

講座のご案内

参加無料



女性従業員向け キャリアデザイン研修

3回連続研修
～次世代リーダーとして
自分らしく輝くために～

11/12
(水)

心理的安全性のある職場づくり
～未来に向け、私達の価値ある働き方のために
できること～

12/11
(木)

自己の経験を振り返り、互いの経験や
価値観を聴き、認め合う
～価値観の多様性と自他尊重～

1/21
(水)

ワクワクする未来を描き、伝える力を身に付ける
～言語化、表現力をトレーニングし、自分らしい
キャリアとアクションプランを宣言～

時間 13:30～16:30 (3日間共通)

場所 本町プラザ2階第1会議室

交流会 最終日の終了後 (16:30～17:30)

- 定員25名程度
- 申込締切10月22日 (水)
- 講座申込み専用ホームページへ >>>



講演会の予定

参加
無料

DVや虐待など、私たちの周りには
「声を上げられない痛み」が存在しま
す。

目を傾け連帯していくことは、暴力
に立ち向かう力になります。
市民一人ひとりができる小さな一歩を
ともに考えましょう。

安心とつながりのコミュニティを育てる
～小さな声に耳をすまして～

- 日時 11月14日 (金) 13:30～15:30 (開場13時)
- 場所 四日市市本町プラザ1階ホール
- 講師 村本 邦子さん (立命館大学教授)
- 定員 80人程度 (先着順)



詳しくは、広報よっかいち
9月下旬号をご覧ください

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」



〒510-0093
四日市市本町9-8 本町プラザ3階
開館時間 9:00～21:00 (日・月曜日・祝日休み)
【TEL】059-354-8331
【FAX】059-354-8339
【Eメール】
kyoudousankaku@city.
yokkaichi.mie.jp



ホームページは はもりあ 検索



デジタルウーマン四日市2025



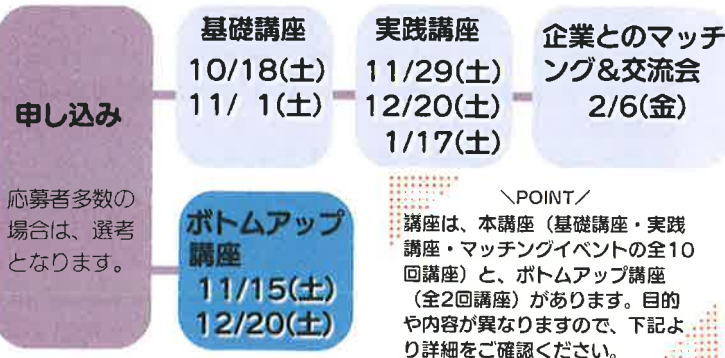
デジタルスキルを習得し
オンラインで働く一歩を踏み出す&
地元企業とつながる

ミニセミナー&事前説明会

▶ 講座の受講を考えている方は、まず事前説明会に
ご参加ください。

9/12(金)18:30～20:30 申込締切 9/11まで
本町プラザ1階ホール

事前説明会後の講座の流れ



● 講座申込み・詳細は、「デジタルウーマン四日市」
ホームページへ>>>



四日市市男女共同参画センター

回覧

はもりあだより

Vol.17
2025.9

心(精神・心理)
社会性のフレイズ
ー私って、うっ?ー

ひとりで悩んでいる現状から一歩踏
み出すきっかけを見つめます

企画運営 まんなか

「できる」を増やそう
パパと作ろう、おうちごはん

～生活力UPミニ講座付き～
父子で料理、生活力UP講座に
参加し「できる」を増やします

企画運営 四日市友の会

男子厨房に入ろ!

全部自分でやる、自己完結型
の料理にチャレンジします

企画運営 シニアサークル

「男の囲炉裏端」の会

はもりあカレッジ

市民企画講座 はじまります!

はもりあ四日市登録グループの企
画・運営による「はもりあカレッジ」
2025市民企画講座」がまもなく始ま
ります。今年は6企画を開催します。
ぜひご参加ください。

「男女共同参画は進んだが」
を おしゃべり

四日市市の男女共同参画を
振り返り、これからを考えます

企画運営 NPO法人
四日市男女共同参画研究所

スマホでひらく、つながる
私のデジタルライフ

～誰もが輝くデジタル社会へ!
「知りたい」「つながりたい」を
叶える講座～

スマホを活用し、情報や学びの
機会を広げます

企画運営 スキルアップラボ

仕事も育児も諦めない!
ワーキングマザーデビュー

2Dayレッスン☆

出産後の社会復帰を目指し、
仕事と育児の両立に向けた心
構えを夫婦で学びます

企画運営 マドレホニータ
東海TOMOS

詳細については広報よっかいち、ホームページ等でご案内します。

四日市市男女共同参画センター

はもりあ四日市

ってどんなところ？

男女共同参画社会の実現のために、市民や事業者が行う男女共同参画に関する取り組みを支援するための拠点施設です。はもりあの登録グループに、会議室や調理室などの部屋を貸し出ししています。その他、誰でも自由に利用できるミーティングフロアや図書コーナーがあります。ぜひ一度足を運んでみてください。

男女共同参画ってなに？

性別に関係なく、個人の意欲に応じて、さまざまな分野で、個性や能力を活かすことができる社会を目指すことです。

なぜ必要なの？

日常生活のなかで、「男だから～」「女だから～」と性別で役割や振舞い方などが決められ、生きづらさを感じてしまう人がいます。性別を理由に役割を決めるのではなく、その人の個性や能力などが尊重されることでだれもが生きやすくなります。



四日市市男女共同参画センター
はもりあ四日市

四日市市本町9-8 本町プラザ3階にあります。

情報

男女共同参画に関する図書の貸し出しに加え、情報紙「はもりあだより」の発行やチラシ・パンフレットを作成して情報を提供しています。



図書コーナー

男女共同参画に関連する本を中心に、子どもの絵本や雑誌などがあります。貸出可能です。



ミーティングフロア

学習や打合せなど、どなたでも自由に利用できます。

学習機会の提供

市民のみなさんが、男女共同参画について、必要な情報や学習する機会を得られるよう、さまざまな啓発事業を実施しています。

会場参加及びZOOMを利用したオンライン参加

はもりあカレッジセンター企画講演会

小西一禎さん講演会

妻に稼がれる夫の
ジレンマ

10月5日(日) 13時30分～15時

本町プラザ2階 第1会議室

「男は仕事」という価値観に縛られる中、思わぬキャリア中断で、妻に稼がれることとなった男性の葛藤とは…。
小西一禎氏の著書『妻に稼がれる夫のジレンマ』より共働き夫婦の性別役割意識とジェンダーの解消について考えます。

参加
無料



小西一禎（こにしかずよし）さん
千葉科学大学危機管理学部教授
ジャーナリスト 元米国在任駐夫
1996年、慶応義塾大学卒。共同通信社政治部記者時代の2017年、妻（三重県出身）の海外赴任を受け休職、米国移住。新語として生み出した「駐夫」としてメディア寄稿多数。独立後の2021年帰国し、現職。男性優位社会からジェンダー平等社会への変革を目指し、「男女ともラクに生きられる社会」に向け、メディア出演・執筆・講演・社会活動などで活躍中。

申込み方法

9月25日（木）までに、住所、名前、電話番号、メールアドレス、参加方法、託児希望の場合は子どもの名前と年齢を、右記申込みフォーム、電話、直接、Eメール、いずれかの方法で、はもりあ四日市（本町プラザ3階）まで

申込みフォーム



はもりあフェスタ マルシェ

出店者
募集!!



令和8年3月7日（土）、8日（日）の2日間、本町プラザで「はもりあフェスタ」を開催します。その企画のひとつ「起業を目指す女性の実践の場の提供」としてマルシェを開催します。
詳しくは、広報よっかいち9月下旬号をご覧ください。

相談

自分自身の生き方や夫婦・家族のこと、男女のこと、離婚のこと、職場の人間関係など、さまざまな悩みをあなたの立場で考え、無料で相談をお受けいたします。

ひとりで悩んでいませんか？ お気軽にご相談ください。

女性相談支援員による
女性のための電話相談

火・木・金・土曜日 9:00～16:00
水曜日 9:00～19:30

059-354-8335

男性の臨床心理士による
男性のための電話相談

原則第4土曜日 9:30～12:30

059-354-1070