

性別にかかわらず、誰もが自分らしく生きていける男女共同参画社会をめざして、男女共同参画理念の周知をはじめ、女性の就労支援・心身の健康維持、男性への働きかけ、DV防止などをテーマにさまざまな講座やイベントを実施している練馬区の施設「練馬区立男女共同参画センター」の愛称が「えーる」です。

えーるだより

10～12月講座予定

令和4年9月<78号>

男性向け講座

保 手

「大好きなママを応援！
パパにできることパパだからできること」

日時：10/16(日)10:00～12:00

講師：芥川正明（ねりパパ副代表）

生きづらさを抱える女性のための

保 手

「わたしのこれからライフ 2022Part II」

対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性（おおむね40代以下）

①ゆるヨガ女子会

④10/22(土)10:00～12:00

⑤12/6(火)13:30～15:30

⑥来年2/5(日)10:00～12:00

講師：滝沢菜穂（全米ヨガアライアンス RYT200）

②アロマでゆったり！スキンケアと簡単メイク体験

11/29(火)13:30～15:30

講師：渡井智美（一社日本介護美容セラピスト協会認定インストラクター）

③講演会「私の生きづらさ～本当の私を取り戻すまで～」

来年1/24(火)13:30～15:30

講師：林恭子（一社）ひきこもり UX 会議代表理事）

ポレポレママ塾公開講座

保 手

「乳がんを早期発見するために知っておきたいこと」

日時：10/25(火)10:00～12:00

講師：西貝圭子（ピンクリボン in NERiMA 代表）

住みよい地域づくり講座

保 手

「コミュニティの活用～人のつながりを重視して
（東洋大学講師派遣事業 共催）」

日時：11/5(土)10:00～12:00

講師：大坪宏至（東洋大学経営学部教授）

えーるスクエア オンライン講演会

保 手

「身近にもある#metoo、私たちにできることは」

日時：11/26(土)14:00～15:30

講師：小川たまか（ライター）

お父さんと作るおうちごはん

「ごはんて!?クリスマスケーキ」

日時：12/3(土)10:00～12:30

講師：濱文子（はまあず代表）

◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申込方法などの詳細は、区報やえーるホームページ、チラシ、窓口でご確認ください。

保 6カ月以上の未就学児対象
保育付き講座マーク。

手 手話通訳の手配可能
講座のマーク。

オトコの暮らし力アップ講座

保 手

「すっきり暮らす整理収納のコツ」

日時：12/4(日)10:00～12:00

講師：飛永友（整理収納アドバイザー）

ハローワーク共催 子育て世代の就活講座

保 手

～社会保険や税金などの基礎知識～

日時：12/6(火)10:00～12:00

講師：音川敏枝（東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー）

区民企画講座

「ねりま区報」各号「情報あらかると」欄参照

「二人で一緒に元気になる！ペアストレッチ」保

企画団体：ねりまポレポレママの会

日時：10/29(土)10:30～11:30

講師：中島千草（ヨガインストラクター）

9/21号参照

「司法に見る日本女性の権利」保

企画団体：ねりま24条の会

日時：11/5(土)13:30～15:30

講師：川尻恵理子（弁護士）

10/11号参照

「必見！SNS 集客のトレンドを学ぶ

～簡単ホームページ作り！～」(仮) 保

企画団体：ひよこ起業会

日時：11/20(日)10:00～12:00

講師：谷口正哉（IT 講師）

11/1号参照

「こころのケア講座 ④コロナ禍でのDV・モラハラ

⑤DVの構造と自尊心を取り戻す」保

企画団体：WSY

日時：④11/23(祝)⑤来年2/23(祝)

両日とも14:00～15:15

講師：西山さつき（NPO法人レジリエンス代表）ほか

10/21号参照

「パパと一緒にボールやなわとび♪親子体操」

企画団体：BP プロジェクト CC

日時：11/27(日)14:00～15:00

講師：小畑真吾（幼児体育公認指導員）

11/1号参照

●新型コロナウイルスの感染拡大対策について

- ・講座等を中止や延期する場合があります。
- ・ご来館の方は、ご自宅検温し、マスク着用と手指消毒を励行していただきますようお願いいたします。

●休館のお知らせ

- ・10/23(日) 全日休館（定期清掃）
- ・12/29(木)～1/3(火) 年末年始休館

7～9月講座終了レポート

地域活動や情報コミュニケーションのための SNS 講座

7/24 (日)

～やさしい ZOOM の使い方～

リモートワークやステイホームなどで広く利用されるようになった Zoom (WEB 会議システム) の基本的な使い方や個人情報の守り方、防犯上の注意点などを学びました。午前中はスマートフォン・タブレットを、午後はパソコンと、それぞれ普段使用されている機材をお持ちいただき、Zoom の体験を行いました。講師には、Zoom の使い方だけではなく、パソコンの操作方法など広く質問に答えていただきました。



講師：谷口 正哉 さん
(IT 講師)

【参加者アンケートから】

- ・講師の先生からわかりやすく教えてもらい、自信がついたので、家で Zoom 会議・講座へ参加してみたい。
- ・ブレイクアウトルーム機能を初めて学んだ。できれば画面共有が学べると良かった。
- ・今後フェイスブックやインスタグラム ツイッターの基礎講座もやって欲しい。
- ・とても良い講座でした。2 時間では足りないため、また開催して欲しい。
- ・講師の説明がわかりやすく、参加して良かった。

えーるキッズエンジョイサマー

7/30 (土)

「やってみよう！初めてのプログラミング～簡単ゲームを作ろう！」

夏休みの自由研究に役立つと、毎年好評のえーるキッズエンジョイサマー。ビジュアルプログラミング言語の「スクラッチ」を使い、簡単なゲームを作る講座を開催しました。今回は初めてプログラミングに触れる参加者が多数いましたが、休憩を忘れるほどの集中力で、終了時刻を迎えました。参加者の豊かな発想で作られた個性的なゲームは目を見張るものばかりでした。



講師：櫻井 美穂 さん
(キッズプログラミング講師)

【参加者アンケートから】

- 【3 年生】
- ・頭を使ったから疲れけど、とても楽しかった。
- ・ゲームの音を出したり動かすところが楽しかった。
- 【4 年生】
- ・はじめてスクラッチをしてパソコンで指示をして、ネコを動かすのがとても楽しかった。
- 【5 年生】
- ・プログラミングで、多くのことができて楽しかったです！
- 【6 年生】
- ・自分だけのゲームを作れてよかった。

えーる親子シネマサロン

8/27 (土)

夏休み親子上映会「はじめて馬に乗った日」

主人公の活発な小さい女の子。大切な馬を誤って逃してしまう罪悪感。妹の誕生で感じる疎外感。孤独ななかで責任を果たす覚悟。得がたい友情と周囲の優しさ。責任・信頼・勇気…大切なことを教えてくれる物語です。「親子で一緒に楽しめる映画は数少ないが、えーるでゆったりと子どもと鑑賞でき、参加して良かった」と感想が寄せられました。



オランダ・アカデミー賞観客賞・子供映画賞
シカゴ国際映画祭準グランプリ
ミュンヘン映画祭子ども審査員賞

【参加者アンケートから】

- 【10 代以下】
- ・わたしも大きい馬に乗ってみたいです。
- 【大人】
- ・女の子が一生懸命で可愛く、とても心温まる映画でした。
- ・子どもと一緒に楽しめました。
- ・8 歳の娘と見ました。普段外国映画に興味の無い娘でしたが、とてもよい作品で最後まで一緒に楽しめた。
- ・普段見ることができない、外国の景色や慣習などを、垣間見れたのが良かった。

子育て世代の就活講座

9/6 (火)

～自分に合った働き方で就職！～

ハローワーク池袋と練馬区の共催事業として開催し、「自分に合った仕事を見つけるための自己分析方法」、「求人を見つけるポイント」、「チャンスを逃さないための応募書類の作り方や面接対策」を学びました。コロナ禍により、環境や働き方の変化はもちろん、職業訓練や相談はオンラインでも実施しているとのことで、支援側の変化も知る事ができました。



講師：高原 多嘉子 さん
(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)

【参加者アンケートから】

- ・求職中という同じ立場の方々がいて心強く思えた。こういう場を増やして欲しい。
- ・具体的な情報がたくさんあり参考になった。今の自分にできる準備を進めようと思う。
- ・これからの就活に向けて情報を集めたいと思い参加した。気持ちの部分でもカバーしていただける内容で、希望が持てたし、視野も広がった。

災害と女性

9/10 (土)

災害時！あなたとあなたの大切なペットを守るために

自分とペットの安全を守るためには、平時からの備えや心構えが大切です。村山講師からは「飼っているペットの性格や好み、体質などをよく考え、それぞれの家庭で何が必要か想像力を持って備えることが大切。ペット用品、ペットフードもローリングストックが必要」と学びました。ほかに練馬区生活衛生課からは「災害時ペット管理ボランティアの役割」、「同行避難の際に必要なこと」を伺いました。



講師：村山 京子 さん
(一般社団法人日本防災共済協会会長)



【参加者アンケートから】

- ・村山講師の心に届く講義内容で胸がアツくなった。
- ・「避難所での良い環境は私たちが作る」「100 人(四)いれば 100 通りの防災がある」「備蓄量は本当にそれで大丈夫？」「自分が一緒にいない時はどうする？」「備蓄用の薬をお医者からもらう」新しい視点を学んだ。更に深く考えていきたい。
- ・基本「在宅避難」ということがわかって良かった。

区民企画講座

6/30(木)・7/11(月)
企画：こねくとういず

子育て応援講座 A 褒め上手になる方法・B 怒り上手になる方法
講師：くぼ あやの さん(こねくとういず副代表)

我が子の良いところを目に向け、「イライラママ」から卒業できるように、子育てのヒントを学びました。



【参加者アンケートから】

- ・自分が笑顔で過ごすことの大切さに気づけた。
- ・怒ってばかりの自分に嫌気がさし、自分の育児に自信が無かったが、皆さんも様々な悩みを抱えていると知り、自分もこれでいいと思えてほっとした。

7/3(日) 女性のための即興音楽活動～音楽によるリラクゼーション体験～

企画：子どものための音楽療法サークル「音の輪」講師：牛田 聖子 さん(日本音楽療法学会認定音楽療法士)

講師のピアノなどに即興音楽に合わせて、普段目にしない民族楽器と一緒に演奏するワークショップを行いました。



【参加者アンケートから】

- ・いろんな楽器に触れることができ、参加者みんなで自然とセッションでき、心地よい音色で癒された。
- ・音楽に合わせて自分なりの音を出し、皆で演奏している気分で気持ち良かった。

区企画講座の企画を募集します！

活動のさら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

募集期間：11月1日(火)～12月5日(月)

対象：代表者が区内在住・在勤（在学）で、主に区内で活動する団体

講座実施期間：令和5年4月～令和6年3月

内容：男女共同参画に関することをテーマにした講座の企画・運営
募集要項・応募用紙のほか、これまでの区企画講座については
下記 URL に掲載しています。

<https://www.nerima-yell.com/kumin>



読書の秋は… えーる「図書・資料室」へ

練馬区在住・在勤・在学の方は、1人6冊まで
4週間借りることができます。



一般図書、練馬区や他地域の行政資料・情報誌の他、各種月刊誌や、幼児・児童向けの絵本などがあります。また、月に1回「保育付きブックタイム」を実施しています。お子さんを保育室でお預かりし、その間好きな本を読みながら自分の時間を過ごしてください。詳しくは、図書・資料室までお問合せください。

電話：03-3996-9099（直通）

えーるスクエア

～愛する人を暴力の被害者・加害者にしない！～
講演会 等を実施します

11/25は「女性に対する暴力撤廃国際デー」。
日本では、11/12～25までを「女性に対する暴力をなくす運動」をアピールする期間としてシンボルカラーをパープルに、各地でキャンペーンを実施します。えーるでは、このキャンペーンに呼応して「えーるスクエア」と題し11/26にオンライン講演会（1ページ目参照）や、11月には施設内外をパープルカラーで装飾をする予定ですので、ぜひご参加・ご来館ください。

練馬区事業実施中

えーるの窓口にて
生理用品を無料配布中です。

ご希望の方は、館内にある右のカードを受付に提示してください。
（声に出さなくても大丈夫です）
生理用品をお渡しします。
※無くなりしだい終了します。



男女共同参画センターえーる 総合相談窓口

プライバシー
厳守

相談無料

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。秘密は厳守しますので、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・施設点検日等を除く）

※祝日は 17:00 まで

■性的マイノリティ相談を行っています。自分の性や性的指向などでお悩みのご本人だけでなく、家族や友人などからも専門の相談員がお話を伺います。

毎月第3土曜日 9:00～17:00

来所または電話（予約不要）

■男性のための相談(電話相談)を行っています。男性の抱える悩みについて専門の相談員がお話を伺います。

毎月第2火曜日 15:00～19:00

電話（予約制）

■専門相談(心の相談、配偶者等からの暴力に対する相談、法律相談)は、予約制となっています。詳細は電話でお問合せください。

練馬区立男女共同参画センターえーる 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

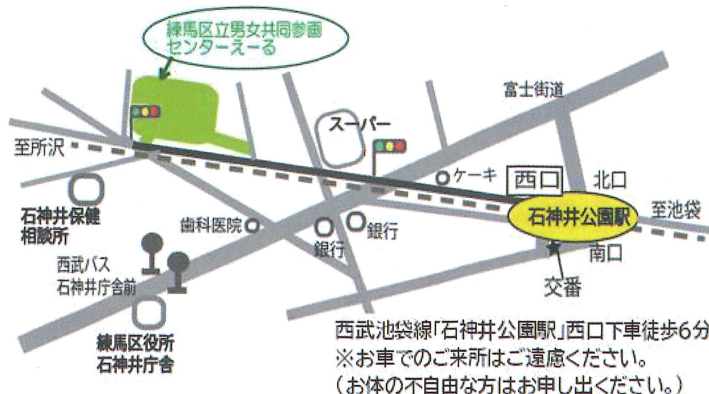
TEL：03-3996-9007

FAX：03-3996-9010

E-mail：info@nerima-yell.com

<https://www.nerima-yell.com/home>

えーる HP



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分
※お車でのご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。）