

えーるだより

令和5年1月<79号>

「えーる」とは？

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」の通称が「えーる」です。

◆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。

1～3月予定講座

就職活動や地域活動をしている

保 手

女性のためのパソコン講座(パソコン初級)

日時：A パソコン初級 1/15(日) 13:30～16:00
B ワード 1/29(日) 13:30～16:00
C エクセル基礎 2/22(水) 13:30～16:00
D エクセル実践 2/23(祝・木) 9:30～12:00
E パワーポイント 3/5(日) 13:30～16:30

定員：各回 10 名(先着順)

講師：後藤悦子 (MOS インストラクター)

受付：12/21(水)～

えーるシネマサロン

保

「アイコンタクト～もう1つのなでしこジャパン ろう者女子サッカー～」(日本語字幕付)

日時：1/20(金) ①10:00～12:00、②13:30～15:30
受付：12/1(木)～

アサーティブ・コミュニケーション講座

保 手

「自分の思いを伝える」2回連続講座

日時：2/9(木)・16(木) 19:00～20:30
講師：岩井奈保美 (メンタルケア心理専門士)
受付：1/11(水)～

親子で学ぶ生と性講座

保 手

「カラダとココロの大切なはなし」

日時：2/18(土) 14:00～16:00
対象：小学3年～中学1年生の子どもと保護者もしくは
子育て支援に携わる方など
講師：土屋麻由美 (麻の実助産所所長、助産師)
受付：1/11(水)～

オンライン講座

「選択的夫婦別姓を考える ～多様な夫婦・多様な家族のあり方～」

日時：2/28(火) 19:00～20:30
開催方法：オンライン (Zoom ミーティング)
講師：川尻恵理子 (弁護士)
受付：2/1(水)～

LGBTQ+講座

保 手

「多様な性を知ろう！」

日時：3/11(土) 14:00～16:00
対象：小学3年以上の方
講師：小野アンリ (Proud Futures 共同代表)
受付：2/11(土)～

男女共同参画基礎講座

保 手

「性別や慣習に対する思い込みをなくそう！」

日時：3/18(土) 14:00～16:00
講師：田村初恵 (元東京都総務局人権部長)
受付：2/11(土)～

区企画講座

●「こころのケア講座～精神的暴力・モラハラの 理解と自尊心の回復」保

企画団体：WSY
日時：2/23(祝・木) 14:00～15:10
※15:15～ピアサポート (女性希望者のみ)
講師：高橋かずえ (キャリアコンサルタント)

1/21 号なりま区報
情報あらかると欄参照

●「10歳からのコンサートwithリトミック」

企画団体：ペガサスアンサンブル
日時：3/12(日) 14:00～15:00
講師：リトミック講師／ペガサスアンサンブルスタッフ

2/21 号なりま区報
情報あらかると欄参照

●新型コロナウイルスの感染拡大対策について

- ・講座等中止や延期する場合があります。
- ・ご来館の方は、ご自宅でご検温し、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

- ・2/11(祝・土)全日休館／電気設備点検のため

子育て中のわたしを見つめる

9/13・27、10/4・18・25、11/1 (全て火曜)

「子育てママのボレボレ塾 2022」6回連続講座

本連続講座は、自分の時間を持つのが難しい子育てママを対象に「自分自身を見つめ直し『わたらしい生き方』を考えて欲しい」という願いを込めて企画し、今年で9年目になります。最終回では「ボレボレママ認定証」を授与し、全員から「明日のわたし宣言」を発表してもらいました。(写真は9/18 おうち性教育講座講師、看護師の磯邊真希子さん)



【参加者アンケートから】

- ・こんなにもママに優しい場所があったのだと、嬉しくなった。
- ・自分が大切にしていること、したいことに気づかされた。
- ・これから自分がどうしたいか具体的に考える時間が持てた。
- ・保育付きがとてもありがたく、息子にとっても良い時間だった。

「ボレボレ塾」公開講座「乳がんを早期発見するために知っておきたいこと」

10/25は公開講座として「乳がんのお話」を開催しました。ピンクリボン in NERIMA 代表の西貝圭子さんを講師に迎え、講師やメンバーの皆さんから体験談を伺い、自己検診方法なども学びました。参加者からは「生の声が聞けて良かった」「早期発見の大切さを改めて感じた」などの感想が寄せられました。(写真は講師の西貝圭子さん)



住みよい地域づくり講座

11/5(土)

「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)

東洋大学の社会貢献活動プログラム「講師派遣事業」を活用して開催した本講座は、同校経営学部の大坪宏至教授から、地域の活性化や住みやすい地域づくりの課題解決について学びました。

【参加者アンケートから】

- ・コミュニティの概念の基本的な事を学ぶことができ参考になった。
- ・逆もまた真なり。今回の講座を糧に頑張りたい。
- ・コミュニティの概念を改めて学ぶことができた。
- ・東洋大学の創始者の話は興味深かった。



男性向け講座

10/16(日)

「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」

長年、練馬区でパパ同士の交流活動をしている芥川正明さん(ねりまパパ副代表)を講師に迎え、パパ同士が、お互いの家庭の子育てや家事、ママとのコミュニケーションについて情報共有すると共に、ママを応援するには何ができるのかとして意見交換を行いました。

【参加者アンケートから】

- ・他のパパママのコミュニケーション術、試行錯誤を知ることができ、試したくなった。
- ・悩み相談や意見を聞くのは勉強・刺激になった。Webの情報だけではこれだけの刺激は生まれないと思った。
- ・パパだけではなくママも一緒に受けると良いと思った。



お父さんと作るおうちごはん

12/3(土)

「ごはんて!?クリスマスケーキ」

講師に濱文子さん(はまあず代表)を迎え、クリスマスパーティーにぴったりのメニューをお父さんと子どもで楽しく作りました。炊いたご飯で味の違う3層をホールケーキ仕立てにし、雪に見立てたマッシュポテトの上に、サンタクロース・トナカイ・もみの木をミニトマトやウィンナー等で細工して飾り付けました。

【参加者アンケートから】

- お父さん編
- ・子どもとの時間をたっぷり過ごせて楽しかった。家では作らない料理も出来て満足だ。
- 子ども編
- ・お父さんと料理する機会が無かったけど今日は楽しく出来て嬉しかった。この料理を家でもチャレンジしたい。(3年生)



人生半ばの女性応援講座

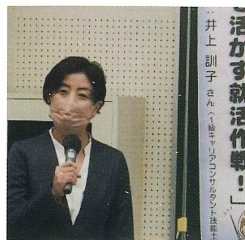
10/19・26(全て水曜)

「私を活かす就活作戦！」2回連続講座

講師に井上訓子さん(1級キャリアコンサルティング技能士、株式会社i-Grow 代表取締役)を迎え、40～60代の女性を対象として、自分の経験の棚卸をし、その中で得意分野や、やりがいを見つめ直すことで、今後の働き方を考えました。

【参加者アンケートから】

- ・先生ご自身の経験、グループの方々との意見交換・情報共有がためになった。
- ・「自分の強みとは何か」今まで考えたことがなく、グループの皆から様々なアドバイスをもらうことができ、一歩踏み出すきっかけとなった。



えーるスクエアオンライン講演会 11/26(土)

「身近にもある#Me Too

ー私たちにできることは」

性暴力に関する取材を多くされているライターの小川たまかさんに、2017年に性犯罪刑法が改正されてから5年が経ち、何が変わったのか、また今も残る課題、被害者バッシング、当事者の運動の事例などを交え、ご講演いただきました。



【参加者アンケートから】

- ・大変勉強になった。社会の一員として何ができるかを考えたい。
- ・講師のような発信者がいて「私たちにできることは」と考える人が増え、日本のリプロダクティブヘルスライツが変わっていくと、希望を持った。

オトコの暮らしカアップ講座

12/4(日)

「すっきり暮らす 整理収納のコツ」

整理収納アドバイザーの飛永友さんから、ご自身の家庭・職場での事例を参考に、男性の家事参加の大切さについて学びました。グループワークでは、各家庭の整理収納について意見交換を行い、互いの意見に拍手が出るなど、参加者交流も盛んに行われました。



【参加者アンケートから】

- ・自分の部屋を少しずつ片付け、すっきりさせたい。
- ・学童での子どもを通しての整理術を聞け、子育てに役立つと感じた。
- ・今後、自分の家でも実践していきたい。
- ・受身講習ではなく参加型講習が良かった。

ハローワーク池袋共催

子育て世代の就活講座

12/6(火)

「社会保険や税金などの基礎知識」

講師に音川敏枝さん(東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー)を迎え、税制改正、年金法改正による被用者保険適用拡大に触れながら、社会保険や税金の基礎知識などを学びました。

【参加者アンケートから】

- ・フルタイム勤務ができるようスキルアップしていこうと、この講座で背中を押してもらえた。
- ・講師の考え方や体験談がとても心にささり、勉強になった。
- ・働く励みになった。



区民企画講座

片づけスイッチオン！断捨離で住まいをもっと快適に＆
お財布でスッキリを体験 10/2(日)

企画：東京練馬断捨離会
講師：木村さちこさん
(やましたひでこ公認断捨離®トレーナー)
◎断捨離の基本を学習し、お財布の中身の断捨離実践を通して、快適な住まいとは？を学びました。

知っているようで意外と知らない家族の話 10/16(日)



企画：家族関係を考える会
講師：小林香さん
(日本家族カウンセリング協会・家族相談士)
◎家族を理解するためのポイント、より良い関係を築くためのコミュニケーション方法を学びました。

二人で一緒に元気になる！ペアストレッチ 10/29(土)



企画：ねりまボレボレママの会
講師：中島千草さん(ヨガインストラクター)
◎夫婦、恋人、親子でペアを組みストレッチを行い、お互いの理解と信頼を深める方法を学びました。

司法に見る日本女性の権利 11/5(土)



企画：ねりま24条の会
講師：川尻恵理子さん(弁護士)
◎法曹界に女性が少ない現状が、裁判の判決にとっても大きな影響を与えることを学びました。

必見！SNS集客のトレンドを学ぶ～簡単に効果的な
ホームページを作ってみよう！ 11/20(日)

企画：ひよこ起業会
講師：谷口正哉さん(IT講師)
◎SNSの活用方法、動画マーケティングのトレンド情報、無料ソフトを利用したホームページ作成を学びました。

パパと一緒にボールやなわとび♪親子体操 11/27(日)



企画：BPプロジェクトCC
講師：小畑真吾さん(幼児体育公認指導員)
◎なわとびが初めてのお子さんも、パパとふれあいながら楽しく体を動かしました。

地域活動や

情報コミュニケーションのための

12/18(日)

「はじめてのZoom ミーティング開催」

IT講師の谷口正哉さんから、コロナ禍でリモートワークやステイホームなどで利用されるようになったZoom(WEB会議システム)の参加・開催方法を学びました。また、SNSを利用する際に留意すべき、個人情報の扱い方やメディアリテラシーについてのお話を伺いました。

【参加者アンケートから】

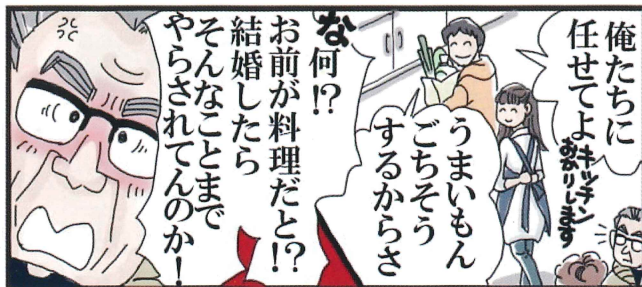
- ・主催方法がよくわかった。
- ・理解できたので、パソコンに向かうのが楽しくなりそう。
- ・同じ内容の講座を年に何度か行って欲しい。



「里帰りギャップ」

こんなこと… ある？ある！

作：ちだり



11/9(水) 合同消防訓練実施



石神井消防署の指導のもと、男女共同参画センターえーる・石神井町つつじ保育園・石神井町学童クラブの3施設が「通報・避難・消火」の合同訓練を行いました。

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相談窓口
03-3996-9050 (直通)
(年末年始・施設点検日を除く)

◆総合相談

毎日 9:00~19:00

※祝日は 17:00 まで

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。

◆性的マイノリティ相談

毎月第3土曜日 9:00~17:00

来所または電話(予約不要)

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。

◆男性のための相談(電話相談)(予約制)

毎月第2火曜日 15:00~19:00

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。

◆専門相談(予約制)

心の相談、配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談、法律相談を行っています。
詳細は電話でお問い合わせください。

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、2/11 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

電話: 03-3996-9005

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。)