

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

令和5年10月<82号>

◆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。



6カ月以上の未就学児対象
保育付き講座のマーク。



手話通訳の手配可能
講座のマーク。

開催予定講座等

男性向け講座



「おとこの上手な暮らし方！」【3回連続講座】

対象：40～60代の男性

①正しく学ぼう 男性更年期障害

日時：11/11(土)10:00～12:00

講師：看護師マッキー（メンズヘルスコordinator）

②おとこの暮らしを支える片づけと習慣の技術

日時：11/19(日)14:00～16:00

講師：飛永友（整理収納アドバイザー）

③職場、地域、家庭で役立つコミュニケーションスキル

日時：12/3(日)14:00～16:00

講師：岩井奈保美（キャリアコンサルタント）

受付：10/11(水)～

ひきこもりがちな女性のための



「わたしの『これからライフ』2023Part II」

対象：生きづらさを抱えるひきこもりがちな女性

①ゆるヨガ女子会

日時：11/16(木)、12/5(火)、R6年2/8(木)

全て 10:00～12:00

講師：滝沢菜穂（全米ヨガアライアンス RYT200）

②わたしの想いを伝える

～アサーティブコミュニケーションを学ぼう～

日時：R6年1/30(火)13:30～15:30

講師：岩井奈保美（メンタルケア心理専門士）

受付：10/11(水)～

えーるスクエア



「“ブルーミング”って何？

～性暴力被害から身を守るために～

日時：11/25(土)14:00～16:00

講師：内田絵梨（NPO法人ぱっぷす相談主任）

受付：10/21(土)～



父と子の体操教室



「元気いっぱいパパと体を動かそう！」

日時：12/2(土)10:00～11:30

対象：小学1～3年生と父親

講師：小畑真吾（幼児体育指導員）

受付：11/1(水)～

ハローワーク共催 子育て世代の就活講座



「社会保険や税金などの基礎知識」

日時：12/7(木)10:00～12:00

対象：仕事と子育ての両立を考えている方で、就職活動中
または就職活動をこれから始める方

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）

受付：11/1(水)～

多様な性を考える



「カランコエの花」の上映会

日時：12/16(土)14:00～16:00

対象：小学5年生以上

講師：鈴木茂義（公立小学校非常勤講師）

受付：11/21(火)～

ただいま準備中！

● 親子で学ぶ生と性講座（仮題）

日時：1/14(日)10:00～12:00

講師：土屋麻由美（麻の実助産所所長）

● 防災講座（仮題）

日時：1/28(日)時間未定

講師：後藤悦子（アクティブ防災ファシリテーター）

区民企画講座

「ねりま区報」各号「情報あらかると」欄参照

● 杜人～環境再生医 矢野智徳の挑戦～

上映と監督トーク

9/11号参照

企画：女性会議練馬支部

日時：①10/28(日)10:00～12:00（映画上映のみ）

②10/28(日)13:00～16:00（映画上映と監督トーク）

講師：前田せつ子（映画監督）※②のみ

● 0歳からのリトミックコンサート with パパ

企画：バガサスアンサンブル

11/1号参照

日時：①11/23(木・祝)14:00～15:00

②12/24(日)13:00～14:00

講師：バガサスアンサンブルスタッフ（リトミック講師）

● これからの私たちの働き方

～ジェンダー平等の視点で考える～

企画：ねりま24条の会

11/11号参照

日時：11/26(日)14:00～16:00

講師：浅倉むつ子（早稲田大学名誉教授）

● 休館のお知らせ

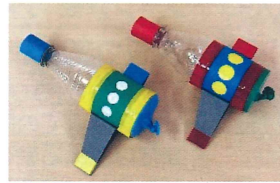
・10/22(日) 全日休館（定期清掃）

・12/29(木)～1/3(火) 年末年始休館

えーるキッズエンジョイサマー 7/25(火)

「作って遊ぼう！ペットボトルで空気砲」

夏休み期間中の子どもの楽しい思い出づくりと、自由研究作成のサポートを目的として「ペットボトル空気砲」を作りました。リサイクルの簡単な学習をしてから作成開始。水分補給の休憩を忘れるほどの集中力で作りあげ、最後は皆でオバケの的をめがけて試し撃ち！歓声が上がり賑やかで楽しい講座になりました。



講師：森岡 寛貴 さん
(一社) ミライ工代表理事)

【参加者アンケートから】(原文のまま)

- どうやったらとぶか、どんなもようにするか、たくさん工夫したので楽しかった。(小学4年生)
- いろんなアイデアが出てきてワクワクした。(小学4年生)
- 自分でアレンジをたくさんして楽しかった。(小学6年生)

子育て世代の就活講座 9/12(火)

「自分に合った働き方で就職！」

働く理由、働く際に優先したいことなどをワークシートに書き出すことで自己分析をし、どのような働き方が自分に合っているのかを考えました。子育てが終わった後のことも視野に入れ、社会や人と関り続けることの大切さに、改めて気づく講座になりました。



講師：水藤 和歌子 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】

- 再就職にあたり、自分自身を見つめ直すことの大切さを知った。どこに重きを置くのか、しっかりと見つめ直し、就職活動を行いたい。
- 実際に子どもを育てている講師の話はとても説得力があり、参考になった。
- 自分の感覚で行っていた育児や家事のこと、働くうえで大切にしたいことなどが、個人ワークで文字化され参考になった。

夏休み親子上映会 8/22(火)

「くまのアーネストおじさんとセレスティーヌ～小さなオバケたち～」

太ったくまのアーネストおじさんと、ねずみの女の子セレスティーヌの間には、あたたかく、親子のような友情が芽生え、一緒に暮らしはじめることになりました。音楽を楽しんだり、ジャムを作ったり、仲良く暮らす2人の生活には、毎日いろいろなことが起こります。思い込みをなくし、お互いを理解することの大切さを、優しいタッチの絵で語りかけます。「絵・ストーリー・音楽どれもとても心地よく大人でも癒された」と感想が寄せられました。



©FOLIVARI / MELUSINE PRODUCTIONS / SO-NORD / RTBF (télévision belge) - OufTivi

【参加者アンケートから】

- 優しく温かい気持ちになり夏休みの良い思い出になった。
- 夢のある楽しいアニメだった。
- 絵本のアーネストおじさんの雰囲気そのまま、とても温かいお話で楽しめた。
- くまとネズミが踊るのが楽しそう！

女性のためのプチ起業講座 9/15・29、10/13 全て(金)

「“想い”をカタチに！わたしらしく起業！」

第1回「わたしだからできる起業」、第2回「わたしの想いをカタチにする」をテーマに、古屋講師の豊富な知識と情報の講義に加え、個人ワーク、グループ内で発表をしながら、各自の起業プランを具体化しました。第3回は「わたしの夢&先輩起業家のお話」とし、過去に開催したプチ起業講座の卒業生の居木史子さんと起業体験談を伺い、参加者皆さんの「夢」を共有しました。



講師：古屋 由美子 さん
(中小企業診断士)

【参加者アンケートから】

- 起業は難しく、ハードルが高いと踏み出せずにいたが、講義や様々な事例を伺い、少し身近に感じるようになってきた。
- 周りの方々と意見を交わすことで、思わぬアイデアが出て良かった。
- 起業を目指す方々と実際に会話することで、まとまりがなかった自分の考えを集約できた。

5/21(日)、6/8(木)・15(木)、7/2(日)
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 前期

就職・地域活動を行う際にはパソコン操作を求められます。講師の後藤悦子さん、アシスタントの櫻井美穂さんの連携で、初心者にもわかりやすいと参加者に好評です。次回は1~3月に「ワード」「エクセル基礎・実践」「パワーポイント」の各講座を開催予定です。



左:講師 後藤 悦子 さん
右:アシスタント 櫻井 美穂 さん



「校外学習」で「えーる」を探検 7/12(水)

練馬区立光和小学校2年生(138名)の皆さんが、生活科授業の一環として「えーる」に来館しました。「えーるは、何かあったら、いつでも飛び込んでいいところ」であることを確認してもらい、元気に次の探検に向かいました。



区民企画講座

6/22(木)・7/4(火)
子育て応援講座 ④聴き上手になる方法
⑤悩み上手になる方法

企画：こねくとういず〜練馬から日本のママを元気に〜
講師：くぼ あやの さん(こねくとういず副代表)



講師の体験談と「小劇場」を交えながら、話の聴き方や、悩み事を困り事にサイズダウンする方法を楽しく学びました。

7/9(日)・9/10(日)
こころのケア講座
① 精神的暴力・モラルハラスメント
② DV・トラウマを理解する

企画：WSY
講師：①酒井 まり さん(レジリエンス・ファシリテーター)
②高橋 かずえ さん(キャリアコンサルタント)



DV やモラルハラスメントがなぜ起こるのか、その仕組みを知り、傷ついた心の回復をするための方法を学びました。

9/21(木) 笑って脳トレ

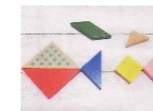
企画：みんなで脳トレ
講師：井上 益慶 さん(健康運動指導士)



笑いヨガの実践と、講師の講義の後に、複数の実技を行いました。始めは簡単でも、徐々に複雑になり、頭を使って楽しむ講座になりました。

6/25(日)・7/1(土)
親子で楽しく算数で遊ぼう
〜色板ならべ(タングラム)〜

企画：かすかたちサークルまどか
講師：山崎 信彦 さん(数学シニアインストラクター)



「タングラムって何？」から始まり、四角いスポンジシートを7種類のピースに切り、それを組み合わせて様々な図形を作るワークを行いました。

7/30(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(日本音楽療法協会認定音楽療法士)



講師がピアノなどでリードする即興演奏に合わせて、参加者が普段目にしない民族楽器を使い、音で会話を楽しみ、表現するワークショップを行いました。

9/24(日)
未来の私年表を作ろう！
〜まだまだこれから可能性は広がる〜

企画：自分らしいアクティブライフを考える会
講師：小暮 裕美子 さん(NPO法人ママプラグ理事)



「未来の私年表」を作成するワークを通じて「大切な自分の価値観は何か」「現在・未来に実践するべき事は何か」を考える時間になりました。

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）

区民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

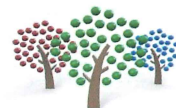
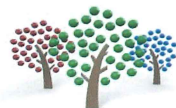
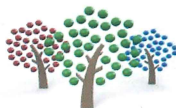
募集期間：11月1日(水)～12月5日(火)

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6年6月～令和7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、これまでの区民企画講座については、下記 URL に掲載します。

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



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！～
講座 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11/25(土)に講座（1ページ目参照）、11月には正面玄関をパープルカラーに電飾する予定です。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

生理用品の購入に、お困りの方を対象にお渡しします。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）
※無くなり次第終了します。



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）

プライバシー
厳守

相談無料

◆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、ひとりでも悩まずご相談ください。秘密は厳守します。

◆性的マイノリティに関する相談◆

毎月第3土曜日 9:00～17:00

来所または電話

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・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。