

2024年11月10日(日)開催

午前の部 10:00~ / 午後の部 13:30~

受講
無料

10月5日(土)
申込み受付開始

保無
育料
先着順

好きなテーマを選べる！ 申込みは午前と午後で最大1つずつ可能！

毎日の景色にイロドリを*

自己肯定感
アップ!

育自=自分育て

老後
×
安心

100歳
×
水泳

多様な性
×
居場所

親子
×
木育

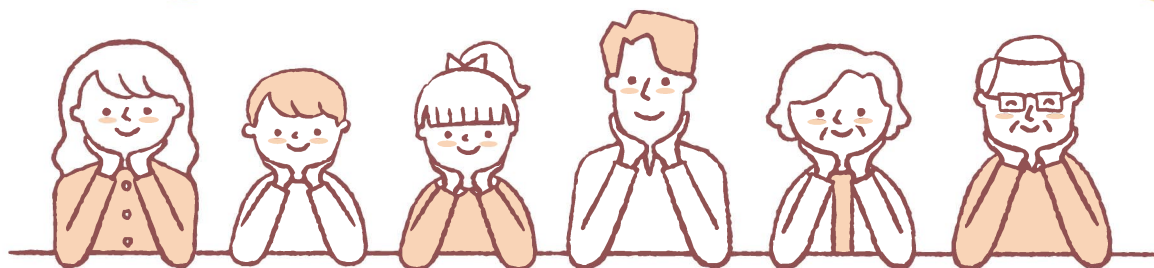
スポーツ
×
コーチング

ワークライフ
バランス

家計
×
整理術

怒りの
コントロール

光る君へ
×
女性史



まなべる ひろがる つながる
2024男女共同参画フォーラム

申込み・問合せ・会場

江東区男女共同参画推進センター(パルシティ江東)

〒135-0011 江東区扇橋3-22-2

[主催] 江東区 人権推進課 男女共同参画係

TEL 03-5683-0341 FAX 03-5683-0340

[企画協力] 2024男女共同参画フォーラム実行委員会



2024 男女共同参画フォーラム

午前の部 10:00▶12:00

午後の部 13:30▶15:30

1 **ものを溜めるなお金を貯めよ！
お金が貯まるお家と家計の整理術**

講師 ライフオーガナイザー 下村 志保 美 企画 PRECIOUS DAYS

溜めるな危険!あなたの家は物であふれかえっていませんか?1,000軒以上のおうちの引き出しの中まで見てきた片付けのプロだけが知っているお金が貯まる家と貯まらない家の違い、そしてすぐに実践できるお金が貯まる片付け方法をお伝えします。

会場 ▶ レクホール (1階) 《講演会》 募集人数 80名 ● 0歳以上

2 **今から考えておきたいひとりで迎える老後**

講師 江東区社会福祉士会会長 間庭 尚之 企画 りほんの会

江東区で最後まで一人暮らしをするためには、なにが必要なのでしょう。病気や認知症になったらどうしたらいいのか、元気なうちに周りの人(若い人や男性)と一緒に考えて、老後に備えましょう。

会場 ▶ 第1・2研修室(3階) 《講演会》 募集人数 41名 ● 0歳以上

3 **「こどもの主体性を引き出すコミュニケーション」
～スポーツコーチングを日常生活に応用する～**

講師 東京保健医療専門学校 片岡 幸彦 企画 スポーツコーチング・フォーラム実行委員会

スポーツは勝利を目指しますが、それ以上に重要なのは「選手が成長すること」です。このスポーツコーチングの考え方を活用して、子ども達が意欲を持って、主体的に活動するためのコーチング・コミュニケーションの考え方をお伝えします。

会場 ▶ 第3研修室(3階) 《ワークショップ》 募集人数 15名 ● 6歳以上

4 **あなたが変わる扉の開け方 ～イロトリドリナセカイの住人～**

講師 博士(工学) 岸 克彦 企画 AKJ.Commu

この講座では、自分自身を好きになり幸せな人生を送るための3つのコツについて一緒に考えます。自分に自信が持てない方、自分をアップデートしたい方、ネガティブ感情で生きづらさを感じている方などにオススメです。

会場 ▶ 第1会議室(3階) 《学習講座》 募集人数 12名

5 **木育ってなに ～木のおもちゃはなぜいいの？**

講師 紙芝居師 望月 晶子 企画 g t 木育カフェ

紙しばいやのもっちいさんに、木のことがよく分かる「木育紙芝居」を、明るく楽しくパフォーマンスしていただきます。親子で木育について学べる講座です。木育おもちゃの展示やパネルシアターの上演もあります。

会場 ▶ 和室(3階) 《学習講座》 募集人数 13名 ● 0歳以上

6 **出産後・育児・介護中でも出来る!社会に取り残されない!
家庭と両立するフリーランスとしての働き方講座**

講師 元商工会議所職員の起業応援人 中井 健太 企画 Nフォロー事務所起業部

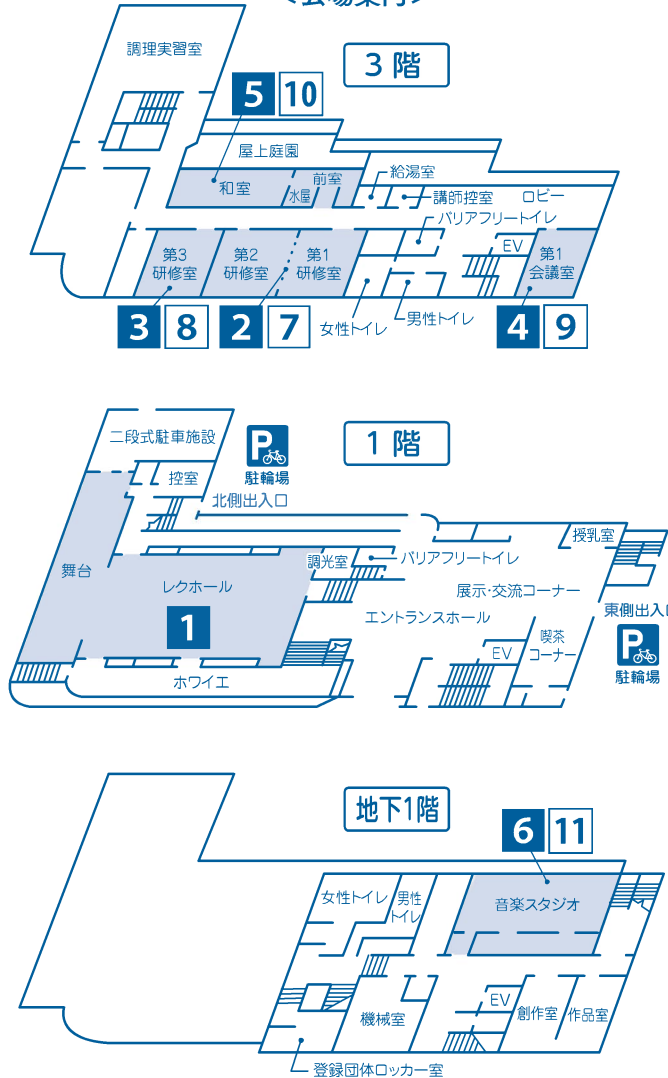
働き方の多様化が進む現代でも、多くの人々が育児や介護の悩みを抱え、仕事との両立に苦労しています。副業を始める人が急増している中、この講座では、会社員やアルバイトとしての給与所得以外の働き方を通じて、家庭と仕事を両立する方法をご紹介します。

会場 ▶ 音楽スタジオ(地下1階) 《講演会》 募集人数 15名 ● 0歳以上

多様性を認め合い、安心して暮らせる社会を目指す

(●マークはこども同伴可の企画です。)

<会場案内>



※地下1階(音楽スタジオ)はインターネット・携帯電話の電波はつながりません。

7 **「光る君へ」の時代の女性たち**

講師 埼玉学園大学名誉教授 服藤 早苗 企画 江東の女性史研究会

「源氏物語」の時代を生きた女性たち(NHK出版、2023年)の著者で、日本古代史と女性史が専門の講師をお招きし、平安時代の女性の生活を学びます。当時の女性のありようを振り返ることで、現代の女性の生き方について考えることを目指します。

会場 ▶ 第1・2研修室(3階) 《講演会》 募集人数 42名 ● 0歳以上

8 **わたしたちはこれから何ができる?
～地域での居場所づくり～**

講師 lag代表 丸山 まさよし 企画 クロスオーバー・こうとう

武蔵野地域で性的マイノリティの居場所作りを行ってきた丸山まさよし氏をお迎えし、ご活動の経緯、困難や意義についてお話を伺います。そのうえで参加者を含めた意見交換を行います。「誰かを排除しない地域づくり」について、ともに考えてみましょう。

会場 ▶ 第3研修室(3階) 《講演会》 募集人数 21名 ● 0歳以上

9 **楽しい!おとな水泳
～今日から始めて100歳の誕生日をプールで迎えよう～**

講師 健康長寿スイミングコーチ 森 哲也 企画 女子スポ.com

おとな水泳は「競泳」とは違うもの。泳げるようになる、泳法を学ぶだけが目的ではありません。「リフレッシュできた」「血圧が下がった!」「孫と一緒に泳げて楽しかった!」——体と心へのメリットや、いくつになってもできるような泳ぎ方も教えます!

会場 ▶ 第1会議室(3階) 《学習講座》 募集人数 13名 ● 0歳以上

10 **育自のための小さな魔法～人生を語る時間～**

講師 NPO法人育自の魔法認定ファンライター 立尾 岡上 里泰 司 企画 NPO 法人育自の魔法

あなたは今、自分を大事にしていますか?自分らしく生きていますか?自分らしいって何?このワークショップでは、安心安全な場で自分の人生を振り返り、お互いの人生を聴き合い、認め合い、エールを送り合うことで自分を大事にすることを体験します。

会場 ▶ 和室(3階) 《ワークショップ》 募集人数 16名

11 **“怒り”の扱い方とリラクゼーション体験
～子育てや介護など生活ストレスのコントロール、アサーティブな伝え方～**

講師 マインドフルネススペシャリスト 太田 喜乃 企画 (特)こうとう親子センター

「怒ってはいけない」という抑圧ではなく、自分の中の“怒り”の扱い方やアサーティブな表現を知り、言や呼吸に集中するマインドフルネス手法によるリラクゼーション法を体験。日常からしばし離れて気持ちをリセットし、生活ストレスの自己コントロールを学びます。

会場 ▶ 音楽スタジオ(地下1階) 《ワークショップ》 募集人数 25名



まなべる ひろがる つながる

1階 展示・交流コーナー



実行委員会企画

あなたの身近なモヤモヤを吐き出すプチ座談会

家庭、職場、学校や地域など、日常生活でギモンを感じたことはありませんか？ティータイムしながら語り合しましょう。「お互いの批判・否定なし」の匿名の井戸端会議です。どなたでもお気軽にご参加下さい。

↓2部制で開催します。企画参加後にもどうぞ↓

①12:15～12:45 ②15:45～16:15



江東区人権推進課 LGBT等パネル展

LGBT等の啓発活動の一環として、パネル展を開催します。

江東区観光キャラクター コトミちゃん

男女共同参画フォーラムとは

地域で活動する学習団体の活動発表・区民の学習・交流の場として男女共同参画の視点を持って開催しています。

「多様性を認め合い、安心して暮らせる社会を目指す」を基本理念とし、令和3年3月に策定された「男女共同参画KOTOプラン2021(第7次江東区男女共同参画行動計画)」においても、区民との協働・交流の充実を図るための重要な取り組みとして位置づけられています。

10月5日(土)午前9時より電話・窓口・ホームページで受付開始

- 1) 事前のお申込みが必要です(先着順)。当日定員に余裕があれば参加可能です。
- 2) こども同伴可能な講座もございます。中面の●マークをご確認ください。同伴希望の場合は、申込み時にお申し出ください。
- 3) 保育室は満1歳6か月～就学前を対象に無料でご利用いただけます。10月24日(木)までにお申し込みください。

交通案内

◆都営新宿線・東京メトロ半蔵門線
「住吉駅」下車(B1 出口) 徒歩12分

◆都営バス

門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、
錦糸町方面からお越しの場合

●東22系統 錦糸町駅前⇨東京駅丸の内北口
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

●錦22系統 錦糸町駅前⇨臨海車庫
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

東砂六丁目、亀高橋、境川及び、
清澄・白河方面からお越しの場合

●秋26系統 葛西駅前⇨秋葉原駅前
(扇橋三丁目下車 徒歩3分)

お車でのご来館はご遠慮ください。



申込み・問合せ・会場

江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内)

〒135-0011 江東区扇橋3-22-2 TEL03-5683-0341 FAX03-5683-0340

開館時間/9:00～22:00(受付時間/9:00～21:00) 休館日/第2・4月曜日(祝日は開館)

URL: <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/index.html>