

# えーる だより

平成30年6月<第60号>

## 7月・8月・9月の講座

### 区民企画講座

#### スマホを安全に使っていますか？

日時：7/3(火)  
A:10:00～11:30  
B:13:00～14:30  
企画：練馬117地域ITリーダーの会  
講師：小川真理子(シニア情報生活アドバイザー)  
定員：各15名(6/1から受付、先着順)

### お父さんの子育てステップアップ講座

#### 気持ちが楽になる 子そだての“ツボ” (0～3歳児編)

日時：7/21日(土) 13:30～16:00  
講師：内田良子(心理カウンセラー)  
定員：30名(先着順)  
対象：0～3歳児を持つ父親(母親と子どもの同伴可)  
講座終了後、懇親会あり。(予約不要、自由参加)

### えーるキッズエンジョイサマー

#### えーるキッズコレクション 2018

～Tシャツリメイクでオリジナルファッションをつくろう！～

日時：8/2(木) 9:30～12:00  
対象：小学生  
定員：30名(先着順)  
持物：加工可能なTシャツ(古着など)

### えーるシネサロン夏休み上映会

#### 『ネコのミヌース』※吹替版(日本語字幕付き)の上映

対象：小学生以上の方  
日時：8/20(月)  
A:10:00～12:00(未就学児の同伴可)(定員5名先着順)  
B:13:30～15:30  
定員：各回30名(先着順)

### 子育てママの

#### 再就職応援セミナー

日時：9/7(金) 10:00～12:00  
講師：水藤和歌子  
(ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター)  
対象：再就職を希望している方で、20歳未満のお子様を持つ母親

### 就職活動や地域活動をしている女性のための

#### パソコン講座

##### ●『ワード基礎編』

日時：7/10(火) 9:30～12:00  
講師：後藤悦子(MOSインストラクター)  
受付：3/11～6/29

##### ●『エクセル基礎講座』(2日制)

日時：8/22・29(水) 19:00～20:30  
講師：後藤悦子(MOSインストラクター)  
受付：4/11～8/10

##### ●『エクセル初級編』【2日制】

日時：9/12(水)・13(木) 10:00～12:00  
講師：後藤悦子(MOSインストラクター)  
受付：8/11～8/31

##### ●『パワーポイント基礎講座』

日時：8/29(水) 13:30～16:30  
講師：長安透(マイクロソフトオフィスマスター)  
受付：5/1～8/17

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申し込み方法などの詳細は、ホームページやチラシ、窓口でご確認ください。



1歳以上の未就学児対象保育付き講座マーク



手話通訳の手配可能な講座マーク

### 映像に見る

#### 社会に影響を与えた女性たち

各回ドキュメンタリーDVD(音声英語/日本語字幕)を観た後、講師による解説を交えて話し合います。

日時：全回とも土曜日、14:00～16:00

8/4 : グレース・ケリー(元女優の公妃)

9/8 : 宋美齡(蒋介石の妻)

9/22: 広岡浅子(実業家)・津田梅子(教育者)

定員：30名(先着順)

### 若年女性のための

#### わたしの「これからライフ」

対象：19～39歳の女性

##### 1 講演会「この生きづらさはどこからくるの？」

月日：7/15(日) 14:00～16:00

講師：林恭子(一社)ひきこもりUX会議代表理事)

佐藤礼子(ねりま若者サポートステーション所長)

##### 2 ゆるヨガ体験【2日制】

月日：8/26(日)・9/9(日) 14:00～16:00

講師：滝沢菜穂(全米ヨガアライアンス RYT200)

##### 3 ワークショップ「思いを伝える」【2日制】

月日：9/29(土)・10/13(土) 14:00～16:00

講師：岩井奈保美(メンタルケア心理専門士)

対象：パソコンで文字入力のできる方 定員：各講座各回10名(抽選) 費用：1,000円 持物：USBメモリー  
申込：往復ハガキで、①講座名(実施日) ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥使用しているパソコンのOS名 ⑦受講理由(50字程度)を、男女共同参画センターえーるまで。

## 区民企画講座

### 平成30年度の区民企画講座がスタート！

区民企画講座は、区内団体の企画・運営による委託講座です。  
平成31年度の区民企画講座の募集については11月の区報でお知らせする予定です。  
活動の更なる展開を考えている団体の皆さん、挑戦してみませんか。

#### ● 心のバランスを整えるアートセラピー

4月11日（水）

講師：柴田雅代（アートセラピスト、カラーセラピスト、アトリエアートビクニック主宰）  
企画：大泉隠れ家つながり隊  
内容：色を使って絵を描くことで心のバランスを整えるアートセラピーを学ぶ内容で、講義の他、グループ毎にワークをし、意見交換を行いました。  
<参加者アンケートから>  
「色によって自分を知るきっかけになった。」「色にプラスイメージやマイナスイメージの意味があるのを知り、勉強になった。」「癒された。」



#### ● もっと親子で話そう！『性』と『生』の話

5月12日（土）



講師：土屋麻由美（麻の実助産所 助産師）  
企画：ねりまポレポレママの会  
内容：子どもたちをとりまく環境、なぜ性の話が必要なのか、家庭では敬遠しがちな性教育の本当の意義や大切さ、いつ頃からどのように子どもに話せば良いかなどを学びました。また、同席した子どもたちには紙芝居を使って語りかけ、親子で話し合える雰囲気となりました。  
<参加者アンケートから>  
「子どもと一緒に聞けたことが感動。」「子どもに伝えられるヒントをたくさんいただいた。」「息子がじっくりと先生の話聞いていて、連れてきてよかったと思った。」

#### ● 環境汚染（化学物質・電磁波）から身を守る

5月13日（日）

講師：山田智子（薬剤師、化学物質過敏症対策室代表）  
企画：サイエンスカフェねりま  
内容：化学物質・電磁波過敏症の発症原因を正しく知った上で、生活改善を図り、病を乗り越えてきた講師をお招きし、実体験に基づいた対策と身を守るコツを学びました。  
<参加者アンケートから>  
「講師の話は説得力があり良く理解できた。」「生活に活かしていくヒントを沢山もらった。」「今まで誰にも理解されなかった事柄の原因が思った通りだった。」「続編もお願いしたい。」



#### ● 色を使ってコミュニケーション力 up !

5月23日（水）



講師：大場直子（カラーセラピスト、認定心理士）  
企画：F. C. A.（フラワーコミュニケーション協会）  
内容：色の持つメッセージや、コミュニケーションに関する講義の他、カラーカードを用いた個人ワークを行い、その内容を参加者同士でわかちあいながら、相互理解を深めました。  
<参加者アンケートから>  
「色を使って自分の内面について考える機会を持つ事ができ、とても良かった。」「色の持つ意味が興味深かった。」「本当の自分に気付かされた。」「男性にも参加して体験してほしい。」

#### 映画上映会えるシネサロン

5月19日（土）

#### 『いわさきちひろ～27歳の旅立ち』

誰も知らない波乱の人生。  
壮絶な半生が伝える感動のメッセージ



今年はいわさきちひろ生誕100年記念の年にあたります。子どもの頃から絵を描くのが大好きで、画家になりたいという強い意志を持ち続けていました。私たちが知るあの柔らかい色調とタッチの絵からは想像もつかない壮絶な人生を、このドキュメンタリー映画は赤裸々に語っています。

<参加者アンケートから>  
「絵本作家になるまでの壮絶な半生は非常に衝撃的だった。」「戦争を知らない私たちがいかに幸せかも、つくづく感じた。」「著作権の問題にも取り組んでいて絵本作家の地位向上のさきがけになっている事を初めて知った。」

# 2018練馬区立男女共同参画センターえーる フェスティバル 『誰もが自分らしくはばたこう』



「上石神井北小学校金管バンド」の素晴らしい演奏に、練馬区社会福祉協議会のキャラクター「ネリー」もリズムに乗ってノリノリ…(2日・オープニングイベント)

6月2・3日(土・日)の2日間にわたって、えーる最大のイベントが開催されました。両日も好天に恵まれ、盛会のうちに幕を閉じました。



世界各地で演奏を披露している地元の和太鼓チーム「雅太鼓」の熱演は、フェスティバルを一段と盛り上げてくれました。(3日・オープニングイベント)

## 特別講演会 わたしらしく世界にはばたいて ～ 難民の女性たちが教えてくれたこと～

講師：伊藤 かわりさん AAR Japan(認定NPO法人 難民を助ける会) 広報部長

20数ヶ国をリュックを背負って旅した経験が、国際協力活動を仕事にすることに繋がってきたことや、難民女性の生の声などを届けてくれました。

＜アンケートから＞

「人と共に生き、人と関わり、人のために、そのような視点から「わたしらしく」を私も探そうと今日思えた。」  
「ごく普通の一人の女性の視線で働かれている事がよくわかった。」  
「こんなに前向きな女性がいることが、すごく励みになった。」



会議室では、実行委員による男女共同参画社会づくりに資するミニ講演会やワークショップが開催されました。いずれも参加者の質疑応答や活発な意見交換が行われました。

## 語ろう！学ぼう！考えよう！



↑「あなたの骨、大丈夫？」  
講師：小野弥生さん  
(北保健相談所所長)



←「食で変わる心と体  
～子どもから大人まで、より健やかになるヒント～」  
講師：国光美佳さん(子どもの心と健康を守る会代表)

↑「女性が本当に活躍できる社会に」  
講師：堀口悦子さん(明治大学准教授)



ねりま若者サポートステーション、石神井障害者地域生活支援センターういんぐ、練馬区社会福祉協議会、ボーイスカウト練馬地区野営行事委員会、チームねりまde女子マルシェの皆さんの協力に感謝！

## みんなの力がひとつに！



大道芸に子どもたちはビックリ！

手作り体験コーナーは今年も満員御礼！



登録団体の皆さんが日頃の活動を展示や舞台上で発表



写真協力：CPCクラブ

平成30年度最優秀キャッチフレーズ  
「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」



男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる社会を目指して、1999年につくられた「男女共同参画社会基本法」。その公布・施行日の6月23日から29日までの1週間は男女のパートナーシップを考える「男女共同参画週間」です。内閣府男女共同参画局は、毎年基本法の理念をアピールするキャッチフレーズを募集し、優秀作品を表彰します。

今年度最優秀賞に選ばれた作品は「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」です。



「まちたんけん」隊がえーるを探検

6月13日、練馬区立光和小学校2年生の皆さんが、生活科授業の一環としてえーるに来館してくれました。「えーるは、何かあったら、いつでも飛び込んで来ていいところ」であることを確認して、元気に次の探検に行きました。

プライバシー厳守  
相談無料

男女共同参画センターえーる  
総合相談窓口

家族の問題、人間関係、配偶者や恋人などからの暴力（DV）、性的マイノリティ（LGBT）について等、ひとりで悩まずご相談ください。

秘密は厳守します。安心してご利用ください。

☎ 03-3996-9050 (直通)

毎日9:00～19:00  
(年末年始・施設点検日を除く)  
※祝日は17:00まで

■性的マイノリティ相談の特設日があります。自分の性や性的指向などで悩んでいるご本人やご家族、友人などからの相談を、臨床心理士がお受けします。

毎月第3土曜日  
(9:00～17:00)

来所または電話（予約不要）

■専門相談（心の相談、配偶者等の暴力に対する相談、法律相談）は予約制となっています。詳細についてはお電話でお尋ねください。

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

9:00～21:30

■通年開館

(12/29～1/3・施設点検日等を除く)

■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  
<https://yoyaku.city.nerima.tokyo.jp/portal/>

〒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 [info@nerima-yell.com](mailto:info@nerima-yell.com)

<http://www.nerima-yell.com/>



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お申し出ください。)