、「外見至上主義」と訳されることが多い言葉です。

国際 NGO プラン・インターナショナルのプラン・ユースグループ*が 15 ~ 25 歳を対象として実施したルッキズムに関する調査によると、約 9 割の人が自分の容姿について悩んだことがあると答えています。また容姿について関心を持ったきっかけは、「友人との会話」や「SNS から」を半数以上の人を選んでいました。

容姿に関心を持つことが悪いわけではありません。こうあるべきの背景にジェンダーが潜んでいませんか。ルッキズムはジェンダー課題の一つでもあるのです。

*ジェンダー課題や社会問題に目をむけ、現状を変えるための調査や提言活動、プランの意思決定プロセスへの参画などに取り組んでいます。高校生から社会人のメンバーが所属し、年間を通して活動を続けています。

自分の容姿に関心を持ったきっかけ (複数回答)



【参考資料】

プラン・ユースグループ実施 ルッキズム (外見至上主義) を考える「ユースを対象にした容姿に対する意識調査」報告書 2023 年 5 月 (国際 NGO プラン・インターナショナル)



しごと応援シリーズ3

千葉市生涯学習センター共催事業

ここが知りたい! 改正育児休業法について

申込開始
8/1(金)

9/26(金) 18:30 ~ 20:30



今年4月に育児休業法が改正し、段階的に10月にも改定します。従来までとどこが違うのか、変わるのか、知っていますか? 複雑でわかりにくいと感じる法律の正しい知識を身に付けて、育児取得に役立てましょう。

講師 川上社会保険労務士事務所 所長
特定社会保険労務士産業カウンセラー 川上 美穂さん

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人(事前申込・先着順)

会場 千葉市生涯学習センター 3階 研修室1
(千葉市中央区弁天3-7-7)



生活と仕事の両立支援講座

千葉市子育て支援館共催

育休中を活かそう! 夫婦で学ぶ両立のコツ

申込開始
8/1(金)

第1回 10/4(土) 10:00 ~ 12:00
育休中の過ごし方



第2回 10/12(日) 10:00 ~ 11:00
おしゃべりサロン

育休中の時間を有効に! 家事・育児シェア、家族・職場とのコミュニケーションなど、両立のヒントが見つかります。おしゃべりサロンで気になることや悩みを共有して、不安を解消。育休取得予定の方も歓迎!

※第1回のみ一時保育あり。対象は、0歳6カ月から就学前児です。

講師 家事シェア研究家 三木 智有さん

対象 育休中の方・取得予定の方
※夫婦・パートナーとの参加推奨、
お一人での参加も可

定員 8組(事前申込・先着順)



申込はこちら

会場 第1回 千葉市男女共同参画センター
2階 セミナールーム
第2回 千葉市子育て支援館 043-201-6000
(千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる6階)



女性のための健康セミナー

産後&育休ママのためのセルフケア ~すきま時間で骨盤底筋エクササイズ~

申込開始
9/16(火)

10/25(土) 10:00 ~ 11:30



毎日の育児や家事で自分の体のことは後回しというみなさん! カラダに優しく、すきま時間でできる骨盤底筋エクササイズを学びませんか。
※本講座の一時保育は、0歳6カ月から就学前児です。

講師 理学療法士 /
Rolf-Concept Women's 代表
星 絵美さん

対象 市内在住・在勤・在学の
産後・育休中の女性

定員 15人(事前申込・先着順)



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 千葉市ハーモニープラザA棟)

デジタルスキル 向上講座



講師 Shikama.net 代表 志鎌 真奈美さん

しごと応援シリーズ2

千葉市生涯学習センター共催

ビジネスで活かす! 生成AI活用講座 [入門編]

申込開始
8/8(金)

8/29(金) 18:30 ~ 20:30



生成AIってなに? ビジネスに使えるの? こんな疑問を解決! 入門編としてわかりやすく生成AIについて解説します。検索や文書作成などにも使えますので、しっかりと学んで、ビジネスに活かしていきましょう。
※ ChatGPT アカウントの事前登録、ノートパソコン持参必須

対象 市内在住・在勤・在学の女性

定員 10人(事前申込・抽選)

会場 千葉市生涯学習センター 3階 研修室1
(千葉市中央区弁天3-7-7)

女性チャレンジ応援セミナー

データを味方に! GoogleアナリティクスでWeb改善

申込開始
8/1(金)

9/5(金) 14:00 ~ 16:00



データこそ鍵! 勘に頼らず、Google アナリティクスを活用して Web サイトの課題を特定。アクセス解析の基礎を実践的に学び、効率的に改善して成果に繋がります。

デジタルスキルを磨き、自信を持って Web 運営を始めましょう!

※Google アカウントの事前登録、ノートパソコン持参必須。タブレット不可。

対象 Web 運営に携わる女性

定員 10人(事前申込・先着順)

会場 千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム

コミュニケーション力UP!

地域活動のための ファシリテーター養成講座

申込開始
9/2(火)

第1回 10/25(土) 13:00 ~ 16:00
ファシリテーターへの第一歩



第2回 11/15(土) 13:00 ~ 16:00
対話を深めるテクニック

話がまとまらない、意見が出ない……。その悩みは"ファシリテーション"で解決! 合意形成の仕方や意見の引き出し方、話し合いの質を向上させるポイントを学びます。仕切りの極意を身に付けて、話し合いの場で活躍しましょう!

講師 NPO法人国際ファシリテーション協会
理事 椿 景子さん

対象 地域活動に取り組んでいる方、
関心のある方

定員 20人(事前申込・先着順)

会場 千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム



有料
※料金・支払い方法をご確認ください。

一時保育あり
※保育対象は、1歳6ヶ月以上就学前児です。

サロン・交流

親子で参加
※親子(保護者と子ども)で参加できます。

夜間講座
※夕方17時以降開催の講座です。

※料金の記載がない場合は無料です。

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。

子ども防災教室

もしもの時にあなたを守るきっかけに
防災ホイッスルをつくろう!

申込
受付中

8/24 (日) ① 13:00 ② 14:30

牛乳パックを使って、防災ホイッスルをつくろう!
お子さんと一緒に「防災意識」を育む、おはなし会も行います。

講師 流山子育てプロジェクト

対象 小学生と保護者

定員 各回 15組 30人 (事前申込・先着順)

料金 1組 500円 (ホイッスルは1組1個) ※当日支払い可

会場 千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム

9/17 (水) まで開催!

情報企画展示「男女共同参画の視点で考える防災」

公民館共催事業

— 申込み・問合せは各公民館まで —

LGBT 基礎知識講座

きちんと知る LGBT ハラスメントのない社会へ

9/6 (土) 14:00 ~ 16:00

よく見かける「LGBT」という言葉。「きちんと」言葉の内容を理解して、
偏見や嫌がらせ (ハラスメント) のない社会を目指しましょう!

講師 レインボー千葉の会 上井 ハルカさん

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人 (事前申込・抽選)

会場 申込 誉田公民館 会議室
043-291-1512

申込期間
8/1 (金) ~
8/14 (木)

男女共同参画防災公開講座

地域でこそできる 災害への備え

9/20 (土) 10:00 ~ 12:00

講師 千葉市男女共同参画センター 職員

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人 (事前申込・抽選)

会場 申込 磯辺公民館 2階 講堂
043-278-0033

申込〆切
9/9 (火)

カジダン講座

一緒に楽しむ!

~親子のふれあい&父子遊び講座~

10/4 (土) 10:00 ~ 11:00

講師 植草学園大学発達教育学部教授 久留島 太郎さん

対象 市内在住の子ども (2歳から就学前児) と父親

定員 10組 (事前申込・抽選)

会場 申込 松ヶ丘公民館 多目的ホール
043-261-5990

申込期間
9/2 (火) ~
9/14 (日)

マザーズハローワークちば共催

20歳未満のお子さんがある女性の「働く」を応援!

女性のための就職応援講座 (全3回)

私らしく働くための第一歩
~自己分析で私だけの自分軸を見つけよう!~

申込
受付中

※「雇用保険失業等給付」求職活動実績の対象です。

第1回 9/5 (金) 10:00 ~ 11:30

私らしく働くための自己分析

第2回 9/12 (金) 10:30 ~ 12:00

働きたいあなたの味方、
マザーズハローワークに行ってみよう!

第3回 9/19 (金) 10:00 ~ 11:30

私に合った働き方

講師 マザーズハローワークちば職員

対象 20歳未満のお子さんがある再就職を目指す女性

定員 10人 (事前申込・先着順)

会場 千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム
※第2回は、マザーズハローワークちば
(千葉市中央区新町 3-13)

おしゃべりマザーズ 8/22・10/24 (金)

座談会 10:30~11:30 個別相談 11:45~12:25

個別相談 9/26 (金) ① 10:30 ~ ② 11:20 ~ ③ 12:10 ~

要予約 043-238-8100 (マザーズハローワークちば)
043-209-8771 (千葉市男女共同参画センター)



映像セミナー

申込開始
開催月の1日

8/16 (土) 10:00~12:20

『ラーゲリより愛を込めて』

9/20 (土) 10:00~11:40

『ハルをさがして』

10/18 (土) 10:00~11:45

『いわさきちひろ 27歳の旅立ち』

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各回 20人 (事前申込・先着順)

会場 千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム

申込
方法

☎ 043-209-8771

✉ sankaku@f-cp.jp

申込フォーム ▶▶▶▶



▼電話・メールでお申し込みの際は、下記をお知らせください。

①講座名 ②参加者氏名 (ふりがな)

③区名 (市内在勤・在学の方はその旨記載)

④年齢 ⑤電話番号 ⑥一時保育※希望の方は、申込時に明記のこと。

※有料の場合は、窓口または電話にてお申込みください。

情報資料センターより

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？

8月 20・27
9月 17・24
10月 15・22



① 9:30 ~ 11:30 ② 13:30 ~ 15:30
※原則、毎月第3・第4水曜日/利用は月1回のみ

要予約

申込期間	定員	対象
前月1日～ 実施5日前	各時間帯3組 (事前申込・先着順)	市内在住・在勤の親子 (子:1歳6ヶ月～就学前児)

本を紹介



教育にひそむジェンダー
学校・家庭・メディアが「らしさ」を
強める
中野 円佳 / 著 筑摩書房 (2024)



ゆびさきに魔法
三浦 しをん / 著 文藝春秋 (2024)

相談のご案内

生き方・家族・職場の人間関係、働くことについてなど、
様々な悩みについて、お気軽にご相談ください。

対象 市内在住・在勤・在学の方

女性のための電話相談（ハーモニー相談）

女性が抱える様々な悩みについて、女性相談員がお話を伺います。

火曜日～日曜日

10:00 ~ 20:00

(土曜日、日曜日は 16:00 まで)

※休館日を除く

専用ダイヤル

043-209-8775

ご相談内容により、弁護士
相談へおつなぎいたします。

秘密厳守
相談無料

女性のための キャリア相談

働き方やキャリアアップ、転職など、
働くことについての就労相談です。

8/9・9/13・10/11(土)

① 14:00 ② 15:00

※各回 50 分程度、面談

要予約

043-209-8775

男性のための 電話相談

男性が抱える様々な悩みについて、
男性相談員がお話を伺います。

金曜日

18:30 ~ 20:30

※休館日を除く

専用ダイヤル

043-209-8773

ワークルームからのお知らせ

皆さまの“スキルアップ”を応援！

「一時保育付き読書タイム」以外でも、一時保育を利用できます。
受講や読書で、スキルアップ向上を目指しませんか？

保育付き講座でスキルアップしよう！



講座一時保育



情報資料センター
一時保育 (1時間)



自分だけの1時間に読書で息抜きしよう！

親子で一緒に保育室を楽しもう！



おやこのじかん
いっしょいっしょ

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



フレンドシップトークサロン



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、ありませんか？トークサロンは、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。ぜひお気軽にご参加ください。

日時・テーマ

8/9(土) 10:00 ~ 11:30

映画『カランコエの花』を観て語ろう



8/20(水) 19:00 ~ 20:30

「らしさ」を決めるのは誰ですか？



9/13(土) 10:00 ~ 11:30

どうする お墓？ どうしてる お墓？



10/11(土) 10:00 ~ 11:30

スポーツとジェンダー



対象 テーマに関心がある方

定員 各回 15 人 (事前申込・先着順)

会場

千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム



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

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）



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター