

平成 22 年 12 月発行 (第 30 号)

# 練馬区立 男女共同参画センター えーるだより

□ 男女共同参画センターえーる  
開館時間：午前 9 時～午後 9 時 30 分  
通年開館(12 月 29 日～1 月 3 日を除く)

□ お部屋の利用申し込みは  
練馬区公共施設予約システムで

①URL が平成 22 年 9 月 10 日から変わりました  
<https://www.yoyaku-nerima.jp/>

★ 以前の URL でお気に入り登録をしている  
場合は、変更をお願いいたします。

## 平成 23 年 1 月～3 月の講座案内

(詳細・申し込み方法は 2 ページをご覧ください)

保育あり  
(要予約)

### 男 2 代の子育て講座

男性が子育て・孫育てを楽しむための基本を学びます。

★日 時：1 月 22 日(土)午後 1 時～5 時

★講 師：NPO 法人エガリテ大手前

★資料代：600 円 ★定 員：20 名



ソフリエ・パパシエ  
認定(認定証発行)



### パソコン相談会

※パソコンの基本操作ができる方対象の講座です。

★日 時：2 月 24 日(木) ④午前 10 時～12 時 ⑤午後 1～3 時

★講 師：地域 IT リーダー ★定 員：各回 10 名



### 再就職パワーアップ講座

再就職に必要な知識と、パソコンのスキルを学びます。

#### ●再就職準備セミナー

★日 時：2 月 25 日(金)午前 10 時～12 時

★講 師：キャリアコンサルタント石田 美枝子 氏

★定 員：40 名

(セミナーのみの受講も歓迎!)

#### ●パソコン講座(2 日制)

★日 時：④3 月 8・9 日 ⑤10・11 日

午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分

★定 員：各回 10 名(申し込み多数の場合抽選)

※パソコン講座はセミナー参加者が対象です。ご了承ください。

### \*ロッカー貸出\* 申請書は 1 月 4 日から 配布いたします

●対象団体：男女共同参画団体に登録  
している団体

●貸出期間：平成 23 年 4 月 1 日  
～平成 24 年 3 月 31 日

●ロッカー数：96 個

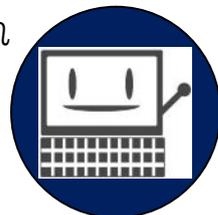
詳しい手続きについては  
2 ページをご覧ください。



### \*予約システム\* 年末年始は確認のみ

「練馬区公共施設予約システム」は  
12 月 29 日～1 月 3 日の間、予約・抽選  
申し込みができませんのでご注意ください。  
なお、予約状況の確認は  
7 時～24 時までご覧になれ  
ます。

3 月分の抽選は 1 月 4 日  
午前 9 時からとなります。



## 講座詳細

- ◆保育をご希望の方は併せてお申し込みください。(1歳以上の未就学児が対象)
- ◆資料代など、料金に関して特に記載のない講座は無料です。
- ◆講座に関するお問合せは事業係(3996-9007)へ。



### 男2代の子育て講座

1月22日(土)午後1時~5時

ソフリエ パパシエ

育児の基本を学んで、子育て・孫育てを楽しむきっかけづくりに！  
“イクメン”のさらに先を行く「ソフリエ」「パパシエ」に認定！



- ★申し込み方法：電話・窓口で受け付けます。  
12月21日号の区報をご覧ください。
- ★資料代：600円

【ソフリエ】【パパシエ】  
：講座を修了した”祖  
父”と”パパ”に与えら  
れる資格。(男性の子育  
て・孫育てを促すための  
NPOエガリテ大手前独  
自の認定資格)

【イクメン】…育児を積極  
的に行なう男性。2010年  
の新語・流行語にもなった  
言葉。



ミルク・離乳食・幼児食・排泄・  
オムツのあて方・沐浴など  
について学びます。



### パソコン相談会

2月24日(木) ④午前10時~12時 ⑤午後1~3時

事前に相談内容を伺います。当日、地域ITリーダーがお答えします。  
(対象：パソコンの基本操作ができる方)  
★申し込み方法：1月21日号の区報をご覧ください。



### 再就職パワーアップ講座

知識とスキルを身につけて、再就職をめざしましょう！(申し込み多数の場合、抽選となります。)

#### セミナー

2月25日(金)午前10時~12時

再就職を考える方を対象に、  
心構えや具体的な準備について学びます。  
子育て中の方、大歓迎！！

#### パソコン講座

(2日制) ③3月8・9日④10・11日

午前9時30分~午後4時30分

2日間でワードとエクセルを学びます。  
日程(④・⑤)をお選びください。

- ★申し込み方法：2月1日号の区報をご覧ください。(往復ハガキでお申し込みください)
- [セミナーのみ] [セミナー+パソコン講座]の別もお知らせください。



## ロッカー貸出までの流れ

●男女共同参画団体に登録している団体に  
貸出をしております。ご了承ください。

## 抽選の場合



- ①申請書を窓口にて配布します。⇒1/4(火)~31(月)まで
- ②申請書を窓口にて受付します。⇒2/1(火)~28(月)まで

★申請書提出の時に必要なもの

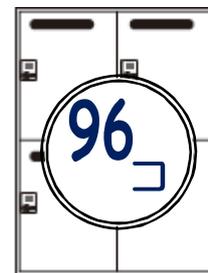
- ・必要事項を記入した申請書
- ・封筒(ロッカー使用責任者の宛先+80円切手貼付)  
(ロッカー使用通知の送付に使用します)
- ・登録カード(公共施設予約システムカード)

③通知書を送付します(抽選の結果をお知らせします)。



④鍵の貸し出しは4月1日からです。受け取りの際には通知書をご持参ください。

★今年度のロッカーは3月末までに中を空にして、鍵をお返してください。



96件を超える  
申し込みがあった  
場合、公開抽選会  
を行ないます。  
(3月上旬予定)

【長寿が喜べる社会へ】



コラム

女と男の

スクランブル交差点

日本の高齢化は世界に類を見ないスピードで進んでいます。

65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合を高齢化率というが、昭和 25 年(1950 年)は 4.9%、平成 12 年(2000 年)には 17.4%、平成 22 年(2010 年)には 23.1%と急上昇しています。高齢者の問題は様々ありますが、ある会で聞いたのは 80 代のご夫妻のお話。

奥様が足が悪く買い物に行けず、『夫に「ロースの肉を買ってきてください」と頼んだら、全く違う肉を買ってきて困った』『説明しても解ってもらえない』『買い物をお願いできるシステムはないでしょうか』と訴えておられました。

また、70 代の女性は、夫が数年前から認知症で目を離すことができず、心身共に疲労が溜まり、デイサービスを利用しようと思っても本人は「行きたくない」と拒否。

そんなうっぴんを誰にも話すことができず、不満は募るばかり…という状況でした。しかし、ここで一気におしゃべりしてすっきり帰宅。

他では、「健康でいる間は地域に貢献したい」との思いでシルバー人材センターを通して小学校で仕事を始められ、「児童との触れ合いのおかげで若返ったようです」という喜びの声を聞きました。

老人会やボランティアグループなどで生きがいを見つけ、はつらつと活躍されている方も大勢いらっしゃいます。高齢者お一人お一人が長生きできて本当に良かった、と長寿が喜べる社会にしてゆきたいものです。

間もなく私も高齢化の加速の要因となる年齢に近づきますが、健康で周りに迷惑をかけず、少しでも地域に貢献できるような高齢者になりたいと心がけています。

S.E

世界トップクラスの速さで高齢化が進む日本。長寿が喜べる社会にしていききたい。S・E

コラムを募集しています。受付までお問い合わせください。

2011 FES.

男女共同参画  
センターエー  
るフェスティバル

実行委員会が始動します！

12月16日に、2011年6月に行なわれる「男女共同参画センターエーるフェスティバル」の実行委員会(第1回)が開催されます。



図書・資料室の  
利用案内

- 貸し出し冊数：6冊まで
- 貸し出し期間：4週間
- 練馬区在勤・在学・在住(中学生以上)の方
- 初めての方は住所等確認できるものをご提示いただきます。
- 情報検索用のインターネットもご利用いただけます。(カウンターにて受付)
- ◆1日・15日は新着図書の日です。



赤ちゃん  
スポット  
ご利用ください。

- ✿授乳コーナー(2階)  
(受付に一声おかけください)
- ✿おむつ交換ベッド  
(2・3階トイレそば)
- ✿ベビーチェア  
(2階だれでもトイレ)



# 窓口からのお知らせ・おねがい・ご案内



施設内  
全面禁煙

当センターでは、施設内禁煙に加えて、健康増進法に基づき、受動喫煙防止対策として10月1日より、施設入口の灰皿を撤去させていただきました。

今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



撤去の  
お知らせ

当センターに設置されている公衆電話は、12月28日をもって撤去されます。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。



○喫茶コーナー○  
午前10時～午後8時  
祝休日は午後6時まで



相談室 ☎3996-9050

一人で悩まずに

まずはご相談ください。

- ❖女性の何でも相談【毎日・9時～19時】  
(祝休日は17時まで)
- ❖子育てに関する相談(9時～17時)も  
「女性の何でも相談」にてお受けします。
- ❖心の相談【要予約・毎日・10時～19時】  
(祝休日は17時まで)
- ❖女性および母子への暴力に対する専門相談  
【要予約・毎週月曜日 9時～17時】  
【要予約・毎週金曜日 10時～19時】  
※第1金曜日のみ練馬区区民相談所で実施  
(時間…9時～17時)
- ❖法律相談【要予約・祝休日を除く毎週土曜日  
13時～16時(1組30分)】  
※法律相談の予約は電話にて、9時から受付開始

## ワンコインで味わえる、ランチにおススメのメニューもあります★

飲み物	コーヒー(ホット/アイス) … ￥270	紅茶(ホット/アイス) … ￥270
	ココア(ホット/アイス) … ￥350	ジュース(4種類) … 各￥300
デザート	【チーズケーキ/黒蜜きなこロール/モンブラン など】 … 各￥350	
	【クリーム大福】コーヒーとも相性◎のスイーツ。(抹茶/カフェオレ)… ￥200	
軽食	サンドイッチ… ￥400	トースト… ￥350
	パスタ… ￥400	ピラフ… ￥350

ピラフのBセットならワンコイン♪  
ピラフ(3種類からお選びください)  
&ミニサラダ&スープで ￥500  
(+50円でコーヒーor紅茶つき)

- セットメニューもございます。ランチにどうぞ!
- 各お部屋にもお持ちします。喫茶スタッフまで

# 12月29日～1月3日は 年末年始の休館日です

年内最後の開館日は12月28日(火)  
(通常通り夜9時30分閉館)です。



新年最初の開館日は1月4日(火)  
(通常通り午前9時開館)です。



練馬区立  
男女共同参画センター  
エーる ご案内図

〒177-0041 東京都練馬区石神井町8-1-10  
TEL(03)3996-9005 FAX(03) 3996-9010



西武池袋線 石神井公園駅南口から徒歩7分  
車でのご来場は、ご遠慮下さい。