

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。

助産師から学ぶ リプロダクティブ・ヘルス / ライツ講座開催

リプロダクティブ・ヘルス / ライツとは、「性と生殖に関する健康と権利」のことです。性や生殖に関わるあらゆる面で、身体的、精神的、社会的に良好な状態であるリプロダクティブ・ヘルス（健康）と、その状態を自らの意思で決定できるリプロダクティブ・ライツ（権利）という二つの側面から成り立ちます。すべての人が、生涯にわたって尊重され、尊厳を持って生きるための重要な概念です。

リプロダクティブ・ヘルス※

妊娠したい人、妊娠したくない人、産む・産まないに興味も関心もない人、アセクシャルな人（無性愛、非性愛の人）問わず、心身ともに満たされ健康にいられること。

リプロダクティブ・ライツ※

産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つかを自分で決める権利。

妊娠、出産、中絶について十分な情報を得られ、「生殖」に関するすべてのことを自分で決められる権利です。

※引用) 国際協力 NGO ジョイスセフ「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス / ライツ
(SRHR: 性と生殖に関する健康と権利) とは」
https://www.joicfp.or.jp/jpn/know/about_srhr/rh/

子どものために知っておきたい セクシュアリティ教育

申込開始
12/2 (火)

2/7 (土) 14:00 ~ 16:00



家庭での性教育、どうしていますか？子どもと性にまつわる不安が多い今こそ、「自分も相手も大切に」ための人間関係づくりを含めた、包括的な教育が必要です。助産師である講師から、家庭でできるヒントを学びましょう！

対象 市内在住・在勤・在学の就学前後の子どもの保護者

助産師から聞く 大切な生理のお話し

申込開始
2/1 (日)

3/7 (土) 14:00 ~ 16:00



女性の 30 ~ 40 代は、何かと忙しく自分の健康管理が手薄になる時です。健康の要である生理を見つめ直し、この先も元気に快適に過ごしませんか。

対象 市内在住・在勤・在学の女性



講師 川島助産院院長 / 千葉大学講師 川島 広江さん

定員 各日 20 人 (事前申込・先着順)

会場

千葉県男女共同参画センター 2 階 セミナールーム



12/6
~
12/14

ちば男女みらいフォーラム 2025 開催



Canva入門&実践講座開催



デザインがもっと楽になる! Canva 入門セミナー

申込
受付中

12/19 (金) 18:30 ~ 20:30



無料デザインツール Canva を使って、簡単&時短のデザイン術を学んでみませんか。基本操作～初心者でもできるテンプレートの選び方と活用法を実践！この機会に学んで、スキルアップを目指しましょう！

対象 Canva を使ってスキルアップしたい女性
(市内在住・在勤・在学の方)

定員 15 人 (事前申込・先着順)

料金 1,500 円 (当日支払い)



そのままじゃもったいない! チラシをもっとよくする Canva 実践講座

申込開始
12/2 (火)

1/30 (金) 18:30 ~ 20:30



「なんとなく作って終わり」から卒業！
Canva で “伝わる・選ばれる” チラシに変える実践講座。あなたの想いがもっと届くデザインで、“伝えたい” が “伝わる” に変わります。

対象 現在チラシを作成している女性
(市内在住・在勤・在学の方)

定員 18 人 (事前申込・先着順)

料金 2,000 円 (当日支払い)

講師 Canva 公式クリエイター 田中 芳野さん

会場 千葉市男女共同参画センター 2 階 セミナールーム

※ Canva アカウントの事前登録必須。ノート PC (Windows10 / MacOS11 以上推奨) 持参

公民館共催事業

一申込み・問合せは各公民館まで一

暴力を許さない地域づくりのための DV・虐待の基礎知識

1/27 (火) 10:00 ~ 12:00



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

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 15 人 (事前申込・先着)

会場 幕張本郷公民館 2 階 講堂
043-271-6301

申込期間：1/6 (火) ~ 1/12 (月)



アライ(支援者)になるための第一歩! ～誰かのために、今日からできること～

申込開始
12/2 (火)

1/17 (土) 14:00 ~ 16:00



身近な人が LGBTQ+ 当事者であるとき、どのような行動ができるでしょうか。周囲に当事者がいないと思っていても、傍らの人は言えないだけかもしれません。LGBTQ+ の方々が生きやすい社会のつくりかたを考えていきましょう。

講師 NPO 法人共生社会をつくる性的マイノリティ支援
全国ネットワーク共同代表理事
原 ミナ汰さん

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 千葉市男女共同参画センター
2 階 セミナールーム



キャリア支援セミナー

わたしの“これから”をデザインする

申込開始
12/2 (火)

1/24 (土) 10:00 ~ 12:00



わたしの未来は、わたしが決める。
「この先どうする?」「キャリアって?」そんなモヤモヤ、感じていませんか。あなたの強みと価値を見つけて “わたらしい未来” を描いてみましょう!

講師 株式会社 Colorida Style 代表
室田 美鈴さん

対象 就業している、または就業意欲のある、
概ね 30 代の女性

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



南部青少年センター共催事業

まず保護者が楽しく知ろう! “子どもとメディア”のトリセツ

申込
受付中

2/14 (土) 10:00 ~ 12:00



子どもとスマホ、どう付き合っていますか?
「ホントとフェイク、どう見抜く?」「アダルト広告から子どもを守るには?」「子どもへどう伝えたい?」など、子どもが楽しく上手にメディアと付き合う方法を一緒に考えましょう!

講師 実践女子大学人間社会学部教授
駒谷 真美さん

対象 テーマに関心のある方

定員 50 人 (事前申込・先着)

会場 千葉市南部青少年センター 視聴覚室
千葉市中央区白旗 1-3-16



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。

お子さんと一緒にキーマカレーとナン作り
パパ世代にも子世代にも必須！
手軽に高たんぱく料理

申込開始
1/13 (火)

2/1 (日) 10:00 ~ 12:00



お子さんの成長にも欠かせないたんぱく質、ちゃんととれていますか？
 料理に積極的なお父さんも、そうでないお父さんも、栄養バランスを考えながら日々の食事を準備できるようになりましょう！

講師 カジオス® 代表 尾上 元彦さん

対象 父親と小学4年生～6年生の子ども
 (市内在住・在勤・在学の方)

定員 10組 (事前申込・抽選)

料金 1,000円 (当日支払い)



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)

男らしさにとらわれず前を向くために
巷のいろんな男を語る講座

申込開始
1/4 (日)

2/28 (土) 14:00 ~ 16:00



政治、芸能、エンタメなどでは、今なお男らしい男性像や、また違った男性像が話題になっています。
 混迷する社会情勢のなか「男らしさ」を目指さなくても前を向ける道を探すために、メディアに見られる多様な男性像を探ります。

講師 批評家 杉田 俊介さん

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 千葉市男女共同参画センター
 2階 セミナールーム



女性が力を発揮するための防災セミナー (全2回)
できていますか？避難生活への備え
テーマ：健康

申込開始
1/4 (日)

2/13 (金) 10:00 ~ 12:30



避難生活の実際 これまでの被災現場から

2/20 (金) 10:00 ~ 12:30



今できる災害への備え

災害発生後、避難生活の中で女性が直面するであろう現実(リアル)を知り、今できることは何かを考えていきましょう。今回のテーマは「健康」
 避難生活において自身や家族の健康を維持するために必要な備えとは。

講師 減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表
 浅野 幸子さん

対象 市内在住・在勤・在学の女性

定員 24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



手軽に香道体験
～香りの違いを楽しもう～

申込開始
1/4 (日)

3/1 (日) 13:00 ~ 15:00



茶道や華道と並ぶ「三大芸道」に数えられる香道を椅子席で手軽に体験！
 香り当てのゲーム「組香」を楽しみながら、香りに精神を集中させ、非日常を体験しよう。

講師 香道志野流 仁木 キミ子さん

対象 中学生以上の方

定員 20人 (事前申込・先着順)

料金 2,000円 (当日支払い)

会場 千葉市男女共同参画センター
 2階 セミナールーム



映像セミナー

ちば男女・みらいフォーラム 2025

女性参政権
 80周年 **特別上映**

『未来を花束にして』

12/7 (日) 14:00 ~ 15:50

© Pathe Productions Limited, Channel Four Television Corporation and The British Film Institute 2015. All rights reserved.



対象 一般 **定員** 200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 ハーモニーホール
 (千葉市中央区千葉寺町 1208-2 ハーモニープラザ A 棟)

申込開始 **1/4 (日)**

『52ヘルツのクジラたち』

1/17 (土) 10:00 ~ 12:20

© 2024 『52ヘルツのクジラたち』製作委員会



申込開始 **2/1 (日)**

『天使のいる図書館』

2/21 (土) 10:00 ~ 11:50

© 2017 『天使のいる図書館』制作委員会



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。

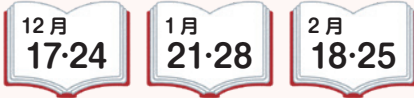
- ①講座名 ②参加者氏名 (ふりがな)
- ③区名 (市内在勤・在学の方はその旨記載)
- ④年齢 ⑤電話番号 ⑥一時保育※希望の方は、申込時に明記のこと。

※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？



9:30～11:30

※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

前月1日～
実施5日前

定員

各時間帯3組
(事前申込・先着順)

対象

市内在住・在勤の親子
(子:1歳6ヶ月～就学前児)

本の紹介



ジェンダー・ディスカッションブック
SDGsで学ぶ！性別格差がない未来
プラン・インターナショナル・ジャパン／著
合同出版 (2024)



ドイツ人のすごい働き方
日本の3倍休んで成果は1.5倍の秘密
西村 栄基／著 すばる社 (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。

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。

12/13・1/10・2/14(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



情報資料センター 臨時休館のお知らせ

CLOSE

所蔵資料の点検・確認と修理等のため、下記の期間は臨時休館いたします。
大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願いいたします。

2月3日(火)～7日(土)

休館中の本のご返却は、下記をご利用ください。

ハーモニープラザ駐車場側入り口脇ブックポスト(24時間利用可)

千葉市民会館受付、千葉市文化センター4F 受付(9:00～18:00)

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

1/10(土) 10:00～11:30

ランドセル 何色選ぶ?～無意識に伝わる偏見～

2/14(土) 10:00～11:30

最近気になる「言葉」～嬉しい言葉 モヤモヤする言葉～

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

マザーズハローワークちば出張開催

20歳未満のお子さまがいる女性またはひとり親の女性を対象に、
月に一度、個別相談や座談会を行います。

おしゃべりマザーズ

12/19・2/27(金)

座談会 10:30～11:30 個別相談 11:45～12:25

個別相談

1/23(金)

① 10:30～11:10 ② 11:20～12:00 ③ 12:10～12:50

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)



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