

## 6月はちとせ男女共同参画月間です

内閣府男女共同参画推進本部では、毎年6月23日から29日までを「男女共同参画週間」とし、様々な取組を通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

毎年、ユース世代を対象にキャッチフレーズを募集し、令和7年度は「誰でも、どこでも、自分らしく」です。

千歳市では6月を男女共同参画月間とし、誰もが自分らしく個性と能力を発揮できる千歳市の実現を目指して、「男女共同参画推進プラン」に基づく取組を進めています。

### 令和7年度ちとせ男女共同参画月間事業

- 6月9日(月)～13日(金) パネル展 (本庁舎市民ロビー) 『防災～男女共同参画の視点で考える～』
- 6月20日(金) 月間セミナー (福祉センター4階402号室)

誰でも、どこでも、自分らしく

6月23日(月)～29日(日)  
令和7年度  
男女共同参画週間

内閣府男女共同参画推進本部  
千歳市男女共同参画推進係

令和7年度男女共同参画セミナー (第1部/月間セミナー) 受講無料

1分からできる！  
不安に負けない  
自分をつくる  
マインドフルネス

日時  
6.20(金)  
18:30～20:30

場所  
総合福祉センター  
4階402号室  
千歳市東雲町2(市役所横)

『やることに追われてばかり…』『最近なんだか集中できない』『将来のことを考えると不安になる…』  
それ、脳がお疲れモードかも…。  
そんな時に試して欲しいのが マインドフルネス。  
「今の瞬間」に意識を向けるだけのシンプルでやさしい習慣です。脳を休めて、ストレス耐性・集中力・幸福感まで高めるとい研究結果も！  
「見る・聞く・触れる」など、今日からできるミニ実践、試してみませんか？きっと心がふっと軽くなるはずですよ。

美冬キャリア 代表

ふりばた みふゆ

講師

降幡 美冬 さん

国家資格キャリアコンサルタント  
統計心理学 i-colorカウンセラー  
北海道男女平等参画審議会委員



協力

ちとせ男女共同参画推進スタッフ  
ちとせ男女共同参画推進ねっと

託児若干名  
(6/13までに要電話申込)

飲み物をご持参ください

昨年11月のセミナーで大人気!!降幡講師です!

令和6年度男女共同参画推進事業「マインドフルネス」受講無料  
統計心理学で自信アップ!  
就職・転職・人間関係にも効く!  
～自分の「強み」を知っていますか～

日時  
11.15(金)  
18:30～20:30

場所  
総合福祉センター  
4階402号室  
千歳市東雲町2(市役所横)

講師  
降幡 美冬 さん

託児若干名 (11/15までに要電話申込)

残席わずかです!



◀ 閲覧はこちらから

見える化サイト

[https://www.gender.go.jp/policy/suishin\\_law/index.html](https://www.gender.go.jp/policy/suishin_law/index.html)

### データで見える職場環境 女性活躍推進法「見える化」サイト

就職活動の際に役立つ情報を中心に、女性活躍推進法に基づく国・地方公共団体の取組をまとめました!

(掲載内容の例)  
採用者に占める女性割合/職員の女性割合/管理職の女性割合/離職率の男女差または継続勤務年数の男女差/男女別育休取得率  
などを掲載



市区町村女性参画状況  
見える化マップ

市の審議会等への女性登用促進にご協力をお願いします

千歳市では、公募委員や団体等推薦委員の女性登用割合を令和8年度までに45%とする目標があります。職員の皆様には推薦先への働きかけ等、ご協力をお願いします【参考値 令和6年度 33.7%】