

えーる だより

平成28年3月<第51号>

3月・4月・5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。

『振り返ってみよう 私の育ち・生き方』（全3回・木）

5/12・19・26 <10:00~12:00>

講師：野々村恵子（「月刊社会教育」編集委員）



保育付き講座マーク

男女共同参画基礎講座

『子育てママのわくわく塾』

（全10回・火）<10:00~12:00>

5/17、24、6/14、28、7/12

9/6、27、10/4、18、11/1

講師：山崎祐美子（元児童書店店主）他



「絵本で広がる子育ての世界」「子育てママの整理
収納講座」「乳がん自己チェック」のほか、仕事と
子育てや家庭経済、親やあなた自身の老後などに
ついて考えます。

女性のためのえーるパソコン講座

●『基礎から学ぶエクセル講座』

4/15・22（全2回・金・夜間）

<18:30~20:00>

講師：斉藤弘子（MOS・ビジネススクールインストラクター）

●『就活・就労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』

4/22（金）（13:30~16:30）

講師：長安透（マイクロソフトオフィスマスター）

ただ今準備中 ただ今準備中 ただ今準備中 ただ今準備中 ただ今準備中 ただ今準備中

ひと足早いお知らせ

■区民企画講座

『仕事と子育ての両立のポイント』（仮題）

5/21（土）時間調整中

■『ディベートに挑戦！』

7/1・15・29（全3回・金・10:00~12:00）

■『父子クッキング-お父さんとお母さんのお弁当』

6/26（日・10:30~13:30）

■ハローワーク共催

『女性のためのパソコン講座』（5日制）

①7/11（月）~15（金）

②10/3（月）~7（金）

開館30周年

2016男女共同参画センターえーるフェスティバル

「男女がともに輝く社会を」

区民による実行委員会が企画、運営します。どなたでも気軽に参加・
交流できるフェスティバルです。ぜひご参加ください。

講演会（6/5（日）14:00~16:00）

“わたし”らしく生きる！（仮題）

～「農女」が練馬野菜に恋をした～

玉川大学農学部卒業後、大田市場で野菜の仲卸に就く。そこで、練馬産キャベツの甘さに
驚いた！そして、東京都で開発されたブドウ「高尾」に魅了され、都会の農産物を全国に
発信したいと一念発起。2年間の修業後、2014年、大泉学園町に都内初・唯一の「東京ワ
イナリー」を設立。ありのままの自分を大切にしながら運営しています。



講師：越後屋美和さん

フェスティバル準備・片付けの
ため施設の利用を休止します。

●研修室・印刷/交流コーナー：6月2日（木）午後~6月6日（月）午前まで
●図書・資料室：6月3日（金）・4日（土）・5日（日）の夜間

シルバーライフ準備講座

■「『エンディング・ノート』を書いてみる」 12月8日（火）10:00～12:00

講師：河内よしいさん（特定社会保険労務士）

自分の死後、残された家族や関係者への配慮のひとつとして、エンディング・ノートを書き残しておくことの意義、遺言書とエンディング・ノートの違いを学び、早速ノートに記入してみました。時間内にすべてを記入するには足りませんでしたが、1ページずつ繰り返しながら、記入していただきました。

■「『老後の住まい方』を考える」 12月15日（火）10:00～12:00

講師：西和彦さん（NPO法人住環境ネット理事）

高齢期の住まい方に関する講義とNPO法人住環境ネットが考案したオリジナル「すごろく」をゲーム感覚で体験し、さまざまな老後の住まい方を具体的にイメージしながらシュミレーションしてみました。グループに分かれて住まい方には多くの選択肢があることを楽しく、賑やかに、学ぶことができました。

■映画上映会「人生、いろどり」 12月22日（火）10:00～12:00

徳島県上勝町が行っている事業「彩（いろどり）事業」の軌跡を、吉行和子、富司純子中尾ミエが演じた映画を上映しました。映画鑑賞後、何かを始めるのに「性別」も「年齢」も関係ない！と実感した参加者たちは、まだまだ何かできそうだと、それぞれの想いを胸に帰路につきました。



参加者アンケートより

- ・考えてはいるものの、手がつけられなかったが、一歩前へ踏み出す気持ちになった。
- ・ラスト・プランニングにとりくむ気がしてきた。子供や孫に思いを伝えてみたい。
- ・ゲーム式で理解しやすかった。自分の生き方を決める良い機会を得られたと思う。
- ・将来の住み方を考えるきっかけになりました。
- ・納得する生き方、改めて考えさせられる映画で感動した。最後まで活き活き生きる元気をいただいた。

女性のための就労支援講座

■「求人情報は人生を変える」 11月28日（土）10:00～12:00

講師：渡邊嘉子さん（元リクルート・エグゼクティブプランナー）

過去の求人広告の資料をもとに、時代によって女性に求められる働き方や職種が読み取れるという興味深いお話や、仕事は人生設計を考えながら選ぶことが重要であると語られました。また、企業の中でキャリアを積んでこられた講師からは、子育てをしながら働き続けるための具体的なノウハウの紹介と共に、「皆さんはこれからですよ！」と大きなエールをくださいました。参加者から「女性の働き方の原点から話していただき、面白かった。」「“女性ということが強み”になる、そんな気持ちになった。」などの感想が寄せられました。



■「知ってほしい労働条件チェックポイント」 1月23日（土）13:30～15:30

講師：八巻裕香さん（特定社会保険労務士）

現代女性の働き方の傾向や、労働市場の現状についての解説や、就職活動する際に見逃してはならない基本的な「労働条件」を、パートやアルバイトに重点をおいてお話ししていただきました。休憩時間や講座終了後、参加者からの個別相談にも応じていただきました。

参加者から「働く上で知らなくてはいけない基本がたくさんあり、ためになった。」「妊娠した時、上司ではなく同僚に、周りに迷惑がかかるからやめて欲しいと言われた。そんな時に今日の知識があれば反論できたのと思った。」「就業規則などをあらためて見てみようと思った。」という感想がありました。



■「本当の私を表すためのレッスン」 1月29日、2月5日、12日（金）10:00～12:00

講師：堀江啓子さん（キャリアカウンセラー）

求人情報の見方、応募書類の書き方、面接の受け方、そして就労時間や休日などの就労条件などに関する労働基準法の基礎知識と、自分の「強み」を見つめ直して自己PRにつなげていく作業までの多彩なプログラムを3日間で学習しました。毎回グループワークを通して、参加者同士がコミュニケーション・スキルを磨いた成果か、最終日にはお友達の輪が広がり、再就職に向けて情報交換や励まし合う姿もありました。



参加者達は和気あいあい「自分を見直すよいチャンスだった。」「とてもわかりやすかった。」「どんどん再チャレンジしていきたい。夢や希望もたくさんいただいた気がする。」などと語り合い、再就職活動に役立つだけでなく、自己の可能性を探る講座ともなったようです。

平成28年度区民企画講座決定

区報11月1日号で公募した「区民企画講座」にご応募いただきありがとうございました。
選考の結果、応募14企画の中から下記の8講座が決定しました。詳細が決定し、参加者募集の段階になりましたら、区報「情報あらかると」欄に掲載されるほか、図書館などの区立施設にチラシが配架されます。ご期待ください！（題名は変更される場合があります。）

- ◎「子どもの貧困について考えてみませんか」：新日本婦人の会 練馬支部
- ◎「タブレット・スマホを緊急のとき役立つように準備しましょう」：練馬区177地域ITリーダーの会
- ◎「多様化するDV・恋人・配偶者・高齢者一の問題を考える」：女性会議練馬支部
- ◎「仕事と子育ての両立のポイント」：ハッピーひろば
- ◎「食と健康～健康食品とTPPを中心に～」：サイエンスカフェねりま
- ◎「やってみよう！防災用品でピクニック」：まったりママの会
- ◎「家族がつながるベビーマッサージ」：私らしく輝く・プチブーケ
- ◎「セクシュアル・『マイノリティ』って誰？『ふつう』って何？」-子どもの性の「ゆらぎ」と対応-
：一橋大学ジェンダー・セクシュアリティ研究会

※平成29年度区民企画講座募集については、11月頃区報でお知らせする予定です。

シングルマザーの暮らし『のりきり術』

両日ともに、シングルマザーはもちろん、準備中の方、
応援・支援している方が一緒に学びました。



■「どうなってる？現状と支援」 1月31日（日）10：00～12：00

講師：赤石千衣子さん（NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長）

「ひとり親だから、立派に子どもを育てなくてはならないと思っていませんか？」と優しく語りかけながら、シングルマザーが陥りやすい悩みのツボを解説していただきました。



■「どうする？子どもの心対応」 2月7日（日）10：00～12：00

講師：木本ゆうさん（文化人類学研究者）

子どもたちの声を聞くと、先入観を持たないようにし、すぐ答えを出そうとせず、知らないことは知らないと答えることが大切。つまり子どもであっても尊厳ある一人の存在として関わると、子どもは心を開くと話されました。

参加者アンケートより

- ・同じ境遇の方と知り会えて良かった。もっと交流がしたかった。
- ・自分の話もできたのでスッキリした。来て良かった。
- ・シングルマザーが、一般的にどんな生活上の困難や課題があるのかを知ることができて大変勉強になった。
- ・支援希求行為＝SOSを発することができ「自立」というお話が腑に落ちた。

災害と女性



その時あなたは？



2月26日（金）10：30～16：30

ワークショップ 「子連れで避難」



災害時に、子どもを連れて避難しなければならないママとして、何をどう準備しておくかを学習している「まったりママの会」（当センター講座受講生グループ）は、それぞれが準備している物、日頃心がけていることを披露してくれました。参加者は、質問したり、メモを取りながら、家族やご近所、ママ友との交流の重要性をかみしめていました。



学習会「大地震！その時あなたは？」

学習会では、①高橋洋さん（特定NPO法人災害福祉広域支援ネットワーク・サウンダーバード理事）を中心に、②黒須さち子さん（新座市北部第二地区地域福祉推進協議会委員）、③川井淳子さん（大泉小学校避難拠点運営連絡会会長）、④市川順子さん（トイレ研究者）による実践報告の後、女性の視点から活発な意見交換が行われました。



さわって、ためそう！ 「避難生活用品の展示と体験」



練馬区危機管理室区民防災課のご協力による避難生活用品、防災グッズの展示や説明をしていただきました。

休館のお知らせ

◎平成28年
4月29日(金・祝) 夜間休館／害虫駆除
5月22日(日) 全日休館／施設保守
9月22日(木・祝) 夜間休館／害虫駆除
10月30日(日) 全日休館／施設保守・集中清掃

◎12月29日(木)～平成29年1月3日(火)
年末年始休館

◎平成29年
2月11日(土・祝) 全日休館／電気設備年次点検

随時申込み受付中

『男女共同参画出前ミニ講座』

当センターでは、登録団体の皆さまに男女共同参画についてのご理解を深めていただくために、出前ミニ講座をお届けしています。

いつもの仲間と一緒に参加するミニ講座という気軽さもあり、ご質問やご感想など日頃感じている事を話しやすいとご好評をいただいております。ご希望の日時に合わせて、職員が講師になってお話をさせていただきます。

すでに、このミニ講座を受けられた団体様でも、メンバーの入れ替わりがあったり、もう少し深く知りたいなどのご希望のある場合もお受けしております。

受付窓口にてお問合せ・お申し込みをしてください。

(無料。ご希望によっては保育についても対応します。)

『活動発表コーナー』

日頃の活動を発表しませんか

当センター登録団体の皆さんの活動発表をするスペースを3階ロビーに設けます。

- ・登録・利用団体対象
- ・利用は2週間以内(事前予約)
- ・必要備品の貸出し(応相談)
- ・無料
- ・お問合せ・申込みは受付窓口にて承ります。

あなたの周りに配偶者等からの暴力(DV)で悩んでいる人がいたら、伝えてください。

プライバシー厳守・相談無料

■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

☎03-3996-9050

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)

◎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 ☎03-5905-5263

■東京都

◎東京ウィメンズプラザ

☎03-5467-2455

毎日9時～21時(年末年始を除く)

【男性のための悩み相談】

☎03-3400-5313

毎週月曜日・水曜日 17時～20時

(祝日・年末年始を除く)

◎東京都女性相談センター

☎03-5261-31100

(祝日、年末年始を除く月～金 9時～20時)

■緊急の場合

◎警察(事件発生時)

☎110番

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。)