えーる だより



平成27年12月 〈第50号〉

12月・1月・2月の講座

スケジュール・申し込み方法 などの詳細は、区報に掲載し ます。ご注目ください。

えーるのパソコン講座

就職活動や地域活動をしている女性のためのエクセル基礎講座(夜間)

日時:1月15日(金)・22日(金)18:30~20:00

就職活動や地域活動をしている女性のためのパワーポイント基礎講座 🦠

日時:1月23日(土) ①9:30~12:30/213:30~16:30

就労支援講座

「知ってほしい労働条件チェックポイント」

日時:1月23日(土)13:30~15:30 講師: 八巻裕香(特定社会保険労務士)

女性の再就職セミナー

日時: 1月29日 • 2月5日 • 12日(全3回 • 金曜日)

10:00~12:00

講師:堀江啓子(キャリアカウンセラー・心理相談員)

「シングルマザーの暮らしのりきり術」

日時:1月31日•2月7日(全2回•日曜日)10:00~12:00 講師:赤石千衣子(NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長)

木本ゆう(NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事)

※小学生には、別室にて学童保育あり

日時:2月9日・16日(全2回・火曜日)10:00~12:00

講師:長安 透(マイクロソフトオフィスマスター)

「災害と女性」 🧣

日時:2月26日(金) 只今詳細介画中



平成28年1月から、練馬区公共施設予約システムが新しくなります。

- ◆現在お使いの利用者番号とカードは、そのまま使えます。 現行の公共施設予約システムのパスワードは新システムに引き継がれます。
- ◆施設設置の端末機では、これまでの4ケタの暗証番号ではなく、予約システム登録申請時に設定し たパスワードを使います。
- ◆平成28年4月利用分から、午前・午後・夜間の枠単位での利用に加えて1時間単位での利用ができ るようになります。

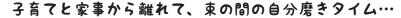


















プログラム

- ①オリエンテーション・自己紹介 ②絵本で広がる子育ての世界 山﨑祐美子さん(元児童書店々主)
- ③子育てママの「マネーライフ・プラン」 砂畑充伸さん (ファイナンシャル・プランナー)
- ④子育てママの「ワークライフ・プラン」 石田美枝子さん(キャリアカウンセラー)
- ⑤夏の疲れをアロマで癒そう 居木史子さん(Blue Fun)
- 居木史子さん(Blue Fun) ⑥乳がん自己チェック
- 佐藤一江さん(保健師)、西貝圭子さん(あけぼの-NFRIMA-)
- ⑦暮らしをつくる・街をつくる 山下泰子さん(文京学院大学名誉教授)
- ⑧子連れで避難─その先は? 冨川万美さん(NPO法人ママプラグ副代表)
- ⑨先輩ママと語ろう 地域で多様な活動をしている小沼稜子さん・ 松川なお子さん・内藤恵美さん
- ⑩話してみよう「明日のわたし」

※⑦と⑧は、一般参加者と共に、区民企画講座に 参加して学習しました。 半年間にわたって実施した連続10回の講座は、いずれも「子育てママ」にとって関心の高いテーマだったため、好評のうちに幕を閉じました。

昨年度実施した「子育てママのまったり塾」を受講した有志は、その後自主グループ「まったりママの会」を立ち上げました。イキイキ塾受講生たちは、同会主催の区民企画講座「子連れで避難-その先は?」等にも参加し、区内で活動している身近なママたちとの交流で、多くのことを学びました。

参加者アンケートより

- 子どもが保育になじんでいく姿に感動!保育付き講座がとてもありがたかった。
- ・講座を受け、乳がん検診を受け、防災グッズを見直し、老後について主人と話し、保険 にも加入した。講座で感じたことをこれからも行動につなげて行けたらと思う。
- 自分のことについて考える事が多くなった。
- ・3歳の子どもとの毎日をいかに乗り切るかに精一杯で、先のことや将来を考える心のゆとりがなかったが、お金の事、仕事のこと、友達作り、女性の権利、乳がんのこと等、どのデーマも考えさせられ、よかった。
- ・ 今まで、漠然と疑問、不安に思っていた事柄が講座で聞けて、自分で調べたり行動する きっかけになった。
- ・今焦っていても仕方ない、今できることは身の周りの整理と子育てを楽しむことだと、 気づくことができた。
- ・ひとつの偏ったデーマだけでなく女性を取り巻く幅広い問題を考える機会となった。

女性のためのプチ起業講座「**得意なこと、好きなことを仕事に」(3回連続講座)**

10月3日~24日

"みつける・みつかる 私だからできること"をテーマに、中小企業診断士の古屋由美子先生をお招きし、プチ起業講座を実施しました。

- ■第1回:「起業への第1歩〜わたしの想いと強みを確認しよう〜」起業するとはどういうことかを学んだ上で、自分の"強み"や、起業に対する"想い"を考えました。
- ■第2回:「アイデアからビジネスへ〜"わたしだからこそ"の基本プラン作成〜」様々な事例を紹介しながら顧客接点を学び、基本プランや事業プランを作成しました。
- ■第3回:「夢をカタチに〜先輩起業家と融資のお話〜」古屋先生の進行で、日本政策金融公庫の永沼さんによる融資についてのご講義と、実際に起業されたお二人の方から起業しようと思った動機や苦労されたこと、成功事例などをお話しいただきました。



参加者アンケートより

- ・他の方の意見も聞く事ができ、大変参考になった。
- ・何か社会にとって役に立つ、自分らしいものを見つ けたい。
- マーケティング戦略がこまかく聞けたのが良かった。
- 具体的にビジョンを書き出すのがためになった。
- ・漠然としていた事が分解され、形が見えてきた。
- ・事業プランの具体的な立て方がわかった。
- 融資までは考えていなかったが、一つの実現の後押しになった。
- ・ 先輩起業家の話が楽しく、参考になった。
- 今後、起業にあたって相談できる機関や施設が具体 的にわかって良かった。
- 女性を対象にしているのがとても助かった。

愛する人を「デートDV」の被害者にも加害者にもしたくない!

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。日本では11月12日から25日までを「女性に対する暴力を撤廃なくす運動」をアピールする期間としています。



子ども自身が暴力から身を守るポイントを、まずは大人が知り、子どもへの効果的なサポート方法を学びました。(NPO法人青い空)



女性への暴力から心とからだを守る方法を学び、体験しました。



"えーるスクエア2015"では、女性への暴力の根絶を願い、「デートDV」をメインテーマにNPO法人青い空のメンバーによる講演会やワークショップを開催しました。また、特別企画展示やサイドイベントを実施し、多くの参加者で賑わいました。



"キルトビンクッション" (当センター登録団体)の皆さんによる「パーブルリボン・キルト・タベストリー」が完成し、寄贈していただきました。

※世界各地で、女性への暴力をなくす運動のシンボルとしてさまざまな形の「パープルリボン」が使われています。



若者の間で増えている「デートDV」についてその原因 を知り、予防教育の必要性と周りの大人にできることを 考えました。



劇団BPプロジェクトによる演劇パフォーマンス「ストップ!デートDV!博士が行く」



オレンジリボンキャンペーンは、児童虐待防止の広報・ 啓発活動です。

゙゙゙゙゚サイド・イベント



参加者の皆さん にはえーるオリ ジナルポプリを プレゼント

●キッズ体操(協力:BPプロジェクト)



●手づくり体験コーナー (協力: 長生きが喜べる会)



子育てママの就活作戦

9月17日

ハローワーク池袋マザーズコーナーとの共催で、現在家庭で子育て中のママを対象に、再就職に向けて、ウォーミングアップの講座を開催しました。



参加者からは、「すぐに復帰する予定はないけれど、今後のためにアンテナは立てておくつもりで参加した。一歩を踏み出す気持ちになった。」との声がありました。

区民企画講座

H27年度区民企画講座が下記のように実施されました。

- ◎「ウーマノミクス『プチ』 自分のために生きる」 (女性のライフスタイル研究会) 9月26日(土)
- ◎「チェルノブィリ28年目の子どもたち パートⅡ」(少女性会議練馬支部) 10月18日(日)
- ◎「赤ちゃん·子どもの健康 ~化学物質の影響~」 (サイエンスカフェねりま)10月25日(日)



女性のライフスタイル 研究会主催講座

一人で悩まず、まずは相談を

プライバシー厳守・相談無料



C西原理恵子

「内閣府男女共同参画局 女性に対する暴力をなくす運動の描きおろし漫画」

■練馬区-

◎ねりまDV専用ダイヤル

☎03-5393-3434

毎日9時~19時

(祝日は17時まで。年末年始を除く)

◎練馬区立男女共同参画センターえーる

203-3996-9050

毎日9時~19時

(祝日は17時まで。年末年始・施設点検日を除く)

〇総合福祉事務所相談係

(祝日、年末年始を除く月~金8時30分~17時15分)

練 馬 ☎03-5984-4742

光が丘 ☎03-5997-7714

石神井 ☎03-5393-2802

大泉 ☎03-5909-5263

■東京都 -

◎東京ウィメンズプラザ

☎03-5467-2455

9時~21時(年末年始を除く)

【男性のための悩み相談】

203-3400-5313

每週月曜日•水曜日 17時~20時

(祝日・年末年始を除く)

■緊急・夜間の場合・

◎警察(事件発生時)

☎110番

◎東京都女性相談センター(夜間・休日のみ)

☎03-5261-3911

練馬区立男女共同参画センターえーる の ご 案 内



- ■開館時間
- 9時~21時30分
- ■通年開館

(12/29~1/3・休館日を除く)

■施設の利用申し込みは 練馬区公共施設予約システムから

http://www.yoyaku-nerima.jp/

〒177−0041

東京都練馬区石神井町8丁目1番10号

Tel 03-3996-9005 Fax 03-3996-9010

e-mail yell@nssk.net

http://www.nssk.net/yell





西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分 ※お車での来所はご遠慮ください。 (お体の不自由な方はご相談ください。)