

えーる だより

令和元年9月<第65号>

10月～12月の講座

女性のためのプチ起業講座

“やってみたい”をカタチにする ～得意なこと、好きなことで起業～

日時：10/4・18・11/1(3日制) すべて金曜日10:00～12:00
講師：古屋由美子(中小企業診断士)
定員：30名(先着順)
参加費：500円(資料代)



◆講座の内容・スケジュール・保育・手話通訳・申込の開始日や方法などの詳細は、区報やホームページ、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のマーク。

映像に見る

日本を変えた女性たち

日時：10/11・25(2日制) すべて金曜日14:00～16:00
講師：国広陽子(武蔵大学名誉教授)
定員：各回30名(先着順)



若年女性のための

わたしの「これからライフ」2019-Part II

対象：19歳～39歳の女性 時間：すべて14:00～16:00

- ①「おしゃべり女子会@えーる」10/29(火)
講師：(一社) ひきこもりUX会議代表理事
- ②「ゆるヨガ体験」A-11/17(日) B-12/15(日)
C-令和2年/2/9(日) D-令和2年/3/8(日)
講師：滝沢菜穂(全米ヨガアライアンスRYT200)
- ③「薬膳ライフ入門」令和2年/1/21(火)
講師：三ヶ田理恵(和漢薬膳食医1級)
定員：各回30名(先着順)

区民企画講座

Let's ワクワク! パパと親子体操

企画：BPプロジェクト
対象：3歳～5歳児と父親(母親の参加も可)
日時：10/20(日) 13:00～14:30
講師：小畑真吾(BPプロジェクト代表)
定員：15組(先着順)



講演会

お互いを尊重する豊かな家族関係 ～女子差別撤廃条約から考える<家族>～

日時：11/9(土) 13:30～15:30
講師：今井雅子(東洋大学教授)
※13:00から15分間の演劇パフォーマンス(BPプロジェクト)
定員：40名(先着順)



ロジカルシンキング講座

筋道を立てた伝え方と受け止め方

日時：11/6・13・20(3日制) すべて水曜日 19:00～20:45
講師：杉村郁雄(プロセスクリエイティブ代表)
定員：30名(先着順)
参加費：500円(資料代)



えーるスクエア

女性のための護身術と映画上映会(仮題)

- ①女性のための護身術
日時：11/10(日) 13:00～15:00
講師：橋本明子(WEN-D0インストラクター)
定員：30名(先着順) 申込受付：10/21から
- ②映画上映会『Girl Rising～私が決める、私の未来～』
日時：A-11/9(土) 10:00～12:00
B-11/10(日) 10:00～12:00 C-15:15～17:15
定員：各回20名(先着順)



就職活動や地域活動をしている女性のための

各種パソコン講座

開催日時や申込方法についての詳細は、P4を参照してください。



ただ今準備中

区民企画講座：「もっと親子で話そう！誰がやってる？家の中のいろんなしごとの話」(仮題)
企画：ねりまポレポレママの会
日時：12/14(土) 予定

休館のお知らせ

9月22日(日) 17:00～夜間休館(害虫駆除のため)
10月27日(日) 全日休館(定期清掃のため)

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

子育て中の就活講座・就職ミニ面接会

◎5/16(木)第1回 ～社会保険や税金などの基礎知識～

講師: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)

社会保険や税金の制度をわかりやすく説明していただきました。また、制度の話だけでなく、講師の体験談を交えながらのお話は、今後のそれぞれの生き方をも考えさせる内容で、参加者は元気づけられた様子でした。



◎6/13(木)第2回 ～自分に合った働き方で就職!～

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)

自分の強みを見つけ、自分らしい働き方や働くための環境づくりを考え、さらに、応募書類の作成方法や面接時のポイントなどを学びました。

【参加者アンケートから】

- ・年金や社会保険の「現在」について聞けたので良かった。
- ・ぼんやりとしか考えていなかった老後について、イメージすることができた。
- ・先生の話が同じ女性として大変刺激的で、とても前向きになった。
- ・条件のみで仕事を探していたが、「私らしさをめざす」ことが長く働く上で大切だと考えさせられた。
- ・漠然としていた就職活動のイメージが具体的に湧いてきた。
- ・具体的な話が聞けて良かった。再就職に向けての心構えができた。
- ・面接までのハードルを高く感じていたが、書類選考がなく、即面接をしていただけてよかった。

◇6/27(木)「仕事と子育て等の両立支援!就職ミニ面接会」

えーるにて、企業3社によるミニ面接会が行われました。13名の方が参加しました。

えーるキッズエンジョイサマー

8月3日(土)、4(日)

わくわくドキドキ!?はじめてのプログラミング

毎年、夏休みの自由研究に大好評のえーるキッズエンジョイサマー。今年は、ビジュアルプログラミング言語の「スクラッチ」を使ってオリジナルゲームを作りました。初心者も経験者も「思いっきり楽しい!!!」プログラミング教室となりました。

「スクラッチ」は、MIT(マサチューセッツ工科大学)のメディアラボが、8～16歳の子どもに向けて開発した教育プログラム言語で、教育・学習が楽しく簡単にできるよう設計されたものです。来年度から小学校で必修化される「プログラミング教育」に向け、定員を大きく超える応募があり、保護者や子どもたちの関心の高さが伺えました。

講師の田中斐さん(キッズプログラミング講師)の指導を受けながら、子どもたちの集中力は、時間の経過と共に高まり、それぞれ個性的なゲームを完成させました。



【参加者のアンケートから】

- ・うまくできたので嬉しかった。今度はもっとすごいものを作る!
- ・プログラミングは少しやったことがあったけど、本格的にやるのは初めてで楽しかった。
- ・自分の考えや発想を思い通りにゲームに表現できたのでおもしろかった。
- ・少しスクラッチをしたことがあったが、こんな事もできると知ってビックリした。
- ・設定から動きまで自分が思うように自由自在にプログラムできて、しかも案外簡単で楽しかった。
- ・みんな一つ一つ個性的なゲームを作っていた。次は、今日よりいいプログラムを作りたい!



◀ 完成したオリジナルゲームの発表会の後、お互いのゲームに挑戦しあい、会場はひととき「ゲームセンターえーる」状態になりました。「これで新しいゲームを買わなくて済むかな...」「楽しそうで、私も作ってみたいな」などなど、保護者の皆さんはお子さんとの会話を弾ませていました。

えーるPick-Up

交流コーナー・ロビー利用の皆様へ

- 窓口で「交流コーナー・ロビー利用届」に記入の上、受付にご提出ください。
- 利用カードをお渡ししますので、お帰りの際にお返しください。



<ご利用上のおお願い>

- ほかの利用者に迷惑となるような行為(大声での会話、携帯電話のご利用、楽器の演奏、動物(補助犬を除く)を連れてのご利用など)はご遠慮ください。
- 防犯のため、荷物の放置はご遠慮ください。
- 営利を目的とした営業活動(物品の展示、販売、勧誘)や宗教勧誘活動、政治活動、選挙活動等はご遠慮ください。
- サークル活動、学習会などは研修室などの施設(有料)をご利用ください。
- パソコンや携帯電話の充電はご遠慮ください。
- ご利用は、原則2時間となっています。

わたしの「これからライフ」2019-Part I

若年女性のためのわたしの「これからライフ」は、いつも午後2時からゆっくり始まります。さまざまな形の生きづらさを感じて社会への一歩が踏み出せない、または社会参加はしているけれどなんとなく違和感を感じている…という19歳から39歳までの若い女性を対象にした講座です。

◎5/26(日)、8/4(日)は「ゆるヨガ体験」で自分の体からの声に耳を傾けました。(講師:滝沢菜穂さん/全米ヨガアライアンスRYT200)

◎6/25(火)の「ハーブでティーセラピー体験」ではハーブティーについて学びながら試飲し、おしゃべりが弾みました。(講師:佐藤暁さん/JAMHA認定ハーバルセラピスト)

◎7/23(火)の「おしゃべり女子会@えーる」では、講師の体験談を聞いた後、グループに分かれてテーマ別に話し合いました。講師を交えながらのおしゃべりは尽きませんでした。(講師:林恭子さん/(一社)ひきこもりUX会議代表理事)

【参加者アンケートから】

- なかなかできない体験をさせていただいた。ハーブの香りと味ですごく癒された。
- 温かいハーブティーでリラックス&健康になれた気がした。自分でも入れてみたい。
- 元ひきこもりの先輩からの話は凄く役立った。元ひきこもりの人と出会って話せる機会は少ないので、もっとあったらいいと思った。
- 同じような生きづらさを抱える方とお話できてよかった。
- 交流会で色々なお話を聞けて、自分を考えるきっかけになった。
- 「お仕事何されていますか?」など聞かれない場で、ホッ!とした。ととても安心して講座やヨガに参加できた。
- 西武沿線などで行われている同じような講座の情報もいただけて良かった。
- ふだん体を動かさないので、ヨガをしてみて、体が伸びてとても気持ちよかった。
- ヨガの先生の教え方や話し方が、とてもわかりやすく、癒された。固まっていた体も心もときほぐされた。



だれにも相談できず、
べこんでいるのは、
わたしだけではなさそう…。
同じような悩みを持つ人と
話してみようかな。

次回のわたしの「これからライフ」2019-Part IIのスケジュールは、<P1>を参照してください。

区民企画講座

「ふしぎ! 紙カップが動くコロコロカップ」

企画:練馬まち環境倶楽部

講師:加藤真一さん(ねりまエコ・アドバイザー協議会会長)

◎「もったいない精神」で作るエコ工作で、紙カップを使った動くおもちゃ作りを行いました。親子で協力して工作をしながらおしゃべりが弾み、ゆったりとしたコミュニケーションの機会となりました。



読書の秋は、えーるの「図書・資料室」でひとときを!

----- 読んでみませんか -----

自分の性別に違和感がある、同性が好きなことを打ち明けられない、子どもから相談されたけどどうしたらいいのか…。当事者・関係者だけでなく、多くの方に性的マイノリティのことを知っていただけるよう、図書・資料室では性的マイノリティに関する図書コーナーを設けています。



----- ご利用ください ----- インターネット検索用タブレット



図書・資料室では、インターネット検索用タブレット(5台)の貸出しを行っています。男女共同参画に関する学習・研究、または就労関係情報を閲覧する場合に、図書・資料室内、女性のための就労応援コーナー内でご利用になれます。(利用登録カードをご提示いただけます。)

利用登録は簡単!

区内在住・在勤・在学の方で、住所などを確認できるものをご提示頂ければ、その場で利用登録ができ、その日から図書を借りることができます。

- 貸出冊数:6冊
- 貸出期間:4週間

2020男女共同参画センター
えーるフェスティバル

実行委員募集

えーるフェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通じて、楽しみながら男女共同参画社会の実現について考える催しです。来年6月6日(土)・7日(日)に開催するフェスティバルの企画・立案・実施に携わる実行委員を募集します。実行委員会は10回程度、主に平日の昼間に開催する予定です。(保育あり)
詳細はねりま区報9/1号、またはえーるHPをご覧ください。

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。

募集開始:11月1日 ➡ 応募締切り:12月10日

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2年4月～3年3月

内容：男女共同参画に関すること(仕事と子育てや介護の両立、女性の健康、ライフプラン、男性の家事・育児への参加促進など)をテーマにした講座の企画・運営

応募要項・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をご覧ください。

URL: <https://www.nerima-yell.com/blank-14>

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

①『ワード基礎講座』

日時=C: 9/29(日) 13:00~15:30 ※申込締切り: 9/20(金)

②『パソコン講座 実践編』ワード・エクセル

日時=C: 10/19(土) 19:00~21:00 ※申込締切り: 10/5(土)

③『パワーポイント基礎講座』

日時=C: 10/19(土) 14:00~17:00 ※申込締切り: 10/5(土)

④『エクセル基礎講座』(日曜コース)

日時=C: 11/10(日) 13:00~17:00 ※申込締切り: 11/1(金)

⑤『エクセル基礎講座』(平日コース・2日制)

日時=A: 10/23(水)・24(木) 10:00~12:00 ※申込締切り: 10/10(木)

B: 12/5(木)・6(金) 10:00~12:00 ※申込締切り: 11/16(土)

C: 11/3/11(水)・12(木) 10:00~12:00 ※申込締切り: 2/28(金)



②以外は、1歳以上の未就学児対象保育付き講座です。

対象：②はワード・エクセルの基本操作ができる方

①③④⑤は、パソコンで文字入力ができる方

講師：後藤悦子(MOSインストラクター) ①②④⑤

：長安 透(マイクロソフトオフィスマスター) ③

定員：各講座10名(抽選) 費用：各講座1,000円(資料代) 持ち物：USBメモリー

申込方法：各講座の申込締切りまでに往復ハガキで、①講座名(実施日A~Cの別)

②住所③氏名④住所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)を記入の上、男女共同参画センターえーるまで

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・施設点検日等を除く)

※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

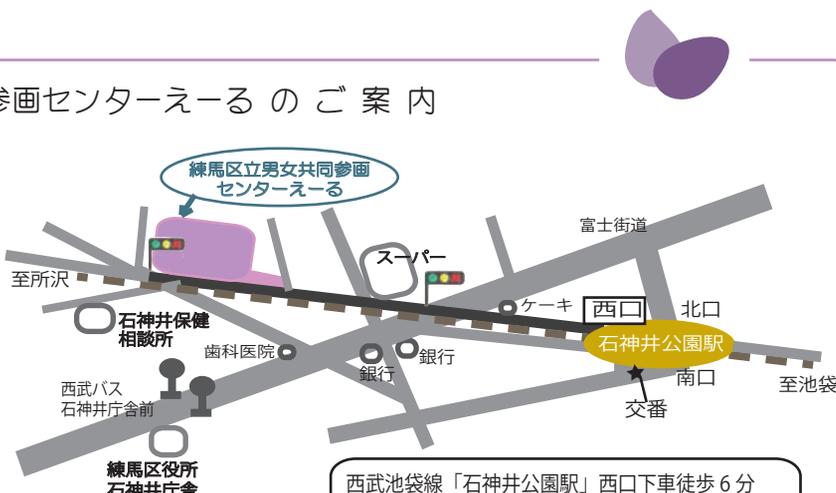
東京都練馬区石神井町8丁目1番10号

Tel 03-3996-9005

Fax 03-3996-9010

e-mail info@nerima-yell.com

<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。)