

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 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。

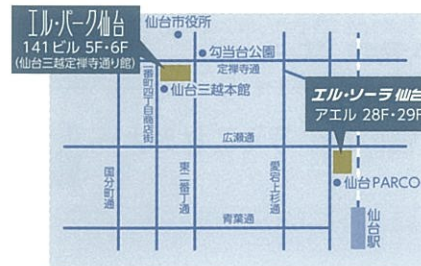
エル・ソーラ仙台

TEL (022) 268-8041

〒980-6128
仙台市青葉区中央 1-3-1
アエル 28F・29F

開館時間 9:00～22:00

- 貸室受付 (28F) / 9:00～20:00
- 市民交流・図書資料スペース (28F) /
9:00～21:30
- オフィス棟高層階用エレベーターをご利用ください。



休館日

9/10 (水)

9/22 (月)

HP <https://www.sendai-0.jp/>

ホームページ



メルマガ登録・SNS・
蔵書検索など



エル・ソーラ仙台図書資料スペース
メディア表現とジェンダー
～「らしさ」やルッキズムを考える
9月21日(日)まで

身の回りにあふれている広告やSNSでは、ステレオタイプな「女らしさ」や「男らしさ」が発信されることが少なくありません。メディアから私たちがどんな影響を受けているのか、考えるための本を集めました。

- 『ジェンダー目線の広告観察』
小林美香 著
- 『「ありのまま」の身体』
藤嶋陽子 著
- 『ガールズ・メディア・スタディーズ』
田中東子 編著

ほか



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イセンスを使用しています。

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

9月



働く女性に
おすすめ!

\アエル28階で開催/ 女子のための “ミニ”ほっとスペース

これってパワハラ?
セクハラ?

残業が多すぎて...

給料が安くて
将来が不安

同僚とうまく
付き合うには?

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います。

- 日 時 9月24日(水) 17:00~20:30 (出入り自由/入場は20:00まで)
- 内 容 ● 困りごと相談
(働くことをめぐる悩み・不安、生きづらさ、人間関係など)
※相談できる団体についてはホームページをご確認ください
● 働く女性向けトークサロン(18:30~19:30)
協力: 仙台働く女性のネットワークRadi-Lady (ラディレディ)
- 会 場 エル・ソーラ仙台 大研修室
- 対 象 女性(託児もあります)
- 参 加 費 無料 ※申込不要、直接会場へ ☎ 問 合 せ ☎



今後の開催予定

10月22日(水) 10:30~14:00 子育て中の女性におすすめ
12月6日(土) 13:30~17:00 30代以下の女性におすすめ

9月

6

働く女性の potluck meeting 女性が少ない業界で働く



「職場で役割を果たせていない気がする」「昇進は数合わせ?」。女性が自分の
働き方を肯定しながらキャリアを積むには? ゲストと語り合しましょう。

- 日 時 9月6日(土) 9:00~10:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台 大研修室
- ゲ ス ト 丸山磨氏(河北新報社編集局せんだい情報部次長、記者)
※[仙台女性リーダー・トレーニング・プログラム2024]マネージャーコース修了者
- 対象・定員 働く女性・20名
- 参 加 費 500円 ☎ 申込・問合せ ☎

「先達に聞く 2025」話し手募集

仙台で長年市民活動をしてきた女性たちが、「次世代に伝えたい思い」を
語る企画です。

- 開 催 日 11月14日(金)
(「男女共同参画推進せんだいフォーラム2025」期間中)
 - 対 象 仙台で市民活動を続けてきた、概ね70歳以上の女性
※自薦他薦は問いません
 - 締め切り 9月12日(金) ☎ 申込・問合せ ☎
- ☆これまでの「先達に聞く」報告集は、ホームページ「出版物・ダウンロード」よりご覧いただけます。

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

9月

19

“気持ちを伝える”ミニ講座 働くときのコミュニケーション



職場の人間関係をテーマに、レクチャーとワークを行います。自分を大事に
しながら働き続けるために、できることを考えてみましょう。

- 日 時 9月19日(金) 18:30~20:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台
- 対象・定員 職場の人間関係に悩む女性・15名
- 参 加 費 無料 ☎ 申込・問合せ ☎

9月

20

10代・20代女子のためのちょっと生きやすくなるカフェ わたしのからだのトリセツ

いつものことから...と我慢しがちな生理やPMSの不調。正しい知識を得
て、心地よく過ごすための自分のトリセツを作りましょう。

- 日 時 9月20日(土) 13:30~15:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台 大研修室
- 講 師 阿部美喜氏(NPO法人キミノトナリ 理事、助産師、
不妊症看護認定看護師)
- 対象・定員 16歳~29歳の独身女性(お子さんのいない方)・20名
- 参 加 費 無料 ☎ 申込・問合せ ☎

9月

26

離婚に悩む女性のためのミニセミナー 知識を力に



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、
基本的な知識を得ることからはじめましょう。

- 日 時 9月26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(9/8~)・問合せ ☎

10月

4

ジェンダー論公開講座 歴史にみる女性のキャリア — 大名家奥女中を中心に —



江戸時代に武家政治を支えた奥女中。その働き方から、結婚・出産・親の介護
との両立など、現代につながる女性の就労課題を考えます。

- 日 時 10月4日(土) 13:30~15:30
- 会 場 エル・パーク仙台 セミナーホール
- 講 師 菊池慶子氏(東北学院大学東北文化研究所 特別研究員)
- 定 員 70名
- 参 加 費 1,000円、学生 500円、高校生以下無料
- ☎ 申込(9/8~)・問合せ ☎



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(お子さん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。

ホームページからの申込はこちら <https://www.sendai-0.jp/kouza/>



10月

10

DVを知る基礎講座 わたしをとり戻すために



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 10月10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(9/8~)・問合せ ☎

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、わらべ歌や手あそびで楽しく過ごしましょう。

- 日 時 原則毎月第3月曜日11:00~11:30 ※9月の開催日は16日(火)
詳しい日程はホームページをご覧ください
- 会 場 エル・ソーラ仙台 キッズコーナー
- 協 力 子ども読書コミュニティプロジェクトみやぎ
(エル・ソーラ仙台 施設ボランティア)
- 参 加 費 無料 ※申込不要、直接会場へ
- ☎ 問 合 せ エル・ソーラ仙台 管理事業係 TEL022-268-8041



…… 仙台市母子家庭相談支援センターの催し ……

10月

2

シングルマザーのためのしごと準備セミナー 面接体験で自信をつける

よく聞かれる質問の答え方や言いにくい条件の伝え方など、面接で使
えるセリフを練習します。

- 日 時 10月2日(木) 9:30~11:30
- 講 師 母子家庭相談支援センター 母子相談支援員(2級キャ
リアコンサルティング技能士)
- 定 員 10名
- 託 児 あり(6か月~小1) 9月24日(水)まで要申込

10月

19

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

女性のFPと一緒に、離婚後のマネープランを考えてみませんか? 家
計のやりくりや教育資金、老後資金、保険の見直しも相談できます。

- 日 時 10月19日(日) 9:30~15:30(1人60分)
- 講 師 田中美和子氏(ファイナンシャル・プランナー)
- 定 員 7名
- 託 児 あり(0か月~小1) 10月9日(木)まで要申込

- 会 場 エル・ソーラ仙台(アエル29F)
- 対 象 母子家庭の母、寡婦、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(9/11~)・問合せ ☎