

ソーレ・スコープ

Sole Scope

自分らしい生き方、応援します！

自由に
お取り
ください

Vol.
117
2026. July.

Contents

P1-P3

ソーレ再発見!「ソーレは何をしているところ?」

P4

講座・講演会のご案内

P5

相談室のご案内

図書室のご案内(団体貸出)

施設利用のご案内



詳しくは

高知 ソーレ

検索

<https://www.sole-kochi.or.jp>



HP



Facebook



X(旧Twitter)



Instagram



メルマガ

学ぶ

講演会・講座を開催しています。

託児利用の詳細はこちら



学びたい、チャレンジしたいを応援しています！

気軽に参加できるかな…



Q. 小さい子どもがいると、自分のために出かけるのってなかなか難しくくて…。ソーレって、子ども連れでも大丈夫ですか？

A. ソーレの講演会・講座には託児サービスがあります。(一部、託児サービスのない講演会・講座もあります)
「預け先がないから参加できない…」とあきらめなくても大丈夫。「自分の時間を持ちたい」「学びたい」そんな思いを大切にできるよう、子育て中の方の利用をしっかりサポートしています。お子さんを預けて、新しいことを学んだり、ワークに参加したりして、リフレッシュしませんか。

Q. 講座ってどんなものがあるんですか？ 堅苦しくないですか？

A. 防災、働き方、ジェンダー、コミュニケーションなど、身近なテーマで気軽に参加できる講座が多くあります。託児のご利用で、子育て中の方はもちろん孫育て中の方でも参加しやすい工夫がされています。

Q. 働きたいけど、不安が… もっと自分に自信をつけたい

A. 女性が自分らしく力を発揮できるよう支援するエンパワメント講座をはじめ、スキルアップを目指す就労支援講座の開催をしています。

Q. 男性でも利用できるんですか？ 正直、女性向けの施設かと思ってました。

A. もちろん利用できます！ソーレは“男女共同参画”の拠点です。男性の利用も大歓迎！男性対象の料理教室やオンデマンド配信で視聴できる介護を学ぶ講座などを開催しています。おひとりでも参加しやすく、コミュニケーションの場にもなっています。

Q. 学校や職場で研修を実施したいけど、何から始めよう？

A. ソーレの出前講座のサイトをチェック！出前講座では、ジェンダー、ハラスメントやデートDVなど男女共同参画に関する研修、勉強会に講師を派遣しています。

出前講座の詳細はこちら



ソーレ再発見!!

あなたの「やりたい」○○○○を応援!

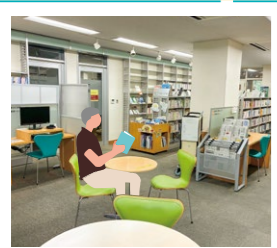
ソーレって何をしているところ？

そんな疑問にお答えします!

あなたの悩みの種を教えてください!

伝える

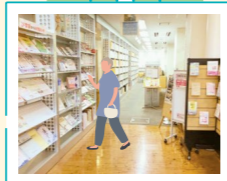
図書・情報資料室があります。



様々な本、DVD、資料があります!

Q. プライベートの時間を充実させたい。

A. 図書・情報資料室では、自分らしい生き方を応援する書籍、DVDを多数所蔵しています。DVDは貸出しのほか、資料室でもご覧いただけます。話題の映画をゆっくり鑑賞いただけます。



Q. 学校や自治体などでジェンダーに関する展示をしたい。

A. 「ジェンダーってなあに？」など、各種展示用啓発パネルを無料で貸出しています。

啓発パネルの詳細はこちら



支える

貸室があります。1時間単位で使えます。

地域の皆さまの自主活動を応援しています!

Q. 仲間と一緒に活動する場所はありますか？

A. はい、おまかせください！ソーレでは、会議室などの施設貸出を行っています。会議や学習会、発表会、歌や陶芸、ダンスや語学、料理教室などの会場として利用いただけます。また、男女共同参画に関することであれば、助成金事業など、さまざまな団体のサポートもしています。「仲間と何か始めたい」という人を後押しするのも、ソーレの大事な役割です。

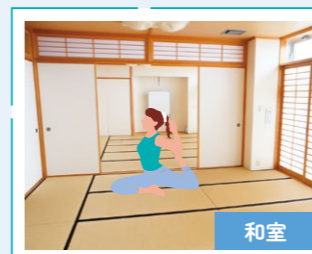
▶ 貸室案内の詳細は、5ページをご覧ください。



視聴覚室



調理実習室



和室

聴く

家庭や職場での問題などを相談できます。

安心して話せるそんな時間を大切にしています!

友だちや家族には言いにくいなあ…

Q. どんなことが相談できるんですか？ ちょっとした悩みでもいいの？

A. はい、ソーレでは、仕事や人間関係・家庭やパートナーとのこと・心の悩み・法律に関する相談など、幅広く対応しています。女性のための相談だけでなく、男性相談やLGBTsに関する相談窓口もあります。「こんなこと相談していいのかな？」と思うことなく、安心して利用できます。

▶ 相談案内の詳細は、5ページをご覧ください。



ご存知ですか？

ソールにはさまざまな用途にお応え

場所があります

交流の場があるといいなあ

グループ交流に…

ちょっとした打ち合わせや作業にご利用ください。
無料で利用できるパソコンを設置しています。
※インターネット接続はできません。
※営利団体、政治宗教関連団体、個人での利用はできません。



2F グループ交流室

Check



団体活動してるけど、
集まれる部屋は
ありますか？



発表できる場がないかなあ

展示スペースとして…

作品展示や活動発表などに
ご利用ください。



2・3Fエレベーター前ホール



1Fアトリウム

展示コーナーの
詳細はこちら



Check



事前に利用申込書を
提出ください。

印刷できる場がないかなあ

会報やチラシ等の印刷をはじめ、 資料作成に伴う作業なら…

コピー機、簡易印刷機、
紙折機などがあります。

印刷室の
詳細はこちら



2F 印刷室

気軽に学習できる場所がほしいなあ

学習スペースに…

アトリウムの一角には、
学生優先の学習スペース
があります。試験勉強
や自主学習にご利用いた
だけのほか、テスト期間
や長期休暇など、集中
して学びたいときにも最適です。吹き抜ける開放的な空間
で、学習に取り組むことができます。



学生優先コーナー

勉強できる
場所ないかなあ



子どもが遊べる場所ないかなあ

子どもの遊び場なら…



託児室

また、お部屋の一角には、カーテンを閉めることで周囲を気にせず
利用できる授乳スペースもあります。
※利用は、就学前のお子さん限定です。
保護者同伴でご利用ください。

託児室の
詳細はこちら



雨だけど、
遊びたいなあ



ソールは、自分らしく生きるためのヒントやつながりが見つかる場所です。

学ぶ・伝える・支える・聴く——さまざまな入り口があり、どなたにも訪れやすい“ひらかれた場所”です。
自分らしい生き方のヒントを探しに、ぜひソールにお立ち寄りください。

講座・講演会のご案内

女性の居場所づくり事業

ゆるりのしっぽ



第2回 つづることで見つける 自分の思い ～書いて気づいて、分かち合う～

書くことで自分の思いに気づき、言葉にして分かち合う時間を大切にします。日常では気づきにくい自分の思いを見つめながら、安心して過ごせる時間を一緒に作りませんか。気軽に参加してみませんか。

日時 7月13日(月)13:30～15:30
講師 岡本 里咲(Yamamoto Market 山本書店)
申込 不要 託児 7月10日(金)17:00までに要予約

第3回 笑うことで心も身体も軽やかに ～落語と笑いヨガでリフレッシュ～

日々の忙しさや心身の疲れに、気づかないまま無理をしていませんか。落語の笑いや笑いヨガで、心も身体もゆるむ時間を過ごし、ストレス解消を。

日時 9月28日(月)13:30～15:30
講師 大野 沙耶香(Laughter Yoga University認定ラフターヨガ
ティーチャー、アマチュア落語家)
申込 不要 託児 9月25日(金)17:00までに要予約

無料 受講料無料

託児付き(6カ月～小学3年生まで・予約制)
未就学児童は無料。小学生は1家族500円。

- 詳しくはホームページをご覧ください。
- お申し込み・お問い合わせは、088-873-9100まで
(受付時間 9:00～17:00)

就労支援講座 ①

就労支援 パソコン講座



データ入力や表計算、グラフ作成など、Excel(エクセル)の基礎を1日で学べる講座です。就職やスキルアップに向けて、Excelを基礎から身につけたい方におすすめです。

※基礎Excel講座を3日間開催します。いずれの日程も内容は同じです。
ご希望の日程を選んでお申込みください。

基礎Excel講座

1	7月25日(土) 10:00～16:00	2	8月1日(土) 10:00～16:00	3	8月2日(日) 10:00～16:00
---	-------------------------	---	------------------------	---	------------------------

【受講料】3,500円(教材費込。受講料は当日現金でお支払いください。)
※受講者はソールで自主練習ができます(詳細は、HPをご覧ください。)

講師 横山 桂子(サーティファイ認定インストラクター)
対象 就職活動中、または就業中の20～60代の女性
※マウス操作と文字入力ができる方、ソール主催のパソコン講座を初受講の方
定員 各講座先着15名
申込 6月25日(木)9:00～HP申込フォームにて
託児 7月23日(木)17:00までに要予約

男性家事・介護基礎講座 ①

家事男親子料理教室 みんなでできる！夏休みごはん大作戦



持参するもの

マスク、三角巾、タオル、エプロン

メニュー

フライパンで作るバエリア
ぶどうゼリー



料理を作るのは誰かの仕事ではなく、みんなで協力するもの。夏休みに料理を覚えて、大人への階段を一步進みましょう。カッコよく決めて、気分は三つ星シェフ。

日時 8月23日(日)10:00～13:00
講師 島村 昌利(RKC調理製菓専門学校校長)
対象 高知県内の男性保護者と小学生
定員 先着10組(20名) 受講料 1組2,000円(材料費込)
申込 7月21日(火)9:00～電話にて
託児 8月20日(木)17:00までに要予約
その他 食物アレルギーのある方はお問い合わせください。

上記以外にも次の講座・講演会を開催します。

講座・講演会 後期スケジュール

講座・講演会名	実施予定月
SOGIに関する講座(オンデマンド)	10月5日～10月25日
就労支援 働く女性のセルフケア講座	10月18日
DV防止啓発講演会	11月7日
男性家事介護基礎講座 ②③④	②11月 ③12月 ④令和9年2月予定
ゆるりのしっぽ	第4回(相談会)12月20日
男女共同参画講座「ジェンダーカフェ」	令和9年1月16日
相談員スキルアップ研修	令和9年1月20日
ソールまつり2027	令和9年1月予定
女性の活躍応援講座(オンデマンド)	未定
エンパワメント講座	令和9年2月28日
女性の人権講演会	令和9年3月予定

ナツボラ2026

夏のボランティア体験

自分らしく生きたい。男らしさ、女らしさに縛られたくない。「ソール」はそんなあなたを応援します！誰かにつながるボランティア体験しませんか？
(高知県ボランティア・NPOセンター主催「ナツボラ」の募集企画)

① 『社会に届けるメッセージ！』オリジナル缶バッジ作り

DV防止やレインボープライド月 日時 8月5日(水)9:30～12:00
間など、男女共同参画をテーマに 対象 中学生・高校生 定員 20名
缶バッジをデザイン・制作します。

② パープル&オレンジリボン作って知って届けよう！

女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」と児童虐待防止のシンボル「オレンジリボン」を作ります。
日時 8月6日(木)9:30～12:00
対象 高校生 定員 20名

申込締切日 ①7月29日(水) ②7月30日(木)

ソーレ相談室のご案内

女性のための相談

一般相談 専用電話:088-873-9555

家庭や職場、地域での問題など

相談時間 休館日を除いた9:00~12:00、13:00~17:00
(※受付は16:00まで、面談は予約制)

法律相談 (1人30分)

夫婦や家族間のこと、相続、金銭など

日時 毎月第2・4木曜日 14:00~16:00 **予約制**

こころの相談 (1人50分) ※託児あり(要予約)

周りの人間関係に関する悩みや、不安、ストレスなど

日時 毎月第1・3木曜日 14:00~16:00 **予約制**

ソーレには“こころ”をひらく場所があります。ひとりで悩まないで、まずはお電話ください(相談無料・秘密厳守)。

男性のための悩み相談 (1人50分)

職場や家庭、地域での問題、自分の生き方、不安、ストレスなど

日時 毎月第1火曜日(オンライン)、第2金曜日、第3・4水曜日 18:00~20:00

予約制

にじいろコール ~LGBTsに関する相談~

専用電話:0120-56-2416 (通話料無料)

専門の相談員が、LGBTsなどの相談(性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安)をお受けしています。ご本人だけでなく、家族・友人・先生などもご利用になれます。発信者の電話番号は表示されません。安心してご相談ください。

日時 毎月第4土曜日 13:30~16:30

予約制

法律相談、こころの相談、男性のための悩み相談の予約電話番号は **088-873-9100** です。

- 当月1日から翌月分を受け付けます。
- 相談日は変更になる場合があります。あらかじめ、お電話またはソーレHPの相談カレンダーにてご確認ください。

ソーレ図書・情報資料室から

男女共同参画の視点で選んだ図書や雑誌・DVDなどを幅広く収集し、提供しています。ジュニア書や絵本コーナーもあります。DVDは資料室でもご覧いただけます。

蔵書 約11,000冊 **DVDなど** 約1,000本 **貸出期間** **図書** 5冊まで2週間 **DVD** 2本まで1週間
※高知市外在住の方は2週間

「図書団体貸出」をご利用ください!

ソーレでは、より多くの方にソーレの図書に触れていただき、男女共同参画についての理解を深めていただくために、高知県内の市町村や学校、公民館等に図書の団体貸出を行っています。団体貸出した図書を住民の皆さまに貸出することもできますので、お気軽にご相談ください。

貸出期間 最長2カ月 **貸出冊数** 最大100冊

利用方法はこちら



貸室案内

利用登録をすれば、「1時間単位」で借りられます。

低料金、しかもプロジェクターなどの備品、空調使用料はかかりません。



大会議室

予約は「予約システム」またはお電話で!



予約システム

利用料のお支払い方法が多样!

現金での窓口払いのほか、コンビニやペイジーでのお支払いができます。

駅・停留所から近く便利!

バス・電車の停留所、JR旭駅から徒歩約5分以内です。

Wi-Fiの利用が可能!

全貸室でご利用いただけます。

施設利用のご案内



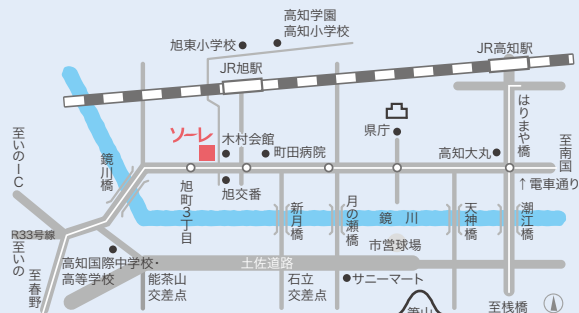
- **貸室利用時間** 9:00~21:00 (土・日・月 9:00~17:00)
- **休館日** 第2水曜日・祝日・(年末年始)12月29日~1月3日
- **図書・情報資料室** 9:00~20:00 (土・日・月 9:00~17:00)
※ただし図書利用カードの発行、及び再発行の受付は17:00まで
- **相談室** 9:00~12:00、13:00~17:00(受付は16:00まで)
(専用電話/088-873-9555)
※第2水曜日・祝日・12月29日~1月3日は休室です

あなたの声をお聞かせください

当紙面への感想や、主催事業及び施設利用等に対するご意見などを是非お寄せください。

- 電話 088-873-9100
- Fax 088-873-9292
- Eメール sole@sole-kochi.or.jp
- HP https://www.sole-kochi.or.jp

SOLE SCOPE (ソーレ・スコープ)のSCOPEは、広さ・広がりという意味。ソーレ(イタリア語で「太陽」)を拠点として、情報が広がることを意味します。



- 所在地 〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地
- アクセス
電車...「旭町3丁目」徒歩約1分
バス...「旭町3丁目」徒歩約1~3分
JR...「旭駅」徒歩約5分

駐車場の台数が非常に少ないため、お越しの際には公共交通機関のご利用をお願いします。