



えーる だより

練馬区立男女共同参画センター

令和7年7月88号



6/7(土)～8(日)開催しました！

えーるフェスティバルは、講演会や区民サークルの発表会など、
楽しみながら男女共同参画について理解を深めてもらう事業です。
練馬区民で構成する実行委員会が企画・運営しています。
今年は「みんなで！ふれてみよう！」をテーマに開催しました。



6/7(土) 晴天の下、元気いっぱい活気ある「せんばジュニア」の太鼓演奏とともに、練馬区公式キャラクター「ねり丸」が登場し、フェスティバルが開会しました。

6/8(日)は「上石神井北小学校金管バンドクラブ」が軽快な演奏をし、来場者の手拍子やアンコールに応じて会場を盛り上げました。

開催両日、実行委員によるワークショップのほか、利用団体による合唱や演奏、ダンス、朗読、手品などのステージ発表、和紙絵画や文化刺繍などの作品を展示し、日頃の活動の成果を発表しました。また、手作り体験や福祉団体などの販売も人気で、多くの来場者で賑わいました。



中面もご覧ください

特別講演会

講師：林家つる子 さん（落語家）
挑戦する勇氣～背中を押してくれた大切な人の言葉～

男性が多い落語界で活躍する林家つる子さんをお招きし、「挑戦する勇氣～背中を押してくれた大切な人の言葉～」と題して、ご講演いただきました。

前半は、群馬県高崎市出身であるご自身の生い立ち、大学時代に落語家を志した理由、そして現在に至るまでの道のりを素敵な笑顔でお話しくださいました。

後半は、元々男性が主人公の落語「紺屋高尾（こうやたかお）」を、視点を変えて花魁（おいらん）を主人公に描き変えて披露いただきました。会場は笑いと感動に包まれ、大きな拍手が送られました。

【参加者アンケートから】

- ・ご自分の進むべき道を見つけ、明るく邁進されたのは素晴らしい！落語、笑いと感動、素敵だった！
- ・前半の経験談は楽しく参考になった。後半の落語は感動した。これほど感動したのは久しぶりだった。
- ・前半後半とも話に引き込まれた。参加でき良かった。落語ってすごい！
- ・落語に入り、声質から雰囲気から変化し驚いた。「誰かの背中を押す言葉が新しい何かを生む」という言葉が印象に残った。
- ・お母さまのご理解ある後押しで、今日の師匠の高座があるのかと一人の存在の大きさにはとても感激した。



実行委員のワークショップ

ワークショップグループA
「わたしにもあるかも？アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）」

無意識の思い込みについての動画を視聴し、クイズを行いました。グループでどんな気づきがあったかを発表し合い、有意義な時間を過ごしました。

ワークショップグループC
「ありのままのあなた～絵本の読み聞かせ & 工作ワークショップ～」

「多様性」をテーマに、絵本や紙芝居の読み聞かせを行いました。また「キミの大好きを表現しよう！」をテーマに、てるてる坊主や、紙コップけん玉を作りました。

ワークショップグループB
「在宅避難のススメ～よいいどん！備えと心構え～」

在宅避難について「楽しくわかりやすく」学ぶことを目的に、寸劇や、区防災課職員による講義を行いました。また、避難所での生活が少しでも快適に過ごせるようストレッチの方法も学びました。



ステージ発表・展示・販売・手づくり体験



その他、発表・展示・販売団体の写真は
えーるホームページに掲載しています。

ホームページはこちらから →



写真提供：山本 靖洋 氏（CPCクラブ）

8～9月行事予定

◆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。

「えーるシネマサロン夏休み親子上映会」
『僕のワンダフル・ライフ』（日本語吹き替え）

日時：8/22(金)
④10:00～12:00（未就学児同伴可）
⑤13:30～15:30（保育あり）
上映時間：100分
対象：小学生以上のお子さんと保護者
（子ども・大人のみの参加可）
受付：7/11(金)～



⑤のみ

「子育て世代の就活講座
～自分に合った働き方で就職！～」

日時：9/9(火) 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、就職活動をこれから始める方
講師：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
受付：8/1(金)～



「子育て中のわたしをみつめる
『子育てママのボレボレ塾 2025』

日時：9/5・19、10/3・24、11/7(全て金曜日)
10:00～12:00【5回連続講座】
対象：全日程出席でき、過去に開催した「子育てママ塾」
を受講していない子育て中の女性
講師：知久朋美さん（保健師）ほか
受付：8/1(金)～



⑤のみ

区民企画講座「こころのケア講座」

④ DV・モラハラのはり者とは？
⑤ DV・トラウマの理解と立ち直りのヒント

企画団体：WSY
日時：④9/7、⑤9/28 いずれも(日) 14:00～16:00
講師：加藤万里子さん（レジリエンスファシリテーター）ほか
申込：ねりま区報 8/1 号「情報あらかと」欄を
ご覧ください



講座報告

3/4(火)、6(木)、8(土)
映画を通じてさまざまな生き方を考えよう
～えーるシネマサロンウィーク～

多様な性・生き方の理解を深め、誰もが自分らしく
生きていける社会づくりをめざして、「アイ・コンタ
クト」を1回、「94歳のゲイ」と「梅切らぬバカ」
を各2回、3日間にわたり上映しました。

【参加者アンケートから】

アイ・コンタクト

- ・「健聴者よりも『ろう』がいい」との発言が印象的だった。
- ・「ろう」に対する理解が深まった。

94歳のゲイ

- ・今までLGBTのイメージは若い人という偏見があった。
- ・誰しもが一人の人間なのだと感じた。

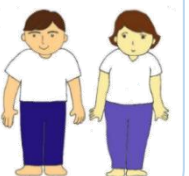
梅切らぬバカ

- ・障がいのある方の生活や、支える方の活動を知ることができ、偏見や、知らずに傷付けてしまうことに気を付けなければいけないと感じた。

区民企画講座 5/31(土)
親子で学ぶ 男のからだ・女のからだ
～ゆっくり育つ子どものために～

企画：旭出学園でまえ教室
講師：慶野直美さん
（学校法人旭出学園校長）

参加者の小学生達は、男女の人体
や紙芝居などを使い、プライベート
ゾーンやからだの違いについてわか
りやすく学びました。



区民企画講座 前編 6/11(水)、後編 7/9(水)
即実践！ちょっとしたコツで
更年期を心地よく迎えよう！

企画：collet（コレット）
講師：小宮知子さん
（(一社)体力メンテナンス協会認定
産後指導士）

マイナスイメージのある“更年
期”！それでも楽しく前向きに過
ごすための「コツ」を学びました。



令和7年度 区民企画講座 決定

ねりま区報令和6年11月1日号で公募した「令和7年度区民企画講座」にご応募いただき、ありがとうございました。12団体からご応募があり、選考の結果、下記の8団体を決定しました。各企画の詳細は区報「情報あらかると」欄や、えーるホームページに掲載するほか、図書館などの区立施設にチラシを配架します。なお、講座名は仮題のため、募集時には変更される場合があります。

団体名：50音順

講 座 名 (仮題)	団 体 名
親子で学ぶ 男のからだ・女のからだ (5/31 開催済)	旭出学園でまえ教室
女性のための即興アート体験 ～音楽と造形によるセルフケア～ (7/27 開催予定)	子どものための音楽療法サークル「音の輪」
セカンドライフに向けた ① 生前整理 ② 健康講座 (①11/23、②12/7 開催予定)	これからっとらボ in 練馬
更年期は怖がらなくていい! (6/11、7/9 開催済) すぐに実践できるコツを知って更年期を心地よく迎えよう!!	collet (コレット)
「やめる」から始める私らしいライフキャリア講座 (10/26 開催予定)	自分らしいアクティブライフを考える会
こころのケア講座 (①9/7、②9/28 開催予定) ①DV・モラハラの加害者とは? ②DV・トラウマの理解と立ち直りのヒント	WSY (Women's Support & Yell)
これから生きるための 断捨離®式エンディングノートセミナー (10/5 開催予定)	東京練馬断捨離会
大切な人の健康を守るために知っておきたい ～男性更年期講座 (11/9 開催予定)	ハッピーメノポーズ

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)

プライバシー
厳守

◆総合相談◆

毎日9:00～19:00 ※祝休日は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)◆

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◆

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。

えーるの「ミモザ」



ミモザの苗木をえーる玄関前に植えました。来年3月頃には満開のミモザイエローでご来館の皆さんの目を楽しませてくれることでしょう。お楽しみに!
(7/18 撮影)



えーるの窓口にて 生理用品を無料配布中

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。生理用品を
お渡しいたします。
(声に出さなくても大丈夫です)
※無くなりしだい終了します。
※えーるのトイレにも生理用品を常備しています。



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
ホームページ



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。