

相談はこちら

エル・ソーラ仙台 (アエル29F)

月・水～土 9:00～17:00 / 火 9:00～21:00 (祝日、休館日を除く)



託児があります。詳細はお問い合わせください。

女性相談

女性のみ

夫婦・パートナー間の問題、こころの問題、生き方、人間関係、DV、デートDV、性暴力などのさまざまな相談に女性相談員が応じます。

●電話相談 専用番号

TEL (022) 224-8702 月・水～土 / 9:00～15:30

●面接相談 (要予約・1時間程度) 予約・問合せ

TEL (022) 268-8302 月～土 / 時間はお問い合わせください。
※火曜日は夜間相談も行っています。

個室でお話を伺います。以下をご希望の方は、事前に面接相談が必要です。

- ・法律相談 (要予約・30分)
- ・就業自立相談 (ミ・ソラ)

性別による差別などに関する相談

TEL (022) 268-8043 月～土 / 9:00～17:00

以下の申し出に応じます。性別は問いません。

- ・性別を理由とした差別的取扱いなどによる人権侵害に関する相談
- ・男女共同参画の推進に関する仙台市の施策についての苦情

仙台市母子家庭相談支援センター

女性のみ

TEL (022) 212-4322 アエル29F (エル・ソーラ仙台内)

火 / 11:00～19:00 水～土 / 9:00～17:00 (祝日・休館日を除く)

就業・自立相談、養育費相談 (面接・電話)

就職や再就職、自立に関する相談や就業情報の提供、その他専門家による専門相談などを行っています。離婚を考えている子育て中の女性もご相談ください。

- 面接相談 (要予約・1時間程度) ※託児があります。詳細はお問い合わせください。
- 電話相談 (受付時間内にお電話ください) ※仕事のあっせんは行いません。

仙台市「女性への暴力相談電話」

TEL (022) 268-5145

月・水～金 / 9:00～17:00 火 / 9:00～19:00
(祝日、年末年始を除く)

DV (配偶者や親しい間柄にあるパートナーから振るわれる暴力・虐待) や性暴力の被害に関する問題を抱えている方からの相談に応じます。

仙台市男女共同参画推進センター

エル・パーク仙台

TEL (022) 268-8300

〒980-8555
仙台市青葉区一番町4-11-1
141ビル (仙台三越定禅寺通り館) 5F・6F

開館時間 9:00～21:30

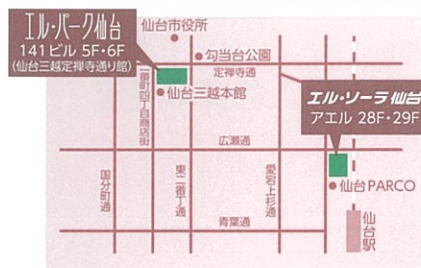
- 貸室受付 (5F) / 9:00～20:00
- 市民活動スペース (5F) /
平日9:00～21:00 土日祝日9:00～18:30
TEL (022) 268-8301
- 10時前に来館する際は一番町側入口よりお入りください。

エル・ソーラ仙台
ビル一斉停電に伴う
開館時間変更の
お知らせ

アエルビル全館一斉停電に伴い、下記のとおり開館時間を変更いたします。

開館時間 (予定):
2月24日 (月・祝) 9:00～17:00
2月25日 (火) 13:00～22:00 (電話・FAX対応は11時から開始します)

※2月24日 (月・祝) は相談窓口の閉室日です。



休館日

2/10 (月)

2/26 (水)

HP <https://www.sendai-2.jp/>

HP・SNS 等は
こちら



メルマガ登録は
HPから



エル・ソーラ仙台図書資料スペース
多様なリーダーシップ
1月28日 (火)～3月23日 (日)

3月8日は国際女性デー。地域や企業などあらゆる場で、女性がさらに影響力を発揮していくためには？
さまざまな視点から女性のリーダーシップを考える本を集めました。

- 『地方を変える女性たち』
籠幸子 著
- 『リーダーシップ・シフト』
堀尾志保・中原淳 著
- 『なぜ自信がない人ほど、
いいリーダーになれるのか』
小早川優子 著

ほか

蔵書点検の
お知らせ

下記の日程で、エル・ソーラ仙台図書資料スペースの蔵書点検を行います。
書架への立ち入り、図書の貸出はできませんのでご了承ください。
2月27日 (木)、28日 (金) ※26日 (水) は休館日です。



公益財団法人せんだい男女共同参画財団



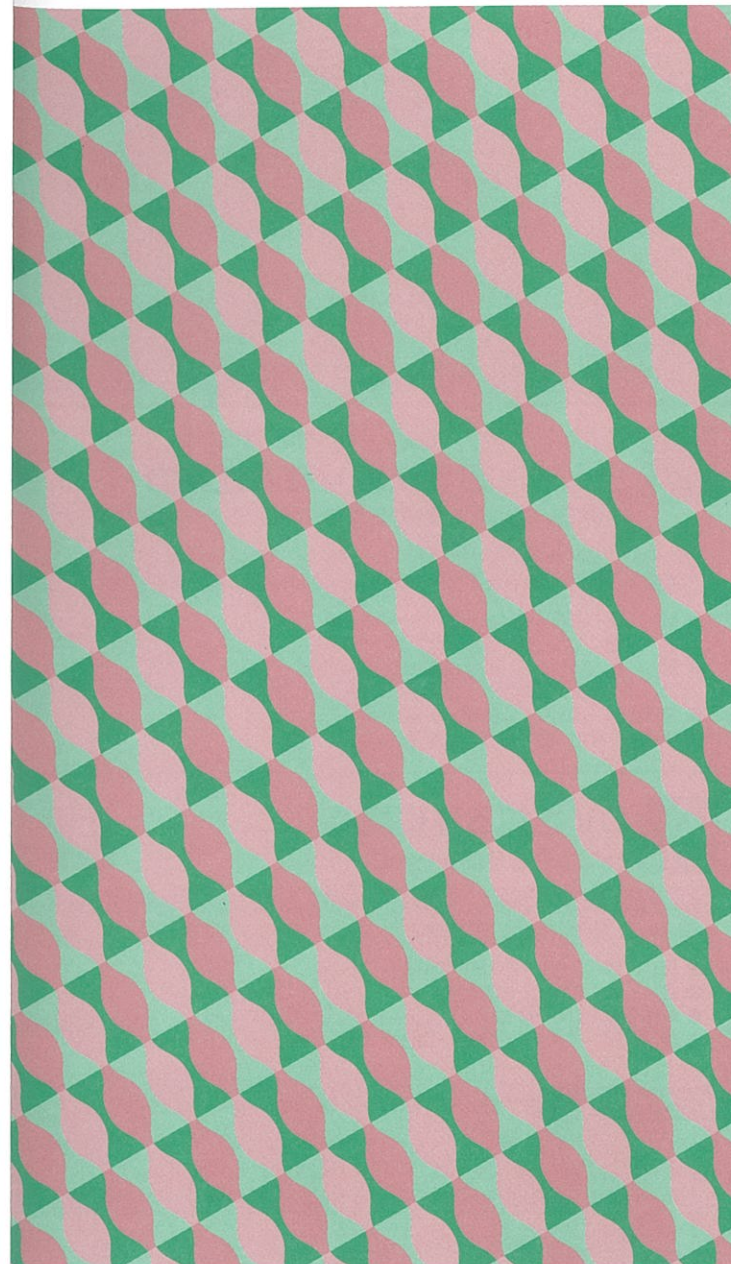
この印刷物は地産地消・輸送マイレージに配慮したラミネートを使用しています。

仙台市男女共同参画推進センター エル・パーク仙台 エル・ソーラ仙台

えるなびっ

2025年

2月



アエル
28階で
開催！

女子のための “ミニ”ほっとスペース

何となく気持ちが
落ち着かない…

家族や恋人、夫との関係、
職場の人間関係で悩んでいる

この悩みを誰かに
話したい

あなたの「もやもや」をちょっと軽くしませんか？ほっとできるスペースで
女性相談員がお待ちしております。

- 日 時 ① 2月 9日(日) 10:00～14:00
② 2月15日(土) 13:00～17:00
- 内 容 ● 困りごと相談
(生きづらさ、心とからだ、DV、デートDV、性暴力、人間関係、
働くことをめぐる悩み・不安、離婚、お金、妊娠・不妊症、親
の支援を受けられない子ども・若者の自立など)
※お話しできる団体についてはHPをご確認ください
● 小物づくりコーナー (数量限定)
- 会 場 エル・ソーラ仙台 大研修室
- 対 象 女性(学生やお子さん連れの方もどうぞ／託児サービスもあります)
- 参加費 無料 ※申込不要、直接会場へ(出入り自由)
- ☎ 問合せ 相

女子のための“ミニ”ほっとスペースと同日開催

2月 9 本をおともにジェンダートーク メイク・ファッション編

1/30締切

あなたにとってメイクやファッションって？好きな人も苦手な人も、本を
おともに語り合しましょう。

- 日 時 2月9日(日) 10:30～11:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台 市民交流・図書資料スペース
- 関連図書 『だから私はメイクする』劇団雌猫 著
『男はスカートをはいてはいけないのか?』神田くみ・橘垂季 著
『そのカワイイは誰のため?』前川裕奈 著 ほか
- 定 員 10名 ● 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ S

2月 15 10代・20代女子のためのちょっと生きやすくなるカフェ レンアイのもやもや

自分を大切に生きていくためのレクチャーとおしゃべり会です。恋愛や性
の悩みを持ち寄って話しましょう。

- 日 時 2月15日(土) ①13:30～14:30 ②15:15～16:15
- 会 場 エル・ソーラ仙台 大研修室
- 講 師 東田美香氏(NPO法人キミノトナリ 代表理事)
- 対象・定員 16歳～29歳の独身女性(お子さんのいない方)・各15名
- 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ S

2月 1 ストップ！DV・性暴力市民講座2024 子ども・若者を取り巻く性暴力 ～傷ついた心のためのトラウマインフォームドケア～

SNSを使った性暴力が後を絶ちません。子どものSOSに気づける大人でい
るために、加害の実態やトラウマを理解し、対応の基本を学びます。

- 日 時 2月1日(土) 13:30～15:30
- 会 場 エル・パーク仙台 セミナーホール
- 講 師 齋藤梓氏(上智大学総合人間科学部心理学准教授、
臨床心理士、公認心理師、博士(心理学))
- 定 員 80名 ● 参加費 無料
- ☎ 申込・問合せ 相 ※託児は申込を締め切りました

2月 14 DVを知る基礎講座 わたしをとり戻すために

2/6締切

DVが起こる背景や心身への影響を女性相談員が伝えます。DVについて知
ることが、相手との関係を見直すきっかけになるかもしれません。

- 日 時 2月14日(金) 10:30～11:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台
- 対象・定員 女性(家族や友人、支援者も可)・15名
- 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ 相

申込・問合せ

※「抽選」の記載があるものを除き、申込は先着順です。

- P エル・パーク仙台 事業係 TEL 022-268-8301 FAX 022-268-8316
- S エル・ソーラ仙台 管理事業係 TEL 022-268-8044 FAX 022-268-8045
- 相 エル・ソーラ仙台 相談支援係 TEL 022-268-8302 FAX 022-268-3911
- 母 仙台市母子家庭相談支援センター TEL 022-212-4322

2月 19 仙台市女性活躍推進セミナー 企業価値を高める 人的資本経営

オンライン(Zoom)

多様性を活かす組織マネジメントの重要性をおさえ、自社の課題に応じた
有効な施策を考えます。

- 日 時 2月19日(水) 13:30～16:00
- 内 容 ・講義 佐竹麻友氏(スリール株式会社 コンサルタント)
・事例紹介・ディスカッション
齋藤寿美氏(株式会社TTK 人事部 ダイバーシティ推進室長)
塚田浩志氏(株式会社一地所 総務部 次長)
コーディネーター 佐竹麻友氏
- 対 象 経営者、役員、管理職、人事労務担当者など
- 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ S

2月 28 離婚に悩む女性のためのミニセミナー 知識を力に

2/20締切

離婚に関する手続きについて説明します。これからの人生を考えるために、
財産分与や親権などについて知識を得ることからはじめましょう。

- 日 時 2月28日(金) 10:30～11:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台
- 対象・定員 原則として離婚に悩む当事者の女性・15名
- 参加費 無料 ☎ 申込(2/6～)・問合せ 相

ホームページからの申込はこちら <https://www.sendai-l.jp/kouza/>



託児が
あります

対象は6か月以上小1まで。締切日までに要申込、先着順。
託児利用料300円(子ども1人/1回)。
しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだい
がいる場合はご相談ください。

3月 8 世界防災フォーラム 2025 防災まちづくりと女性のリーダーシップ

さまざまな女性たちが日頃からリーダーシップを発揮することが、なぜ防
災・減災につながるのか、レクチャーとトークセッションで考えます。

- 日 時 3月8日(土) 15:00～16:00
- 会 場 仙台国際センター 会議棟 大会議室「橘」
- 登壇者 池田恵子氏(静岡大学 教授、減災と男女共同参画 研修推進
センター 共同代表) ほか
- 定 員 150名 ● 参加費 無料
- ☎ 申込・問合せ P

3月 14 “気持ちを伝える”ミニ講座 女性のためのコミュニケーション

3/6締切

相手に合わせてばかりで疲れていませんか。自分の気持ちの伝え方や人間
関係で傷ついた時の対処法などを紹介します。

- 日 時 3月14日(金) 10:30～11:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台
- 対象・定員 コミュニケーションに悩む女性・15名
- 参加費 無料 ☎ 申込(2/6～)・問合せ 相

…… 仙台市母子家庭相談支援センターの催し ……

2月 27 シングルマザーのための 社会保険セミナー＆年金・労働相談

年間所得を抑えて働くかどうかを考える時に、知っておきたい社会保
険のしくみや保障、年金などについて解説します。

- 日 時 2月27日(木)
セミナー「働き方で変わる保険・年金・私の未来」
9:30～11:30
個別相談
12:45～15:15(1人30分)
- 講師・相談員 藤永弘子氏(社会保険労務士)
- 定 員 セミナー12名、個別相談4名
- 託 児 2月19日(水) まで要申込(セミナー：6か月～小1、
個別相談：0か月～小1)

3月 6 シングルマザーのためのマネースクール FP(ファイナンシャル・プランナー)専門相談

子どもの進学費用は準備できましたか？女性FPと一緒にこれからの支
出スケジュールを確認して、家計をやりくりする方法を考えましょう。

- 日 時 3月6日(木) 9:30～12:30(申込2/7～)
- 講 師 田中美和子氏(ファイナンシャル・プランナー)
- 定 員 4名(1人60分)
- 託 児 2月25日(火) まで要申込(0か月～小1)

- 会 場 エル・ソーラ仙台(アエル29F)
- 対 象 母子家庭の母、寡婦の方および現在離婚を考えている
子育て中の女性
- 参加費・託児利用料 無料
- ☎ 申込・問合せ 母