

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、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) ※仕事のあつせんは行いません。

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

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

4/13 (月)

4/27 (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

ゆるっとはじめる

3月27日(金)から5月24日(日)まで

今、してみたいことや気になって
いること。
この春、何かを気軽に始めたく
なる本を選びました。
小さな一歩が習慣になって、いつ
か未来が変わるかも？

- 『働く女子のわたしらしく
「書く」習慣』
亀山ルカ 著
- 『ゆるり愛しのひとり旅』
おづまりこ 著
- 『やりたいことの見つけかた』
若宮正子 著

ほか



公益財団法人せんだい男女共同参画財団



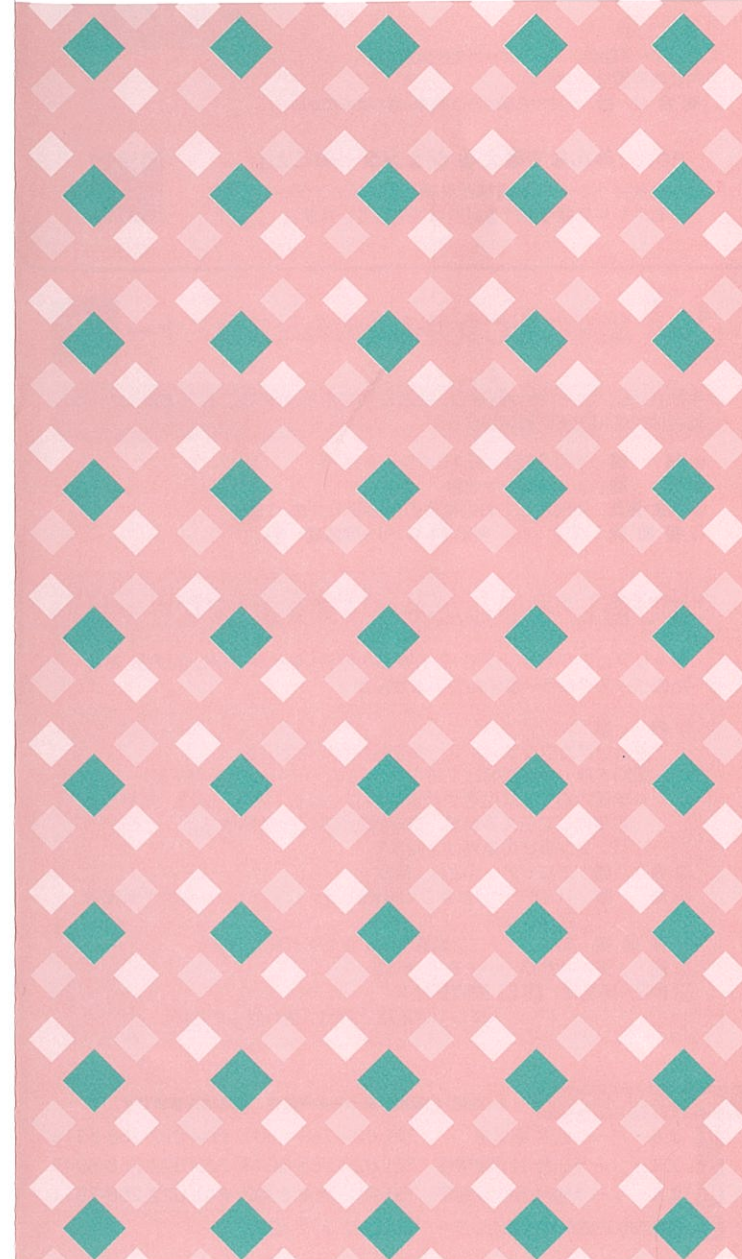
この印刷物は地産地消・輸送マイルージに
配慮したライオンキを使用しています。

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

4月



「ジェンダーの問題を考えるきっかけに」と、広報紙の第5弾を発行しました。

使い方

ポスター(B2版)として掲示したり、机に広げてみながら見たりすることができます。裏面にはみんなで話したいジェンダーについての「問い」を散りばめています。友だちや家族と、学校や職場で、話のタネにしてください。

※広報紙を使ったワークショップの出前講座も受け付けています

配布場所

エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台的ほか、市内公共施設など(無料)
 ☎ 問合せ ☎ ※送付希望の方はお問い合わせください

note「みんなで考える ジェンダーのこと」

主催イベントの報告などを通して、ジェンダーのちもややを掘り下げる材料を提供しています。



4月24日 離婚に悩む女性のためのミニセミナー



手続きの流れや財産分与など、離婚に関する基本的なことをエル・ソーラ仙台の女性相談員が説明します。

- 日時 4月24日(金) 10:15~11:15
- 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(4/6~)・問合せ ☎

“学び直し”を通したキャリア支援(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対策など
 - 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、就業や転職を目指す女性
- 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(無料)
- ☎ 申込・問合せ ☎ 随時受付中。
 詳しくは電話でお問い合わせください。

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。

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

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~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
 - 詳しくは、HP(<https://www.sendai-l.jp/cfp/>)または、エル・パーク仙台、エル・ソーラ仙台で配布する募集要項をご覧ください。
- 参加費 各コース15万円
- 申込受付期間
 - マネージャーコース:4月14日(火)~4月20日(月)
 - エグゼクティブコース:4月14日(火)~8月7日(金)
- ☎ 申込・問合せ ☎ 申込書(HPからダウンロード可)をメール(so@a29@sendai-l.jp)。定員になり次第締切。

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
- 申込受付期間 4月9日(木)~4月23日(木) ※抽選
- ☎ 申込・問合せ ☎ 申込書(HPからダウンロード可)をメール(park2@sendai-l.jp)、FAX、または郵送。詳しくはHP(<https://www.sendai-l.jp/jbf/>)をご覧ください。

託児利用料変更のお知らせ

4月から、講座・イベントの託児利用料を以下のとおり変更いたします。安心・安全な託児サービスの提供のため、ご理解とご協力をお願いいたします。
 託児利用料:お子さん1人1回あたり500円(3時間以上の場合は1,000円)
 ※母子家庭相談支援センターの催しの託児利用料は引き続き無料です。

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。
 託児利用料はお子さん1人1回あたり500円(3時間以上の場合は1,000円)。しや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。

講師派遣・出前講座を実施中!



社員研修、地域団体の勉強会、学校の授業などに講師を派遣します。オンライン開催にも対応します。

- テーマ 女性活躍推進
 - ワーク・ライフ・バランスと働き方改革
 - アンコンシャス・バイアス
 - DV/デートDVの予防、人権教育
 - 若者のキャリア形成支援
 - セクシュアル・ハラスメント防止
 - 女性と防災まちづくり など
- 時間・費用 ご相談に応じます
- 人数 少人数から対応できます
- ☎ 申込・問合せ (公財) せんだい男女共同参画財団 総務企画課
 TEL 022-212-1627 FAX 022-212-1628
 メール so@a3@sendai-l.jp

5月30日 10代・20代女子のための ちょっと生きやすくなるカフェ
 メイクでわたしを好きになる
 ~カラーメイク編

自分を大切にできて、ちょっと自信がつくプチメイクを体験します。好きな色を選んでリップ&チークを楽しみましょう。

- 日時 5月30日(土) 13:30~15:30
- 会場 エル・ソーラ仙台 大研修室
- 講師 島望氏(ビューティーコンサルタント)
- 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(4/6~)・問合せ ☎

…… 仙台市母子家庭相談支援センターの催し ……

5月21日 シングルマザーのためのしごと準備セミナー
 子育て経験から仕事力をみつける

子育ては、同時に複数の作業をしたり、予期せぬことに対応したりとの連続。日々やってきたことの中から、仕事に活かせる力をみつけます。

- 日時 5月21日(木) 9:30~11:30
- 会場 エル・ソーラ仙台(アエル29F)
- 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)
- 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
- 定員 10名
- 託児 あり(6か月~小1) 5月13日(水)まで要申込
- 参加費・託児利用料 無料
- 申込(4/8~)・問合せ ☎