

各種講座



苫小牧市男女平等参画情報誌

# ふりむ

ふり〜む…「ジェンダーフリー」と「ドリーム」を組み合わせた言葉で、男女平等と豊かな夢のある社会を目指しています

2026.03 Vol.35

啓発活動



サークル活動



(ホームページ)



発行日：令和8年3月

発行：苫小牧市男女平等参画推進センター  
指定管理者：社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会  
〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号  
苫小牧市民活動センター4階  
TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223  
Eメール：danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp

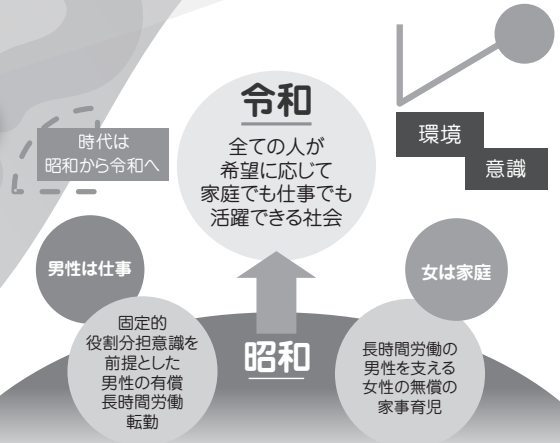
# はて？セミナー

「これって普通だよな」と思っていたけど、ふと「はて？あれ？」と感じ始めたことありませんか？「？」実はジェンダー（思い込んでいた性のありかた）に関する無意識のバイアス（偏見や差別）かもしれません。



○時代は、変わってきています。

でも、全ての人が希望に応じて家庭でも仕事でも活躍できるようにはなっていないとは思われませんか。なぜか？そもそも、そこに疑問？を持つことさえも気が付かないのではないかと、いうところから、5回シリーズのセミナーを開催しました。



## 第1回

～「なるほど！」  
変わっていたのね。その表現  
地元紙で感じる時代の変化～

**話し手** 苫小牧民報社  
編集局顧問  
吉野 理佳氏  
編集局記者  
姉齒 百合子氏

【現代版】  
ジェンダーの「はて？」を解き明かす **参加無料**

**5.22 (木)** **13:30-15:30**

**話し手** 託児無料  
苫小牧民報社  
編集局顧問 吉野 理佳氏  
編集局記者 姉齒 百合子氏

～「なるほど！」変わっていたのね。その表現  
地元紙で感じる時代の変化～

#01

リアル・オンライン参加・オンデマンド配信あり

記事を執筆する際、最も注意を払うのが差別的表現です。かつて使われた「男まさり」などの言葉は、現在は不適切とされています。選定に迷う際は別の言葉への「置き換え」が可能か、男女を入れ替えた時に違和感がないかを考えます。例えば「女流作家」とは言いますが「男流作家」とは言いません。こうした非対称性に敏感であることが重要です。

現場でも無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）に気づかないことがあります。大切なのは自らの偏見を自覚し、気づこうとする姿勢です。「女性ならでは」という表現も、特定の性質を押し付ける固定観念かもしれません。性別で一括りにせず「個人」として表現すること。それは、時代が個人を尊重する方向へ動いている証しです。「皆さんは、どう思われますか？」共に考えましょう。

●自分が日頃から何気なく使っている言葉が差別にあたったり、他人を傷付ける可能性があるのだと気付かされました。

### 受講者の声

●男社会での異議申し立ての難しさを感じました。出る杭は打たれるので。一方で、女性を強調されるのも見苦しい。同じことを感じている方がたくさんいるのだと思いました。

●今回のお話を通して、長い間に固定化された社会通念の内、もはや通用させてはいけないものを、一つずつ変えていかなければならないのかなと思いました。

## 第2回

～男とか女とか関係ある？  
それっていつの話？  
町内会の“これから”を話そう～

**話し手** 苫小牧市町内会連合会  
山端 豊城氏  
平田 榮美子氏  
ファシリテーター：山田 真紀子氏

町内会の「担い手不足」を解消し持続可能な組織にするには、若い世代の価値観に寄り添った運営が不可欠です。

特に現在のZ世代（30代以下）は、性別による役割分業が残る場を避ける傾向にあります。若者を巻き込むには、まず組織内の「当たり前」を問い直さねばなりません。また、町内会に馴染みがない層も増える中、幼少期の楽しい記憶も参加の動機となる貴重な財産です。

「男性は」「女性は」という見えない壁を取り払うことは、世代、働き方、障害の有無、性的マイノリティなど、あらゆる違いを尊重し合う多様性受容の第一歩です。性別で役割を決めず、一人の「個人」として向き合う。それが、これからの町内会の新しい形をつくります。

### 受講者の声

●お二人の話をお聞きし、町内会活動の良さを知れました。

●町内会運営の考え方を見直し、役員会を参加しやすい場にして、感謝の言葉を伝え合えるような関係性が必要だと感じました。

●平等と公平の違いは、もっともであると思いプラスに意識したいと思いました。

●「女性特有の忍耐強さ・・・」忍耐強くない女性もいるし、忍耐強い男性もいると思いました。

# 第3回

## ～パパの役割 ママの役割 決まっているのはなぜですか？～

話し手 拓勇おひさま保育園 園長 遠藤 明代氏  
ファシリテーター：山田 真紀子氏

社会状況が変化し、現在は「どちらが働くか」ではなく、状況に応じて役割を柔軟に決める共働き家庭が増えています。園に関わる父親も増える一方、祖父母世代も就労しているケースが多く、親をサポートできる環境が減少している育児の過酷さも感じます。

しかし、最も大切なのは「子どもにとっ

てどうなのか」という視点です。園としての関わり方は時代に合わせて変えつつも、その子と親御さんにとっての最善を追求する。この変わらない原点を守ることが重要です。大人が固定的な役割分担から解放され、多様な生き方を見せることは、子どもたちの未来の選択肢を広げることにつながります。大人たちが変われば、子どもたちの未来も変わるので

【現代版】  
ジェンダーの「はて？」を解き明かす

参加  
無料

9.18(木)  
10:00-12:00

会場：市民活動センター4階講習室A  
9時～ オンライン参加：オンデマンド視聴あり

話し手

拓勇おひさま保育園  
園長 遠藤 明代氏  
ファシリテーター  
山田 真紀子氏

託児無料

～パパの役割 ママの役割 決まっているのはなぜですか？～  
#03 社会の見えない期待に気づくことから始まるこれからの子育て



受講者の声

●時代がかわったなーと思いました。あと家事・育児、思わずやっちゃってる事多かったので、もっともう少し？夫に任せてみようと思います。園長先生ステキでした。

【現代版】  
ジェンダーの「はて？」を解き明かす

参加  
無料

12.17(水)  
18:00-20:00

会場：市民活動センター4階講習室A  
9時～ オンライン参加：オンデマンド視聴あり

話し手

株式会社 I・TECソリューションズ  
代表取締役社長 近藤広輝氏  
同社 次世代女性リーダー候補  
モデレーター 福澤 由佳氏

# 第4回

## 「女性活躍は難しい？」 ～会社の決断。その時社員は何を考え、何を取り組んだか～

株式会社 I・TECソリューションズ 代表取締役社長 近藤 広輝氏  
同社 ITソリューション本部 第1システム部 部長 上田 晋作氏  
同社 データセンター本部 第2サービス部 マネージャー 村上 多恵子氏  
モデレーター：レディマーク 福澤 由佳氏

話し手

2022年、私たちは一般事業主行動計画の策定をきっかけに、女性活躍に本格的に取り組み始めました。ところが現状把握のために最初に行った従業員アンケートで「将来管理職になりたい」と答えた女性職員はわずかに4%。その結果に、私たちは課題の大きさを実感しました。

まず取り組んだのは、役員・管理職の意識づくりです。「なぜ女性活躍が必要なのか」「管理職としてどう考え行動するか」「無意識の偏りにどう向き合うか」などを一緒に考え、議論をし、女性活躍を社員個人の努力だけに頼るのではなく、会社として本気で支えていく決断をしました。

その方針のもと、2年をかけて「女性リーダー養成研修」全5回と「女性社員向けリーダーシップ開発研修」全5回を実施。研修プログラムを通してチャレンジする大切さを学び、女性社員の自信と力を引き出すことに成功、2025年には、新たに女性管理職3名の登用につながりました。

この動きを全社的に広めていくべく、男性社員向けにも「リーダーシップ開発研修」を実施。

研修プログラムを通して自社の経営課題を自分事としてとらえるようになり、視座が上がりました。多様な視点が組織に加わりチームの可能性の広がりを感じています。

受講者の声

●新しいリーダーシップの醸成の手法はまだだと認識してました。また改めて平等と公平の違いを認識し、多くの気づきがあり大変勉強になりました。貴重な体験ありがとうございました。

●研修開催にはトップの理解を得るのが難しく、根気が必要。残業や上司・当事者の理解も課題で、コミュニケーションの場を専断でなく発展的な議論の場にするにはどうすべきか、もっと聞きたいと思った。

# 第5回

## 現代の『はて?』 ジェンダーコレクティブの時代とは？ ～ジェンダーギャップ解消はなぜ必要なのか？～

話し手 HTB 北海道テレビ放送 アナウンサー 森 さやか氏

私がこの活動に取り組むきっかけは、仕事と育児の両立で感じた日々の大変さです。「後に続く世代が少しでも働きやすくなる環境を」と思い、HTBでダイバーシティ推進に関わってきました。今は北海道のジェンダー格差という現実に向き合っています。日本の男女格差は世界で118位、北海道は都道府県別で最下位という状況です。

ジェンダーの課題は、女性だけでなく男性の生きづらさにも関わります。「男らしさ」「女らしさ」に縛られず、いろんな

生き方を認めることが大切だと考えています。型にはめた見方では、その人や物の本当の魅力を見落とすこともあり、偏見や差別につながることもあります。寓話の「群盲象を撫でる」が教えるとおりに、一部分だけを見て判断していないか、常に気にかけていると思います。

絵本『パチパチのほし』で描かれているように、拍手や感謝の気持ちが社会を少しずつ変えることもあります。小さな思いやりが、みんなにとって生きやすい社会をつくる力になると信じています。

【現代版】  
ジェンダーの「はて？」を解き明かす

参加  
無料

2.26(木)  
13:30-15:30

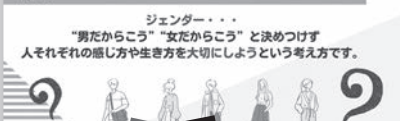
会場：市民活動センター4階講習室A  
9時～ オンライン参加：オンデマンド視聴あり

話し手

HTB北海道テレビ放送  
アナウンサー  
森 さやか氏

託児無料

現代の「はて？」  
ジェンダーコレクティブの時代とは？  
#05 ～ジェンダーギャップ解消はなぜ必要なのか？～



受講者の声

●ワークショップで、質問に対して皆様の意見を聞いて、色んな考えがあって、それを聞く機会を得て新鮮でした。  
●共働きでも育児負担が女性に偏り、「父親は仕事」という逃げ道が許される現状や、職場の配慮不足を実感しています。特に男性が育児で休みづらい民間企業の課題を考える、非常に有意義な機会でした。

# 私とあなたを大切にするための「包括的性教育」

～合言葉は「科学」&「人権」&「多様性」！～



■開催日時 令和7年11月8日(土) 12:50~14:50

■出席者 会場参加31名 オンライン参加7名 合計38名

講師 堀川 修平氏

講師の堀川修平先生より、LGBTQ の基礎知識をはじめ、SOGIESC (ソジースク) 性の多様性と LGBTQ との違いなど初めての方にも分かりやすくご講話いただきました。

また、一般的にはあまり知られていない「包括的性教育」についても、性の多様性の視点を交えて紹介していただき、さまざまな属性の人がこの社会にいることを前提とした教育や支援のあり方について考える機会となりました。

本講演会を通じ、市民の多様性に対する理解促進につながり、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に向けた一歩となりました。



## 堀川修平先生著書(一部紹介)

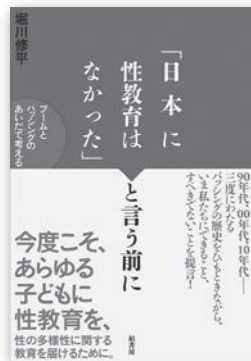
### 「日本に性教育はなかった」と言う前に

2015 年にはじまる「LGBT ブーム」。そして 2018 年にはじまる「おうち性教育ブーム」。そうした流れの中で、性と性の多様性に関する教育の必要性が、改めて叫ばれている。

しかし歴史を見れば、権利保障が前に進もうとするとき、それを揺り戻そうとする動きも前後して起こってきた。そんなバッシングがまかり通ってしまったために、性教育の機会が、性的マイノリティの居場所が、奪われてしまったこともある。

そう、戦後の日本には、性教育をめぐる三度のバッシングがあった。そのとき、教員に限らない社会の人々は、何をして、何をしなかったのだろうか？

気鋭の教育学者がその歴史をひもときながら、バッシングを目の当たりにしたとき、私たち一人ひとりにできること、すべきでないことを考える一冊。



### 気づく 立ちあがる 育てる 日本の性教育におけるクィアペダゴジー

本書は、性教育に携わってきた3人の教師が、同性愛者(性的マイノリティ)の「当事者」と出会う経験を通して、自分自身の「性的マジョリティとしての視点」を問い直し、性教育実践を刷新していったプロセスを描いた研究である。1980年代の日本の性教育現場で同性愛がどう理解されていたかを振り返りつつ、1987年のアメリカ研修旅行や「アンケート問題」を契機に、教師たちが自らの偏見や無意識を自覚し、当事者の声を中心に据えた教育を模索していく姿を追う。

最終的に教師たちの実践—体育理論のなかで同性愛を扱う試み、子どもの素朴な疑問から知を再構築する試み—を分析し、そこから現代につながるクィアペダゴジー(既存の性規範を揺さぶり、当事者とともに学びを再構成する教育実践)の萌芽を明らかにした一冊。



## 受講者の声

- 「性教育」がこれだけ広い事も入るという事を知りました。性の多様性が、マイノリティーの人の事だけが対象になるのではないという事を知りました。どういう風に球を投げれば良いか、おっしゃる通り、知識だけではなくスキルをみがく事が大切だと思いました。
- 性別や男女が多層かつグラデーションの所でとても整理できました。「発達可能態」について、誰でも変えられる可能性がある、について、日頃 相談業務において、DVの被害者に「加害者は変わらない」と伝えていて、加害者も「発達可能態」としたらと混乱しました。最後に「加害者を変えるのは教育者」であり被害者が教育者になる必要がない事を理解しました。

- 勉強して変わろうとするのが人間というなら、この世の中、まだまだ希望はもてるのかな?なんて思いました。
- 今までと違った新たな視点・研究部分からの「包括的性教育」のお話し、とても興味深く、考えさせられました。聞いて良かったです。「発達可能態」って良い言葉ですね。いくつになっても発達(変われる)できるって希望になります。ありがとうございました!今後もご活躍期待しています!「にじいる」の司会の方々のお話しとてもステキでした。

### その他、オンライン参加者の感想

- 多くの多様性視点を学ぶことができました。

男女平等参画推進・女性の人権講演会

# 「こころの傷を治すということ」 ～トラウマからの回復に必要なセラピーとは～

■開催日時 令和7年11月8日(土) 10:15~12:15  
■会場参加 75名

講師 かうんせりんぐるうむ かかし  
**河岸 由里子氏**  
(臨床心理士 / 公認心理師)

本講演では、男女平等参画社会の形成において不可欠となる「人権尊重」の視点を改めて確認するとともに、DV やその他の暴力によって深い傷を負った方々への支援の在り方について理解を深めることができました。

講師からは、長年にわたり PTSD に苦しむ方々の心の回復に寄り添ってこられた経験に基づき、被害当事者やその家族が抱えるトラウマの重さ、そして支援する側に求められる姿勢について、具体的かつ示唆に富むお話を伺いました。

特に、「トラウマは消えるものではなく、支援者は当事者の歩みに寄り添い続ける姿勢が重要である」という指摘は、今後の支援体制の充実や意識啓発を進めるうえで大変有意義でした。

センターとしても今回の講演を通じ、誰もが自分らしく安心して暮らせる社会の実現に向け、引き続き人権尊重の理念に基づく取り組みを推進していく必要性を強く認識しました。



## 受講者の声

- 広い範囲にわたって興味深いお話、ありがとうございました。とても勉強になりました。学校 ACE について20~34才日本人4000人のうち55.1%の人が経験している、という事実を知り、意外と多く、トラウマや傷つきを抱えている人がいるかも…と思った。いじめや虐待は、個人の問題ではなく社会の問題としてとらえ、様々な方面からの支援等、取組みが必要ですね。子どもも、オトナもひとりひとりが尊重され希望が持てる安心できるコミュニティーを広げたいと思いました。(健康者と思っている人が自分たちは異質なものを排除しようとする…といういじめのメカニズムもとてもわかりやすかったです。)
- DV や虐待より、いじめの方が子どものその後に悪影響を与えることに驚きまし

- た。いじめがもっとなくなり、トラウマに対する理解が広がると、もっと子供たちが(大人も)生きやすい世の中になると思いました。微力ながら、そのような取組みをできたらと思います。河岸先生、スタッフの方々、ありがとうございました!
- 親子の愛着関係の大切さをあらためて教えていただいた気がします。日本は福祉国家ではない、その通りだと思う(近頃は)。(70年代あたりから、福祉国家をめざしてははずなのに…) どうしたら良くなるのでしょうか。
- 様々な心理療法がある事が分かりました。全体的な内容は少し難しかったと感じました。いじめ、虐待、トラウマすべて関連している複雑な問題ですが、何となく理解は出来ました。すべて基本は「人権」だと再認識しました。

- トラウマにより発達など広範囲に影響があることが興味深かったです。ひきこもりとの関連も高いようですが、その支援にかかわっている方々にもこういう知識を持って頂きたいです。当事者に対する、そういった知識の紹介などもあったと思います。先生もおっしゃっていたように、トラウマを持っていると稼げない人も多いと思うので、行政の方にもこういう分野に詳しい人が増えて欲しいです。
- 虐待する親・しない親「たたかないようにしよう」ではなく「明るく育てよう」など別の目標を立てるのがよい、というのが印象に残った。それをもっと広めてほしい。でも言われてみればその通りだと思った。

## 苦小牧LGBTsの交流ひろば **ぼると**

(一社)にじいろほっかいどうとの共催で開催している、LGBTQ+ (性的マイノリティ) 当事者のための交流イベントです。当事者、または当事者かもしれないと思う方はだれでも参加できます。また、当事者とその家族、当事者とそのパートナーでの参加も可能です。

**開催日**  
2カ月に1回

R8 4/4・6/6・7/25  
10/3・12/5・R9 1/30

※変動あり  
※参加は無料です。事前申込が必要です。

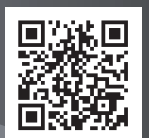
申し込みフォーム



にじいろほっかいどう



男女平等参画推進センター



# 「時代は変わっている！」～性と生を考えよう～

■開催日時 ①令和7年6月13日(金) 18:30~20:00  
②令和7年10月9日(木) 10:00~12:00

講師 助産師 中田知穂氏

社会における性のタブー視や学校における性教育の「はどめ規定」、「純潔教育」により、偏見や間違った情報が蔓延し、多くの方が正しい知識がないまま大人になり、子どもにも教えられない状況が続いています。性は、「人としての尊厳や人権に関わる」大切なテーマであり、人の心と体を守る大切なことです。これまで不足していた性の知識を得て、正しく理解しながら、自分も他者も尊重され自分らしく生きられる社会を目指します。



## 受講者の声

- 10才(女)、6才(男)、4才(男)の子どもがおり、包括的性教育をするベストな時期だと思い、生理のことなど家庭で伝えて、オープンにしていって、将来、女性に優しくできる男性になってほしいなと思いました。
- 男性ですが、月経困難症について多くの方が該当するにもかかわらず、受診している方が少ないことを知り、大変参考になりました。また、性について大切なこととして正確に伝えることの重要性を再認識しました。

●まさに今聞きたい内容が詰まっていて、とても勉強になりました。ちょうど息子(10か月)が性器を触っていて、私はほったらかしにしていたけれど、周り(旦那や実母)がやめさせようとしていたのですが、この講座を聞いて自分の体を知ろうとする時期で、自分の体と向き合ういい時間なのだと考えられました。

## 誰もが安心できる避難所を考える

～保健師が語る、胆振東部地震からの学び～

■開催日時 令和8年1月22日(木) 13:30~15:30  
■出席者 20名

災害発生時は、日頃から様々な困難に直面している方ほどより大きな影響を受けやすいことが指摘されています。平成30年の胆振東部地震で甚大な被害を受け災害対応をしたむかわ町の事例から誰もが安心できる避難所を考えます。



≪講演≫ 胆振東部地震でのむかわ町の避難所から見たこと  
講師：むかわ町保健師 今井 喜代子氏  
≪トークセッション≫ むかわ町保健師 今井 喜代子氏  
むかわ町前教育長 長谷川 孝雄氏

**揺れ**：体が宙に浮きこれまで経験したことがない揺れであった。昼間であれば、被害はもっと大きかったかもしれない。当初は事務機器も使用できなく、手書きでの対応であった。

**避難所**：復興までの生活拠点であるが、そこでの暮らしが生活のすべてではなく、日中の活動などを含めた、再建のプロセスの一部である。情報を求めて来る方も多くいた。

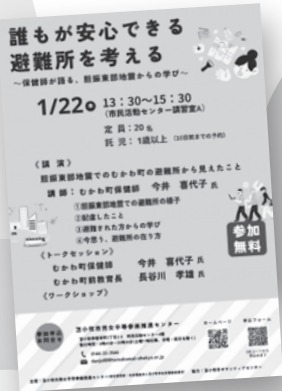
**配慮**：様々な方がより過ごしやすい避難所になるまでには、他機関や被災経験のある自治体からの支援があったから出来たこともあった。車中泊の方へも考慮した。

**こころ**：心理的な問題は、時を経るごとに変化し長期にわたる。今も「こころの健康アンケート」を実施している。

**フェーズ**：「命を守る時間」から「みんなで生活を回す時間」「元の暮らしに戻る時間」と災害対応は変化する。

### 【参加者からは・・・】

実体験のお話は説得力がありその時々で変化していく状況に臨機応変に対応することが必要だと感じた、日頃の心構えも必要であると感じたなど学びの多いセミナーとなりました。



## 図書室利用案内



### ◆4階 図書資料室 利用案内

時間 平日9:00 ~ 21:00 土曜9:00 ~ 17:00

4階図書資料室では、ジェンダー、LGBT、性教育、起業に関する本の他、雑誌・児童書・実用書・文芸書等を揃えております。閲覧や2週間の貸し出しも行ってまいりますので、ご興味のある方はぜひお立ち寄りください。運命の1冊に出会えるかもしれません。

どなたでも自由にご利用いただけます♪

# 「弁護士による無料法律相談」

実施日時 ▶ 1回目 令和8年 7月22日(水) 18:00~20:00  
 2回目 令和8年11月26日(木) 18:00~20:00  
 3回目 令和9年 3月16日(火) 13:30~16:00

担当弁護士 ▶ 竹田 美由紀 弁護士(とまこまい総合法律事務所)

会場 ▶ 市民活動センター4階

対象 ▶ 市内に居住又は勤務する方 人数 ▶ 1・2回目は各5人、3回目は7人

相談時間 ▶ 1人あたり20分以内※人数、相談時間は実施状況により変更あり

募集方法

- ▶ 実施月の「広報とまこまい」に掲載
- 受付方法
- ▶ 電話受付による先着順予約制

## 女性のための生き方・働き方・起業相談

「やりたいことがたくさんあって、まとまらない」  
 「挑戦してみたいけれど、何から始めたらいいかわからない」  
 「私の“やりたい”は、仕事になるのかな？」



そんな思いを、どうぞお気軽にご相談ください。

毎月、常駐日を設け、女性起業支援のコンシェルジュがあなたの想いやチャレンジに寄り添いながらお話をうかがいます。常駐日にご都合がつかない場合は、お問い合わせください。日程を調整のうえ、相談日を決定いたします。

※相談枠は1日4枠 相談時間は1回約1時間です。  
 詳しくは、ホームページ・Facebook・Instagram・苫小牧広報をご覧ください。電話または窓口にてお問い合わせください。



(HP)

### ●編集後記

私たちは、性別や世代を超え人権を尊重し合い、誰もがいきいきと暮らせる男女平等参画社会を目指して活動しています。性別など関係なく多様な視点があらゆる場面で活かされることは、社会の活性化にもつながり、防災の観点からも不可欠です。避難所運営や備蓄のあり方など、異なる立場からの声が反映されて初めて、真の防災力が備わります。相次ぐ自然災害を前に、男女平等参画の視点こそが命を守る鍵になると痛感しています。

時代は着実に変わりつつありますが、理想の社会まではまだ道半ば。今年は何年です。現状に甘んじることなく、変化の風を颯爽(さっそう)と駆け抜け、誰もが輝ける未来へと歩みを「馬」進させていきましょう。皆様と共に、一歩ずつ。

発行日：令和8年3月

発行：苫小牧市男女平等参画推進センター  
 指定管理者：社会福祉法人 苫小牧市社会福祉協議会  
 〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目3番8号  
 苫小牧市民活動センター4階  
 TEL 0144-32-3544 FAX 0144-37-2223  
 Eメール：danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp

## どんなことでもお気軽にご相談ください 相談窓口一覧

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
一般相談	苫小牧市男女平等参画推進センター (市民活動センター4階)	0144-32-3544	平日8:45~17:15 [年末年始を除く]
	苫小牧市社会福祉協議会 (市民活動センター1階)	0144-33-2345	平日8:45~17:15 [年末年始を除く]
	一般社団法人ネットワーク苫小牧	0144-32-3610	日時については、広報とまこまいをご覧ください
配偶者等からの暴力 (DV・デートDV)	苫小牧市配偶者暴力相談支援センター	0144-84-8985	平日8:45~17:15 [年末年始を除く]
	苫小牧警察署 (命に係るなど、緊急性が高い場合)	110番 0144-35-0110(24時間対応)	
	ウィメンズ結(民間シェルター)	0144-32-0100	平日10:00~16:00 [年末年始を除く]
性暴力 [早めの相談が大事!]	道立女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	011-666-9955	平日9:00~17:00 [年末年始を除く]
	性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH さくらこ	0120-8891-77	平日10:00~20:00 [年末年始を除く]
雇用問題 セクハラ等 職場のトラブル	性犯罪被害110番(性犯罪被害相談窓口)	#8103(24時間対応)	
	苫小牧総合労働相談コーナー	0144-88-8898	平日8:30~17:15 [年末年始を除く]
	北海道労働局雇用環境・均等部 指導課	011-709-2715	平日9:00~17:00 [年末年始を除く]

## 施設ご利用案内

- 利用対象 市内に在住・在学・勤務する方
- 利用方法 受付窓口にて所定の申込用紙に記入または下記二次元コードから予約

- ・受付開始は使用予定日の属する月の6か月前から
- ・社会福祉活動又は男女平等参画推進活動以外は使用予定日の属する月の3か月前から前日までに申請。

二次元コードから空き状況の確認と予約ができます。



※電話では空室確認のみの対応になります。  
 受付時間 8時45分~20時30分  
 (土曜は17時まで/日曜・祝日・年末年始を除く) **TEL 32-3544**

※下記のほか、設備・備品使用料及び冬期間暖房料がかかります。  
 ※入場料を徴収する場合は下記料金の2倍になります。

使用料の区分	午前9時~12時	午後13時~17時	夜間18時~21時	1日:9時~21時
料理実習室	1,100円	1,200円	1,300円	3,050円
講習室A(2区分1室使用の場合)	900円 (450円)	1,000円 (500円)	1,100円 (550円)	2,550円 (1,270円)
講習室B 美術工芸室、交流学习室	900円	1,000円	1,100円	2,550円
茶室、音楽室、陶芸室、研修室	800円	900円	1,000円	2,300円
和室1・2、プレイルーム	400円	450円	500円	1,150円

# コワーキング Day! 開催中!

働き方は人それぞれ。「今の働き方、これでいいのかな?」  
「誰かと話しながら作業したい」そんな気持ちを持つ  
女性に向けて、「コワーキングDay!」を開催しています。

毎月1回、センターの一室をコワーキングスペースとして開放し、さまざまな働き方をしている女性たちが集まります。お仕事に集中したり、ちょっとした相談をしたり、自然な交流が生まれるあたたかな場です。

10時から15時45分まではコンシェルジュが常駐しているので、初めての方やお一人参加でも安心。

ワークショップもパワーアップし、CanvaやGoogleなどのツールの活用、仕事にすぐ役立つ内容や、自己紹介ワーク・タイプ別コミュニケーションワークを通して「自分らしい働き方」を考える時間もご用意しています。

**無料託児があるので、子育て中の方も気軽に参加OK。**

(託児利用の場合は10日前までにご連絡ください)

**どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にお越しください。**

※内閣府男女共同参画局HP  
「男女共同参画センターの取り組み事例  
P79~80」に掲載されています。



**どなたでも  
参加できます。  
無料託児あり**



## コンシェルジュからの一言

仲間とゆっくりおしゃべりを楽しむ時間にも、  
ひとりで黙々と仕事に向き合う時間にも。  
さまざまな人との出会いの中で語り合いながら、  
新たな学びが生まれ、自分のこれからを  
そっと見つめ直せる場です。  
使い方はあなた次第。ここから、新しい  
一歩を踏み出してみませんか。



NACHIKO

## コワーキング @プラス

コワーキング@プラスとは・・・

起業している方やこれから起業しようかなとお考えの方  
起業に関心のある方へ

みなさんが一人で抱えるキャリア(仕事)に関する悩み  
あれこれ一人で悩まずに

それらの悩み(課題や問題)の知識を持った講師からレク  
チャーを受けたり参加者同士の対話から今後の活動のヒント  
を得たりできる**対話型のワークショップ「起  
業にまつわる学び場」**です。

**参加  
無料  
無料託児あり**

※不定期の開催と  
なっておりますので  
HPをご覧ください→



「起業にまつわる学びの場」  
聞きたい!知りたい!悩みごと  
「迷いやひらめきをカタチにしよう!」



苫小牧市男女平等参画推進センターでは、様々な講座・セミナー・相談会などをおこなっています。  
その他にもサークル活動の場として、図書貸出などもご利用できます。お気軽にお問い合わせください。