

ライフ・ワーク・バランスに関する講座・セミナー等一覧(令和8年8月)

| 区市町村 | 講座・セミナー／イベント名                                                     | 開催日                        | 曜日 | 対象                                     | 内容                                                                                                                                     | 開催場所                                                                       | 担当課名・電話番号                                                           |
|------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 墨田区  | ワーク・ライフ・バランスセミナー<br>もう悩まない！それってカスハラ？<br>～10月法改正を踏まえて、カスハラ対応術を考える～ | 2026年8月26日<br>午後2時～3時半     | 水  | 区内企業経営者・管理職・<br>人事労務担当者、テーマに<br>関心のある方 | カスタマーハラスメントの事例や実務で押さ<br>えるべき点を確認し、対応について考える。<br><br> | すみだ共生<br>社会推進セン<br>ター ホール<br>(墨田区押上<br>2-12-7-111<br>(3階))                 | すみだ人権同和・男<br>女共同参画事務所男<br>女共同参画担当<br>Tel:5608-6512<br>FAX:5637-7887 |
| 中野区  | もう限界を迎えないために。<br>家族の『ゆとり時間』をつくる<br>暮らしの整理学                        | 令和8年8月8日                   | 土  | 区内在住・在勤・在学の方、<br>その他関心のある方             | ワークライフバランスを「家族みんなのこと」<br>として捉え、明日から実践できる家事育児<br>シェアや夫婦で取り組むチームづくりのコツ<br>を学びます。                                                         | 中野区役所6<br>階会議室                                                             | 中野区男女共同参画<br>センター<br>TEL:03-3228-8229                               |
| 杉並区  | 女性活躍推進法に基づく一<br>般事業主行動計画の策定支<br>援セミナー                             | 2026年9月3日(木)<br>13時30分～16時 | 木  | 使用者・人事労務担当者、<br>テーマに関心のある方             | ・女性活躍推進法の概要について<br>・女性労働者の活躍を支援するための「一<br>般事業主行動計画」の策定・公表について<br>・従業員が安心して働ける組織づくりについ<br>て                                             | 杉並区役所<br>(東京都杉並<br>区阿佐谷南<br>1-15-1)                                        | 区民生活部管理課男<br>女共同・犯罪被害者<br>支援係<br>TEL:03-5307-0347                   |
| 豊島区  | 女性しごと応援キャラバンin<br>池袋<br>「～わたしらしくはたらく第<br>二歩～これからのライフキャ<br>リアデザイン」 | 令和8年9月16日<br>10時～12時       | 水  | 就職を希望している女性                            | 今感じているモヤモヤを言葉にしながら、自<br>分に合った働き方や仕事探しの方向性を見<br>つけます。                                                                                   | サンシャイン<br>シティ会議室<br>Room4・5(豊<br>島区東池袋<br>3-1ワールド<br>インポート<br>マートビル<br>5F) | 豊島区男女平等推進<br>センター<br>電話03-5952-9501                                 |
| 葛飾区  | 男女共同参画講演会<br>みんなで考える“自分らしく<br>生きる”ための処方箋                          | 令和8年9月5日<br>午後1時～3時        | 土  | どなたでも                                  | 総合内科専門医、矯正医、メディアでのコメ<br>ンテーターとして活躍されているおおたわ史<br>絵さんに、あらゆる世代が自分らしく生きや<br>すい社会となることを目指してメッセージを<br>いただきます。                                | 葛飾区ウイメ<br>ンズパル                                                             | 葛飾区男女平等推進<br>センター<br>TEL:03-5698-2211                               |
| 葛飾区  | 防災講座「ひとり暮らしの防<br>災対策～命を守るために、<br>いまできること～」                        | 令和8年9月13日<br>午後2時30分～5時    | 日  | どなたでも                                  | ひとり暮らしにおける災害リスクをご存じで<br>すか？災害時に直面すること、災害が起こ<br>る前にできること、自分の命を守るための防<br>災アクションを学びましょう！                                                  | 葛飾区ウイメ<br>ンズパル                                                             | 葛飾区男女平等推進<br>センター<br>電話番号:03-5698-<br>2211                          |
| 江戸川区 | もったいないをおいしく！夏<br>休み親子クッキング                                        | 令和8年8月23日                  | 日  | 小学1年生～6年生の<br>お子様と男性保護者のペア             | 男性、子どもでも気軽に参加できる内容を<br>通して、料理への参加意欲を高めるととも<br>に、家庭におけるワーク・ライフ・バランスの<br>促進へ繋げる。                                                         | グリーンパレ<br>ス4階 料理<br>講習室                                                    | 江戸川区総務部人<br>権・男女共同参画推<br>進センター<br>TEL:03-6638-8089                  |
| 町田市  | 女性しごと応援キャラバン&<br>個別相談会in町田～情報収<br>集のコツ～自分に合う求人<br>の探し方            | 2026年8月20日<br>10時～12時      | 木  | 就職を希望している女性                            | 求人票や企業情報の見方を学び、自分に<br>合った仕事を見つけるための情報収集のコ<br>ツを紹介します。                                                                                  | 町田市文化<br>交流センター<br>6階ホール<br>(町田市原町<br>田4-1-14 プ<br>ラザ町田)                   | 町田市男女平等推進<br>センター<br>TEL:042-723-2908<br>FAX:042-723-2946           |

| 区市町村 | 講座・セミナー／イベント名                                                | 開催日                 | 曜日 | 対象          | 内容                                                                                                                                                                                                                      | 開催場所                       | 担当課名・電話番号                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------|---------------------|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 国分寺市 | 女性しごと応援キャラバン&<br>個別相談会in国分寺<br>～ 強みが見つかる&伝わる<br>書類 ～応募書類の作り方 | 8月13日(木)<br>10時～12時 |    | 女性(40人、先着順) | 採用担当者に伝わる自己PRや志望動機<br>の書き方を知り、書類選考を突破できる応募<br>書類の作り方を学びます。<br>※受講には東京しごとセンター多摩の利用<br>登録が必要です。詳しくは下記の二次元<br>コード、及びURLからご覧ください。<br><br> | cocobunjiブラ<br>ザ<br>リオンホール | 【申込・問合せ】<br>女性しごと応援キャラ<br>バン運営事務局<br>03-4550-0973<br>【担当課】<br>国分寺市市民生活部<br>人権平和課042-312-<br>8693 |
| 日野市  | 日野市におけるワーク・ライ<br>フ・バランスの取組事例をこ<br>紹介します                      | 現在HP公開中、終<br>了時期未定  |    | 市内の企業及び市民   | 日野市内の企業、団体等を対象に、市内大<br>学等と連携してワーク・ライフ・バランスに関す<br>るインタビュー調査を行い、調査報告をHP<br>にて紹介します。                                                                                                                                       | 日野市HP上                     | 日野市平和と人権課<br>TEL: 042-584-2733<br>FAX: 042-584-2748                                              |