

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) ※仕事のあせりは行いません。

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られる暴力・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・パーク仙台 一部施設閉室の お知らせ

ビル設備更新工事の影響により、以下の施設を閉室します。
令和8年2月24日 (火)

- ①食のアトリエ (9:00～21:30閉室)、②フィットネススタジオ、音楽スタジオ、創作アトリエ、和室 (13:00～21:30閉室)、③セミナーホール、子どもの部屋 (17:00～21:30閉室)



休館日

10/15 (水)

10/27 (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

コミックが映し出す社会

9月23日 (火) から10月26日 (日) まで

ジェンダー課題を知るためのヒントになるコミックを集めました。
手軽に読めるので、まずは1冊手にとってみてください。

- 『男社会がしんどい』
田房永子 著
- 『言えないことをしたのは誰？上・下』
さいきまこ 著
- 『13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと』
やまがたてるえ 著

ほか



公益財団法人セんだい男女共同参画財団



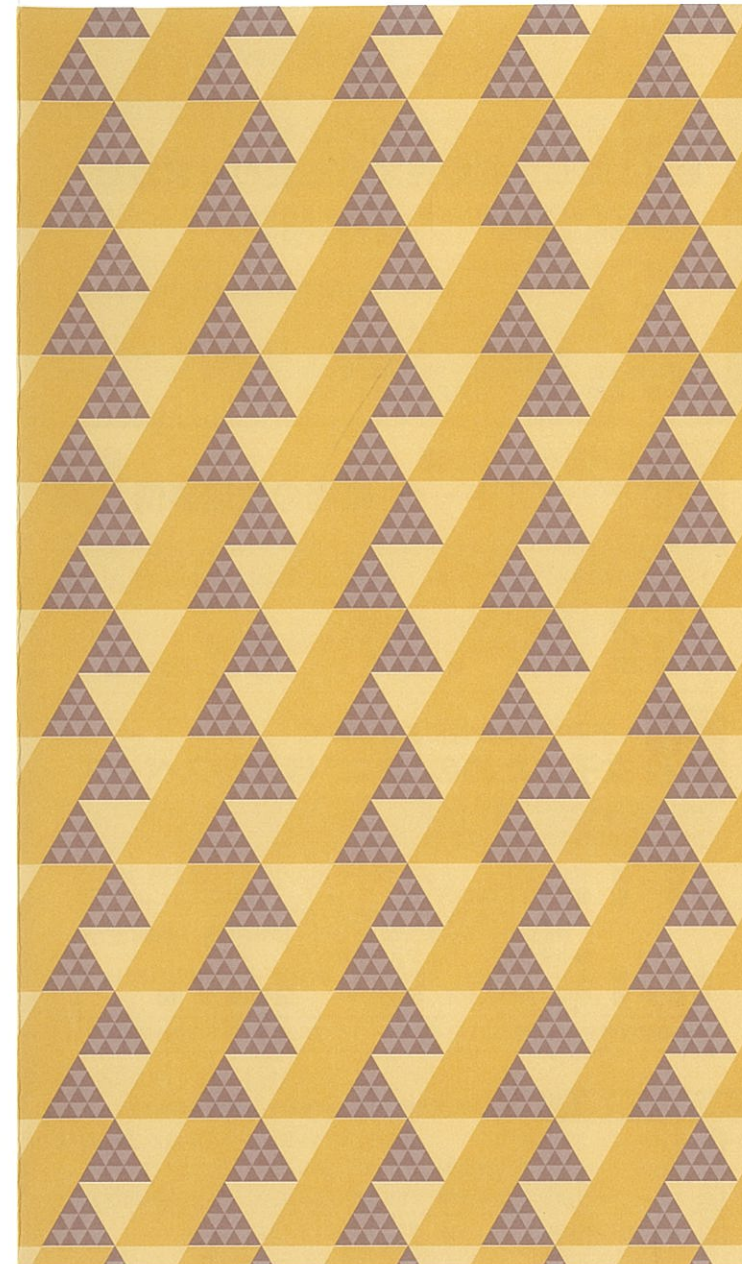
この印刷物は地産地消・輸送マイレージに配慮したラミネートを使用しています。

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

10月



11月

14~16 男女共同参画推進せんだいフォーラム2025

「男女平等のまち・仙台」を目指して活動する市民グループが、誰一人取り残さない社会の実現に向けてさまざまなテーマでセミナーやワークショップを行います。詳しくはリーフレットやホームページをご覧ください。

●期 間 11月14日(金)～16日(日)
●会 場 エル・パーク仙台(一部オンライン企画あり)
●問 合 せ P



市民グループの
各企画は
こちらから



11月 14 先達に聞く2025

仙台で長年市民活動を続けてきた女性たちが、次世代につなぎたい思いを伝えます。

●日 時 11月14日(金) 14:00～15:00
●会 場 市民活動スペース ※申込不要、直接会場へ
●参加費 無料 ☎問 合 せ P

11月 15 スキンケアを始めたなら
肌も世界の見え方も変わりました

スキンケアは面倒？男らしくない？肌の手入れを通して「かなりしあわせな中年男性に変身できた」という講師が体験を語ります。

●日 時 11月15日(土) 17:00～19:00(第1部:講演、第2部:男性同士のおしゃべり)
●会 場 セミナーホール
●講 師 伊藤聡氏(会社員兼ライター)
著書「電車の窓に映った自分が死んだ父に見えた日、スキンケアははじめました。」
●対象・定員 第1部:どなたでも・50名、第2部:40代までの男性・10名(先着)
●参加費 無料 ☎申込(10/6～)・問合せ P

10月 20 市民チャレンジ企画
テーブルトーク 職場の生事情

10/9締切

生理にまつわる職場や家族といった身近な人との関わりや、カラダの不調など「みんなはどうしてる？」をおしゃべりしましょう。

●日 時 10月20日(月) 18:30～20:00
●会 場 エル・パーク仙台 市民活動スペース
●企画・実施 元・東北大学生理用品無料設置要求実行委員会
●対象・定員 女性・8名 ●参加費 無料 ☎申込・問合せ P

10月 22 \子育て中の女性にすすめ！/
女子のための“ミニ”ほっとスペース

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 10月22日(水) 10:30～14:00(出入り自由/入場は13:30まで)
●内 容 ●困りごと相談(子育て、パートナーや家族のこと、DV・モラハラ、シングルマザーの就労・自立など)
※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
●小物づくり、セルフケア体験など
●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 S

今後の開催予定 | 12月6日(土) 13:30～17:00 ※30代以下の女性にすすめ

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

11月 16 ストップ！DV・性暴力市民講座 2025
心を守る境界線「バウンダリー」とは？

「本当はイヤなのにNOと言えない…」自分自身を守り、相手との関係をより良いものにするために、相手との心の距離の取り方を学びます。

●日 時 11月16日(日) 14:00～16:00
●会 場 セミナーホール
●講 師 鴻巣麻里香氏(非営利団体KAKECOMI代表、福島県スクールソーシャルワーカー)
●定 員 80名 ●参加費 無料
☎申込(10/6～)・問合せ S

女性たちの手仕事マーケット

震災からの復興の過程で生まれた女性たちの手仕事品を販売します。

●日 時 11月15日(土)、16日(日) 11:00～15:30
※15日(土)はワークショップあり(先着15名)
●会 場 市民活動スペース ※申込不要、直接会場へ
●問 合 せ P

10月 24 離婚に悩む女性のためのミニセミナー
知識を力に

10/16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、基本的な知識を得ることからはじめましょう。

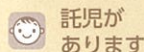
●日 時 10月24日(金) 10:30～11:30
●会 場 エル・ソーラ仙台
●対象・定員 原則として離婚に悩む当事者の女性・15名
●参加費 無料 ☎申込(10/6～)・問合せ S

10月 29 本をおともにジェンダートーク
家事編

10/21締切

料理や掃除、洗濯…その他名もなき家事が、健康や暮らしを支えています。家事が好きな人も、しんどい人も、本をおともに語り合しましょう。

●日 時 10月29日(水) 16:00～17:00
●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 『家事は大変って気づきましたか?』阿古真理 著
『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』佐光紀子 著
『どんどん仲良くなる夫婦は、家事をうまく分担している。』水谷さるこ 著 ほか
●定 員 10名 ●参加費 無料 ☎申込・問合せ S



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-2.jp/kouza/>



11月

28 “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



11/20締切

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かき続けるために、できることを考えてみましょう。

●日 時 11月28日(金) 13:30～15:30
●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(10/6～)・問合せ S

…… 仙台市母子家庭相談支援センターの催し ……

シングルマザーのためのマネースクール

11月 6 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 11月6日(木) 9:30～12:30(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 4名
●託 児 あり(0か月～小1) 10月29日(水)まで要申込

11月 20 離婚後のライフプラン
～子育て支援とお金の話

子どもの養育には、いつ、どれくらいお金がかかる？利用できる支援制度は？離婚後の生活をイメージしながら役立つ情報を集めましょう。

●日 時 11月20日(木) 9:30～11:30
●講 師 佐藤龍子氏(ファイナンシャル・プランナー)
●定 員 12名
●託 児 あり(6か月～小1) 11月12日(水)まで要申込

11月 27 よくわかる！調停手続き説明会
仙台家庭裁判所の書記官に聞こう

離婚や養育費、面会交流などの話し合いに利用できる「調停」のしくみと手続きについて解説します。

●日 時 11月27日(木) 9:30～11:30
●講 師 仙台家庭裁判所書記官
●定 員 16名
●託 児 あり(6か月～小1) 11月19日(水)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(10/8～)・問合せ S