

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。

あなたの課題解決 のヒントに!

千葉市男女共同参画センターは、千葉寺の施設を飛び出し、市内の公民館などでも講座を共催しています。テーマや対象は多岐にわたります。あなたのための講座を、ぜひ身近な会場で受講してみませんか?

子育て支援館共催 生活と仕事の両立支援講座

育休中を活かそう! 夫婦で学ぶ両立のコツ

申込開始
9/2 (水)

第1回 10/3 (土) 10:00~12:00
育休中の過ごし方

第2回 10/11 (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・育児シェアやコミュニケーションの工夫など、両立のヒントが見つかります。おしゃべりサロンではロールモデルの体験談や悩みの共有も。育休予定の方も歓迎!

本講座は、第1回は講師による講義、第2回は参加者同士の交流です。
第1回のみ、一時保育あり。対象は、0歳6ヶ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・育休取得予定の方

定員 8組 (事前申込・先着順)
※夫婦・パートナーとの参加推奨。
お一人での参加も可



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
(千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F/TEL043-201-6000)

※申込・問い合わせは子育て支援館へご連絡ください。



生涯学習センター共催 しこと応援シリーズ3

パート労働と“年収の壁” ～社会保険料・年金と働き方の選択～

申込開始
8/1 (土)

9/11 (金) 18:30~20:30



パートで働くとき、気になるのが“年収の壁”。皆さんはその仕組みを正しく理解できていますか?

今回は社会保険料や年金のポイントを押さえながら、将来の不安を減らすライフプランと働き方を一緒に考えてみましょう。

講師 御園社労士事務所
特定社会保険労務士
加藤 揚史さん



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)

公民館共催 女性のための健康セミナー

椅子に座りながらできる 骨盤底筋トレーニング

申込期間
9/2 (水)
9/16 (水)

10/17 (土) 10:00~12:00



人には相談しにくい尿トラブル。

主な原因は骨盤底筋にあると言われています。

今からでも遅くない! 生活の中でできるトレーニングを始めませんか?

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・在学の女性

定員 15人 (事前申込・
応募者多数の場合は抽選)

会場 草野公民館 1階 講堂
(千葉市稲毛区園生町384-93/TEL043-287-3791)

※申込・問い合わせは公民館へご連絡ください。



第4期さんかくカレッジ

公開講座

申込受付中

ジェンダー目線の広告観察

8/29 (土) 14:00~16:00 

わたしたちの日々のモヤモヤや生きづらさの裏には、無意識のうちに身につけてしまった“こうあるべき”という刷り込みがあるかもしれません。この講座では日常生活で目にする広告に焦点を当て、どんな“こうあるべき”が隠れているのか、ジェンダーの視点から考えていきます。

講師 ライター・講師 小林 美香さん

対象 テーマに関心のある方

定員 40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
2階 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)

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

8/8 (土) 10:00~11:30

赤ちゃんてどこからくるの？と聞かれたら

9/12 (土) 10:00~11:30

どうしてる？災害への備え

10/10 (土) 10:00~11:30

新社会人もベテラン社会人もあつまれ！
社会人になって「ナニコレ？」と驚いたこと

10/21 (水) 19:00~20:30

ジェンダーとは？ 

対象 テーマに関心のある方

定員 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
※8月は、1階 フレンドシップスペース



当センターでは、フレンドシップメンバー登録制度を設け、ジェンダー平等や男女共同参画社会の実現を目指して、市民の皆さんとゆるやかなつながりを広げる活動をしています。詳しくは、Webサイトをご覧ください。



公民館共催



子育てがもっと楽しくなる！

パパのための遊び術

※申込・問い合わせは各公民館へご連絡ください。

子どもと楽しく遊びたい!!

身近な素材を使った遊び方や親子で楽しむ触れ合い遊びなどを体験しながら、子どもとの関わりをもっと楽しくする子育てのヒントを学びましょう!

講師 認定こども園
敬愛短期大学附属幼稚園
菅藤 拓也さん



10/31 (土) 10:00~11:00

申込期間

10/2(金)~18(日)



対象 市内在住・在勤・在学の父親と
子ども (1歳6ヶ月以上3歳以下)

定員 10組 (事前申込・抽選)

会場

稲浜公民館 研修室
(千葉市美浜区稲毛海岸3-4-1/TEL043-247-8555)
E-mail: oubo.inahama@collf.jp

11/8 (日) 10:30~11:30

申込期間

10/2(金)~20(火)



対象 市内在住・在勤・在学の父親と
子ども (4歳以上、就学前児)

定員 6組 (事前申込・抽選)

会場

千城台公民館 ホール
(千葉市若葉区千城台西2-1-1/TEL043-237-1400)



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。

ALLY (アライ) って何？ ～LGBTQ+とアライを知る～

申込開始
10/1 (木)

11/7 (土) 14:00～16:00



LGBTQ+の人たちの味方、支援者、それがALLY(アライ)です。
ALLYとして活動している講師のお話を通して、多様な生き方や性のあり方について知り、ALLYへの一歩を踏み出してみませんか。

講師 『ALLY アライになりたい』著者、
ライター 小島 あゆみさん

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



身近にある“暴力”を知る DV・虐待・ハラスメント

申込開始
10/1 (木)

11/14 (土) 14:00～16:00



“暴力”は、対等であるべき人間関係を壊してしまいます。
そして、身近で起こっている時こそ、気づかないことも。
“暴力”とは何か、そして“暴力”が及ぼす影響を知り、DV・虐待・ハラスメントと
は何かを改めて考えてみませんか。

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 テーマに関心のある方

定員 40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
2階 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)



夏休み！ 楽しく遊ぼう！ 親子ふれあいコンサート

申込受付中

8/19 (水) 14:00～15:00



夏休みは、親子で“音の冒険”へ出かけよう！
ピアノとホルンが織りなす音色。音楽の物語を、親子で一緒に楽しめるコン
サートです。小さなお子さまも大歓迎。夏の思い出に、心おどる音楽体験を。

演奏予定曲 モーツアルト「ホルン協奏曲 第1番 二長調」
Mrs. GREEN APPLE「ケセラセラ」など

※都合により変更となる場合があります。



ピアノ奏者
川瀬 由紀子さん

ホルン奏者
大野 雄太さん



～同日午前中は手作り楽器教室を開催！詳細はホームページをご覧ください～

対象 一般

定員 150人 (事前申込・先着順) ※当日払い可

料金 一般1,200円、小学生以下200円 (膝上鑑賞無料)

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 千葉市ハーモニープラザA棟)

はなびら ひらひら

申込開始
8/4 (火)

9/19 (土) 10:00～12:00



親子で一緒にアートな時間！
紙で作られた花びらを空中へ舞い上がらせて、ひらひらと落ちてくる様子を
楽しもう！花びらを使って、大人も子どもも自分だけの作品を作るよ。



講師 たまあーと創作工房講師

対象 3歳～6歳の子どもと保護者
(市内在住・在勤・在学の方優先)

定員 15組 (事前申込・先着順) ※当日払い可

料金 1組2,000円

会場 千葉市男女共同参画センター
2階 ワークルーム

※床で作業するので動き
やすい服装でご参加く
ださい。

※有料講座は、メール・電話・窓口にてお申し込みください。料金は当日、講座開始前までに窓口でお支払いください。

申込
方法

☎ 043-209-8771

✉ sankaku@f-cp.jp

申込フォーム ▶▶▶▶▶

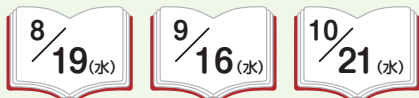


▼電話・メールでお申し込みの際は、下記をお知らせください。

- 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。

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？

情報資料センターの 一時保育付き読書タイム



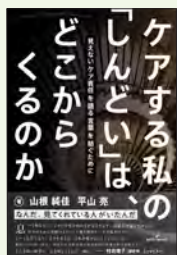
時間 9:30～11:00

要予約



※原則、毎月第3水曜日。実施日は変更する場合があります。

申込期間	定員	対象
前月1日～ 実施5日前	4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)



ケアする私の「しんどい」は、どこからくるのか
見えないケア責任を語る言葉を紡ぐために
山根 純佳著、平山 亮著
勁草書房(2025)

本の紹介

本当にやる!できる!必ずやる!
アイランドの「女性の休日」
リンダ・オウラヴスドットイル作、朱位 昌併訳
ゆぎ書房(2025)



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（面談）

働き方やキャリアアップ、転職など、
働くことについての相談です。

8/8・9/12・10/10（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



映像セミナー

『祈り-幻に長崎を思う刻-』

8/15（土）10:00～12:00

申込開始
7/25（土）

©2021 Kムーブ/サクラプロジェクト



『にしきたショパン』

9/19（土）10:00～11:40

申込開始
9/1（火）

『世界のはしっこ、ちいさな教室』

10/17（土）10:00～11:30

申込開始
10/1（木）

(C) Filmmarksc Winds - France 2 Cinema - Daisy G.
Nichols Productions LLC - Chapka - Vendome
Production



対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各日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

マザーズハローワークちば 出張開催

8/28（金） 個別相談

① 10:00～10:40

② 11:00～11:40

③ 12:00～12:40



子育て女性の再就職支援

10/23（金） 登録会

10:00～（最終受付10:50）

個別相談

11:20～12:00 ※1人40分程度

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）



※当センターで実施する「マザーズハローワークちば出張開催」および「女性のためのキャリア相談」は、失業の認定における求職活動実績の対象です。



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