

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 土日祝休9:00～18:30
TEL (022) 268-8301
- 10時前に来館する際は一番町側入り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
3/11 (水)
3/23 (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
これからの働き方を考える
3月22日(日)まで

ニュースやSNSで話題になった「動いて、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。

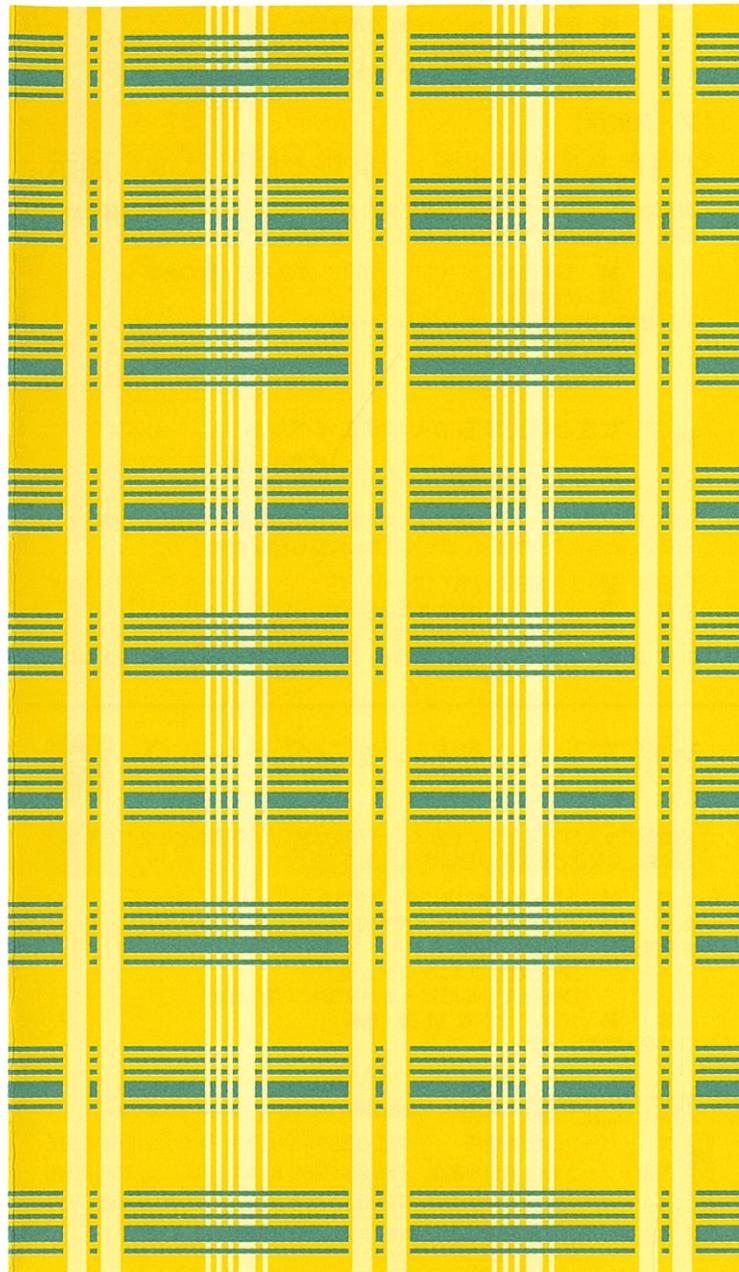
- 『シン・働き方』 稲葉可奈子 著
- 『明日も出勤する娘へ』 ユ・インギョン 著
- 『仕事も毎日も整う! 働く女子の時間のルール』 日経WOMAN編集部 編

ほか

えるなびっ

2026年

3月



女性と防災まちづくり

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、仙台市博物館そば)
- 定 員 48名 ● 参加費 無料 ☎ 申込・問合せ P

【ブース展示】

女性たちの「手仕事」／女性と防災パネル展示

東日本大震災からの復興の過程で生まれた女性たちの「手仕事」の展示や販売、女性と防災まちづくり事業を紹介する展示を行います。

- 日 時 3月14日(土) 9:30～16:30 (申込不要、直接会場へ)
- 会 場 仙台国際センター 展示棟
- 手仕事出展団体 仙台市沿岸 編み会・縫い会
- 参加費 無料

3月 3 女性と防災まちづくりミニイベント 3 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、他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 ※託児は申込を締め切りました

3月 6 本をおともにジェンダートーク 6 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

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

3月 13 “気持ちを伝える”ミニ講座 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
- 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・問合せ 相

企業の未来プロジェクト2026

企業における女性活躍推進を具体的にサポートします。

- 期 間 4月～令和9年3月
- 対 象 女性活躍を推進したいと考える仙台・宮城・東北の企業
- 主な内容 ・「仙台女性リーダー・トレーニング・プログラム2026」の受講
 - ①マネージャーコース：管理職候補対象(定員20名程度)
自己理解やビジョン構築などの講義、ディスカッション
5月下旬～12月：月1回程度平日(全9日間/約48時間)
 - ②エグゼクティブコース：部長相当職・役員候補対象(定員15名)
経営戦略や財務などの講義、企業のトップリーダーとの対話
9月～令和9年2月：月1回程度平日(全6日間/約28時間)
- *①②ともに1on1コーチングを個別に提供
- 社内研修への講師派遣
女性活躍(管理職向け/一般社員向け)、アンコンシャス・バイアスなど企業の希望に合わせた研修を特別価格で提供
- 参加費 各コース15万円(予定)
詳しくは、HP(<https://www.sendai-0.jp/cfp/>)または、エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台で3月下旬から配布予定の募集要項をご覧ください。

☎ 申込・問合せ S

地域版女性リーダー育成プログラム 決める・動く2026

町内会やNPOなど地域に活動の場を持つ女性たちが、それぞれの現場でリーダーシップを発揮していくためのプログラムです。

- 期 間 6月～12月(全11日間/約48時間)
- 会 場 エル・ソーラ仙台、エル・パーク仙台 ほか
- 対象・定員 女性・20名程度
町内会など地域組織で活動している方
NPO団体や市民グループで活動している方 など
- 主な内容 強みの活かし方、話し合う力などの講義やグループワーク、スピーチトレーニングと実践、受講者同士の交流など
- 受講料 10,000円(予定)
詳しくは、HP(<https://www.sendai-0.jp/jbf/>)または、エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台で3月中旬から配布予定の募集要項をご覧ください。

☎ 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/>

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。



3/5締切

3月 27 離婚に悩む女性のためのミニセミナー 27 離婚に悩む女性のためのミニセミナー

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 3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(3/6～)・問合せ 相

“学び直し”を通じたキャリア支援(まなキャリ)

キャリアカウンセリングで「これからの自分」をイメージしながら、あなたのペースでもう一度学んでみませんか？

- 内 容
 - ・キャリアカウンセリング…女性相談員と何度でも
 - ・個別学習…女性講師と1対1(1回あたり110分、6回程度)
 - ※学習内容：日常生活や仕事に役立つ算数・数学、国語、気持ちを言葉にして伝える練習、高卒認定試験の受験科目など。パソコン操作の基礎は2回まで。
- 会 場 エル・ソーラ仙台 ほか
- 対 象 10代で十分な学びの経験を得られなかった、就学や就業、転職を目指す女性
- 参加費 無料(パソコン講習のみテキスト代実費負担)
- 託 児 0か月～小1まで
- ☎ 申込・問合せ 相 母 随時受付中。
詳しくは電話でお問い合わせください。

エル・ソーラ仙台図書システム入替にともなうサービス停止のお知らせ

図書システム更新および機器の入れ替えのため、サービスの一部を停止します。ご不便をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 期間：3月23日(月)～3月26日(木) ※3月23日は休館日
- 停止するサービス：図書の貸出、予約、利用者登録(登録内容の変更を含む)、資料検索等
- 利用できるサービス：図書の閲覧、返却 ※3月23日休館日を除く

…… 仙台市母子家庭相談支援センターの催し ……

3月 5 シングルマザーのためのマネースクール 5 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)
- 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
- 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
- 参加費 無料
- 申込・問合せ 母 ※託児は申込を締め切りました