

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 土日祝休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。
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)

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

2/12 (木)

2/25 (水)

HP <https://www.sendai-l.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
これからの働き方を考える
1月27日 (火)～3月22日 (日) まで

ニュースやSNSで話題になった「働いて、働いて、働いて…」という言葉。自分らしい働き方・生き方って？ちょっと立ち止まって考えるための本を集めました。

- 「“好き”を仕事にする力」
碓井美樹 著
- 「転職ばっかりうまくなる」
ひらいめぐみ 著
- 「人生は、もっと、自分で決めていい」
薄井シンシア 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26日 (木)、27日 (金) ※25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



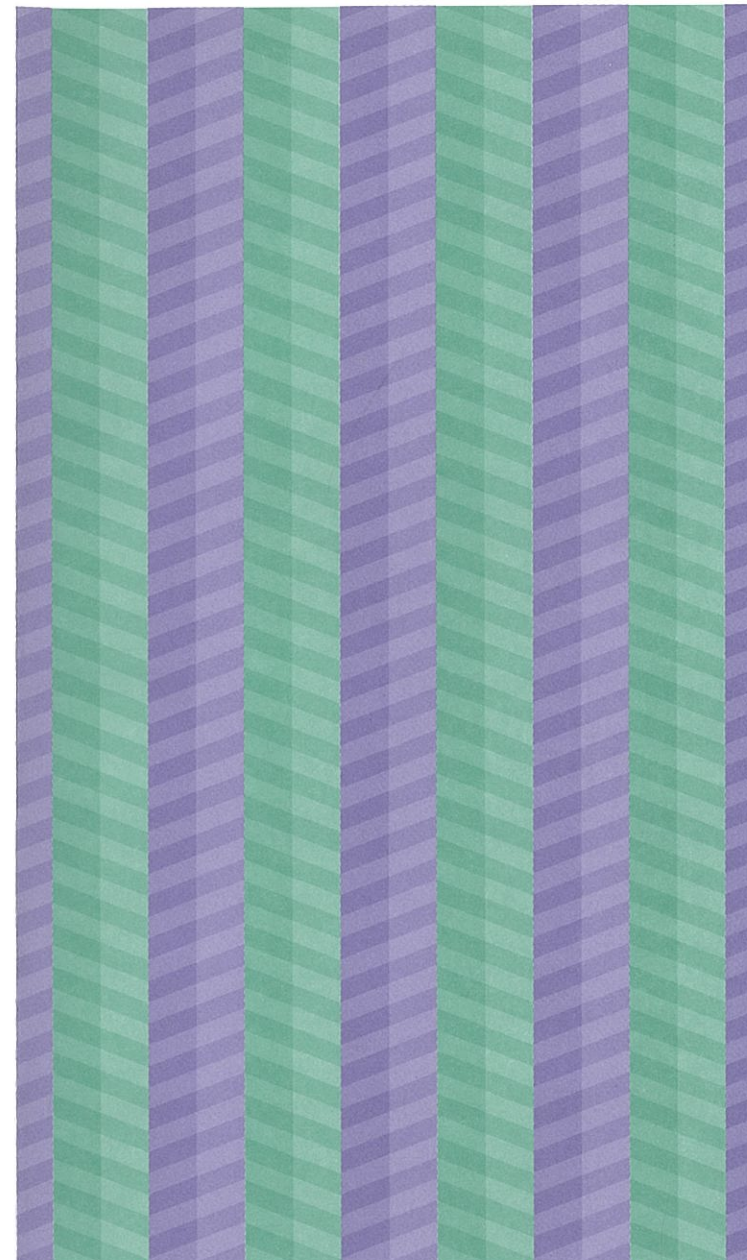
この印刷物は地産地消・輸送マイレージに配慮したラミネートを使用しています。

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

2026年

2月



2月 14 ストップ！DV・性暴力市民講座
当事者の視点で考える
「トラウマインフォームド・ケア」

性暴力やDVの被害者は、どのような傷つきや困難を抱えているのでしょうか。トラウマの影響を受けている人が安心して暮らせる社会にするために、一人ひとりができることを考えます。

- 日 時 2月14日(土) 14:00～16:00
- 会 場 エル・パーク仙台 セミナーホール
- 講 師 八幡真弓氏(Praise the brave代表、性暴力・DV被害者支援&当事者活動家)
- 定 員 80名 ● 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ 相

2月 13 DVを知る基礎講座

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13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

2月 18 女性と防災まちづくりミニイベント
作ろう災害食 話そう防災のこと

食と防災の大切さを伝えている宮城学院女子大学の皆さんと一緒に、おいしく簡単にできる災害食を作りながら防災について話します。

- 日 時 2月18日(水) 13:30～15:00
- 会 場 エル・パーク仙台 創作アトリエ・食のアトリエ
- ゲ ス ト 宮城学院女子大学Food and Smile!
- 定 員 30代までの方・15名 ● 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ P

2月 18 仙台市女性活躍推進セミナー
DEI 時代の人材マネジメント
全員活躍の組織をつくる

オンライン(Zoom)

女性リーダーの育成には、まだ活かせていない力を発揮できる組織づくりに取り組むことが欠かせません。自社でどのようにDEIを進めていくかを考えます。

- 日 時 2月18日(水) 13:30～15:30
- 講 師 宮原淳二氏(株式会社東レ経営研究所 人材・組織開発部門 DEI研究主幹)
- グループワークファシリテーター
仙台働く女性のネットワークRadi-Lady(ラディレディ)
*「仙台女性リーダー・トレーニング・プログラム」修了者のネットワーク
- 対象・定員 経営者、役員、管理職、人事労務担当者など・80名
- 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ S

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

“気持ちを伝える”ミニ講座

2月 20 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 2月20日(金) 13:30～15:30
- 対 象 職場の人間関係に悩む女性

3月 13 女性のためのコミュニケーション

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13日(金) 10:30～11:30(申込2/6～)
- 対 象 コミュニケーションに悩む女性
- 会 場 エル・ソーラ仙台 ● 定 員 各15名
- 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ 相

2月 27 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。

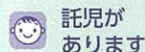
- 日 時 2月27日(金) 10:30～11:30
- 会 場 エル・ソーラ仙台
- 対象・定員 原則として離婚に悩む当事者の女性・15名
- 参加費 無料
- ☎ 申込(2/6～)・問合せ 相

3月 3 女性と防災まちづくりミニイベント
テーブルトーク ～SBL編

仙台市地域防災リーダー(SBL)としての活動や課題、ほかの地域の人に聞いてみたいことなどを持ち寄り、ざっくばらんに話しましょう。

- 日 時 3月3日(火) 10:15～11:45
- 会 場 エル・パーク仙台 市民活動スペース
- 定 員 10名(これからSBLをめざす方もどうぞ)
- 参加費 無料
- ☎ 申込・問合せ P

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



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。

3月 6 本をおともにジェンダートーク
結婚する／しない編

結婚して一人前？したい／したくないのはなぜ？結婚をめぐるさまざまな価値観。本をおともに語り合しましょう。

- 日 時 3月6日(金) 18:30～19:30
- 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 「卒婚」杉山由美子 著
「非婚女性」クワン・ミジュ 著
「夫婦ってなんだ？」トミヤマユキコ 著 ほか
- 定 員 10名 ● 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ S

3月 14 仙台防災未来フォーラム2026／女性と防災まちづくり
みんなで話そう
地域に広げる『わたしの防災』

一人ひとりの思いや経験、実践している取り組みなどを持ち寄り、参加者同士で話します。企業で働く人やひとり暮らしの学生も大歓迎です。

- 日 時 3月14日(土) 13:30～15:00
- 会 場 青葉山公園 仙臺緑彩館 交流体験ホール
(仙台市地下鉄東西線「国際センター駅」徒歩7分)
- 定 員 48名 ● 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ P

…… 仙台市母子家庭相談支援センターの催し ……

2月 19 シングルマザーのための転職セミナー
応募のタイミングと求人の探し方

収入アップ&キャリアアップを目指す人向けの実践セミナー。中途採用の就活スケジュールの立て方から応募までを学びます。

- 日 時 2月19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) 2月10日(火)まで要申込
- ☎ 申込・問合せ 母

3月 5 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 3月5日(木) 9:30～12:30(1人60分)
- 相 談 員 佐藤龍子氏(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) 2月24日(火)まで要申込
- ☎ 申込(2/6～)・問合せ 母

- 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