

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。

「知ること」「気づくこと」 から始まるDV防止

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者や恋人など親密な関係にある（あった）人からの暴力です。体への暴力だけでなく、精神的な脅し、経済的制限、性的強要、社会的孤立なども含まれます。

千葉県男女共同参画センターでは、DV・暴力についての講座を開催しています。DVへの理解を深め、暴力を許さない社会をつくるための機会としてぜひご活用ください。

情報誌「みらい」53号発行

特集

DV ドメスティック・バイオレンス
大切な人を守るために
知ってほしいこと



WEBサイトでも
閲覧できます！



情報企画展示



女性に対するあらゆる
暴力をなくすために

10/2（金）～11/29（日）

パープルリボン作りの会

10/17、11/14（土）10:00～12:30



当日自由参加！
一緒にパープル
リボンを
作しましょう！



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）

モラルハラスメントを理解する 「自分が悪いのかも」と 思わされていませんか？

申込開始
10/1（木）

12/4（金）14:00～16:00



近しい人からの無視、不機嫌な言動に振り回されていませんか？直接的な攻撃でなくても、相手を態度などで支配するのがモラハラという暴力。自分や周囲が深刻な事態に陥る前に、被害にあっていることすら理解されづらいその実態を探りましょう。

講師 カウンセラー/公認心理師
高山 直子さん



対象 市内在住・在勤・在学の方

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 多目的室
（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）

ちば男女・みらいフォーラム2026

12/4(金)～12/13(日)

弁護士・『これからの男の子たちへ』著者 太田 啓子さん講演会

その『らしさ』、必要ですか？ ～大人も子どもも、生きやすくなるために～



日常的に接することのある「○○らしさ」という言葉。
その「らしさ」は本当に必要ですか？
弁護士・太田啓子さんのお話を通して、
「らしさ」から解放されてみませんか。



12/12(土)
13:30～15:00



申込開始
10/1(木)

対象 テーマに興味のある方

定員 150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 千葉市ハーモニープラザA棟)

Canvaでつくる インスタリール動画のコツ

申込開始
11/1(日)

12/6(土) 10:00～12:00



広報宣伝にインスタリール動画はもはや常識。「動画づくりなんて…」と
思っていませんか？デザインツールCanvaを使ったリール作りの一歩をお手
伝いします。この機会に、仕事スキルをアップデートしましょう！

講師 OMOKOBO主宰 田中 芳野さん

対象 市内在住・在勤・在学の女性(特に職場で広報等を担当している方)

定員 15人(事前申込・先着順)

料金 2,000円(当日払い)

会場 千葉市男女共同参画センター
2階 セミナールーム



※ノートパソコン(Windows10/MacOS12以降推奨)持参。Canvaアカウント事前登録必須

産後ママのためのセルフケア ～すきま時間でリフレッシュ～

申込開始
11/1(日)

12/10(木) 10:00～11:30



0歳6カ月から
就学前児対象

出産後の体、後回しになっていませんか。「なんとなく不調」「でも育児で
精一杯」——そんなあなたへ。産後の体を整えるための、やさしいセルフケ
アを専門家と一緒に。骨盤底筋トレーニングで、今のあなたの体をラクにする
習慣をつくりましょう。

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

※生後6ヶ月未満のお子さんは同席可。
申し込み時に申し出。

定員 10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)



映像セミナー

申込開始
11/1(日)

特別上映『主婦の学校』

12/5(土) 14:00～15:20

対象 一般

定員 150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 千葉市ハーモニープラザA棟)



©Mus & Kott 2020

10/17(土) 10:00～11:30 『世界のはっこ、ちいさな教室』

11/29(日) 13:30～15:40 『そして父になる』

※詳細は、WEBサイトをご覧ください。



浮世絵に見る江戸女性の たしなみと教養

申込開始
11/1(日)

12/13(日) 14:00～15:30



太平の世、子どもが健康に育つことは江戸の誇りであり、たしなみや教養は、
その子の将来を助けるものと考えられていました。スライドで関連の浮世絵を
鑑賞しながら、意外なほど活発であった江戸の女性教育事情を探ります。

講師 元千葉市美術館副館長/
国際浮世絵学会副理事長
田辺 昌子さん

対象 一般

定員 60人(事前申込・先着順)

料金 1,000円(当日払い)

会場 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館
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)



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。

市男女共同参画週間

12/7～13は千葉市男女共同参画週間です。
当センターではこれに合わせ「ちば男女・みらい
フォーラム2026」を開催します。
役立つ講座や気軽に楽しめるイベントが盛りだく
さん！皆さまのご参加をお待ちしています。

情報企画展示
市・男女共同参画週間特集
12/4(金)～2/17(水)

More Events

12/6(日) 香り豊かな紅茶の
シフォンケーキを作ろう！
(フレンドシップ団体：千葉市女性団体連絡会)

12/6(日) フレンドシップ交流会
(フレンドシップ／個人・団体)

12/11(金) 簡単！かわいい！
はじめての豆本づくり
(情報資料センタースタッフ)

12/12(土) 乳がんの視触診体験
(フレンドシップ団体：ねむの会)

12/13(日) イタリアのお菓子
ビスコッティを作りましょう
(フレンドシップ団体：チャットの会)

12/13(日) 『愛されるために生まれてきた』
上映会&シェア会
(フレンドシップ団体：NPO法人お産子育て向上委員会)

詳細は、当センターのWEBサイトまたは
10月発行のパンフレットをご覧ください。



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



女性チャレンジ応援オンラインセミナー

仕事に役立つ
Googleフォーム×AI 活用術

申込期間
10/1(木)～15(木)

第1回 11/11(水) 19:00～20:30
Googleフォーム編



第2回 11/18(水) 19:00～20:30
AI活用編



Zoom
開催！

独学で“なんとなく”使っているGoogleフォーム。基本からAI(Gemini)を取り
入れた時短のコツまで学べる全2回講座です。デジタルの力を味方に、日々の
仕事や活動をより軽やかに。あなたの新しい一歩を応援します。

講師 かもめIT教室主宰 岩間 麻帆さん

対象 市内在住・在勤の働く女性

定員 20人(事前申込・抽選)

※電話申込不可。申込フォーム・メールでお申し込み
ください。Googleアカウント事前登録必須



災害時のとっさの判断力を養う
避難所運営ゲームHUGを体験！

申込開始
11/1(日)

12/19(土) 13:00～16:00



災害が発生して、自宅にいられない状況になったとき。頼りになるのは「避難所」
の存在。避難所を開設・運営するのは、その地域に住むわたしたちです。突然
やってくる災害時にどんなことが起こるのか、体験してみませんか？

講師 日本防災士会千葉県支部副支部長
高木 一彦さん

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 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ
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)

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



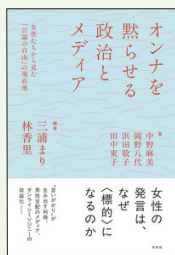
時間 9:30～11:00

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)



オンナを黙らせる政治とメディア
女性たちから見た「言論の自由」の現在地
三浦 まり編著、林 香里編著、中野 麻美著、岡野 八代著、
浜田 敬子著、田中 東子著 花伝社(2026)

本の紹介

男と女の言いかえ図鑑
言いたいことがちゃんと伝わる
五百田 達成著
KADOKAWA(2026)



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。

10/10・11/14・12/12(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

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

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？



〈話題提供〉フレンドシップメンバー 伊藤 結希さん

11/14 (土) 10:00～11:30

情報企画展示コラボ

暴力はなぜなくなるらない？

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

※11月は、1階 フレンドシップスペース



マザーズハローワークちば 出張開催

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

11/27 (金) セミナー 10:00～11:00

個別相談 11:20～12:00 ※1人40分程度

12/12 (土) 登録会

ちば男女・みらいフォーラム2026
特設ブース



子育て女性の再就職支援

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）



CHIBA_SANKAKU

