

世田谷区立男女共同参画センターらぶらすインフォメーション

性別にとらわれることなく、誰もがその個性と能力を発揮できる世田谷へ。

2025年12月

らぶらすは、土日祝日も通常開館しています。



月	火	水	木	金	土	日
01 	02 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 女性のための働き方サポート相談	03 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 男性相談	04 ・ 女性のための悩みごと・DV相談	05 ・ せたがやにじいろひろば電話相談	06 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 男性相談	07 ・ 区民企画協働事業 コスファ ・ 女性のための悩みごと・DV相談
08	09 ・ 女性のための悩みごと・DV相談	10 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 男性相談	11 ・ よりみちクラブ ・ 女性のための悩みごと・DV相談	12 ・ せたがやにじいろひろば電話相談	13 ・ シンママカフェ ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 女性のための働き方サポート相談 ・ 男性相談	14 ・ 女性のための悩みごと・DV相談
15	16 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 女性のための働き方サポート相談	17 ・ ☆夜☆ニットクラブ ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 男性相談	18 ・ 女性のための悩みごと・DV相談	19 ・ シネマサロン ・ せたがやにじいろひろば電話相談	20 ・ にじいろ交流スペース ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 男性相談	21 ・ 女性のための悩みごと・DV相談
22 休館日 	23 ・ 女性のための悩みごと・DV相談	24 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 男性相談	25 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 女性のための起業・経営相談	26 ・ せたがやにじいろひろば電話相談	27 ・ 女性のための悩みごと・DV相談 ・ 女性のための働き方サポート相談 ・ 男性相談	28 年末年始休館 →
29 年末年始休館 (12/28~1/4) →	30	31	01	02	03	04



12月の講座・イベント情報

内容詳細はらぶらすHPをご覧ください！



● 区民企画協働事業 コスファ
「オンナノヒトの朗読練習会」
12月7日(日) 13:00~15:00
要予約、参加無料
※キャンセル待ちのみ受付

● シングル女性のためのらぶらすよりみちクラブ
〜ごはんを食べながら おしゃべりしよう〜
12月11日(木) 18:30~20:00
要予約、参加無料
※キャンセル待ちのみ受付中

● シンママカフェ
12月13日(土) 14:30~16:30
要予約、参加無料

● 女性のための
☆夜☆ニットクラブ
12月17日(水) 18:00~20:00
要予約、参加無料
※キャンセル待ちのみ受付中

● らぶらすシネマサロン
『ダブルシフト〜パパの子育て奮闘記〜』
12月19日(木) 14:00~15:40
要予約、参加無料

● にじいろひろば交流スペース
12月20日(土)※第3土曜日に実施します
13:00~15:00
要予約、参加無料

● 12月1日から申込受付開始：12月1日(月)~1月22日(木)掲載者募集開始「世田谷らぶらす女性起業家ひろば」
12月20日(土)に開催「にじいろ交流スペース」
1月17日(土)に開催「50歳からの私・生き方・仕事」
1月17日(土)に開催「区民企画協働事業：実家なんとかし隊」
1月18日(日)に開催「メンズリブラボ連続講座第3弾 アクティブ・バイスタンダー」
1月21日(水)に開催「女性のためのニットクラブ」
1月21日(水)、28日(水)に開催「LGBTQ+研修」(オンライン講座)

● 12月15日から申込受付開始：1月25日(日)に開催「ブックサロン」
2月1日(日)に開催「区民企画協働事業：キャリアオリ」



申込方法など
詳しくはらぶらすHP
をご覧ください。

らぶらすは、三軒茶屋駅から徒歩7分。
無料Wifi、授乳室と子どもスペースがお使いいただけます。
研修室と活動コーナーのご利用は、お問い合わせください。



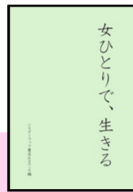
世田谷区立男女共同参画センターらぶらす



図書・資料コーナーからのお知らせ

12月の新着図書

気になるあの本をらぶらすで見つけられるかもしれません！



『屋上で会いましょう』／『しなくていい介護 「引き算」と「手抜き」で乗り切る』／『名著でひらく男性学〈男〉のこれからを考える』／『YABUNONAKAーヤブノナカー』／『女ひとりで、生きる』／『産む自由／産まない自由 「リプロの権利」をひもとく』／『私たちに名刺がないだけで仕事してこなかったわけじゃない ～韓国、女性たちの労働生活史』／『世界2025年10月号』／

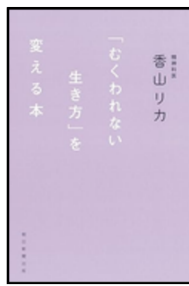
※紙幅の都合上、副題等は割愛させていただきました。

注目の図書・資料

らぶらすおすすめ本です！



『セルフケアの工具箱』(著)伊藤絵美
「どうか皆さん、生きていれば、いろんなストレス体験があり、いろんな傷つきやピンチがあると思いますが、本書で紹介したワークを1つでも2つでも実践していただき、生き延びてください。」いますぐ試せるセルフケアワークを知れる。季節の変わり目、自分に優しくするヒントが詰まった一冊。



『むくわれない生き方』を変える本』(著)香山リカ

わたしががんばりはむくわれているのだろうか...？
「ちょっとした考えの転換で、『むくわれない』という失望、憂うつ、他人へのうらやましさを、ねたみなどはずいぶん軽くなるはずなのだ。」わかっていてもつい誰かと比べてしまうときに、読むことで心が軽くなる一冊。

図書・資料コーナーのご案内

- ・ らぶらす図書・資料コーナーはおよそ2万3千冊の書籍やDVD、行政資料を所蔵。
- ・ 住所の確認ができる書類をお持ちいただければ、その場で利用者登録可。
- ・ 本の貸出は1回につき3点まで、2週間（DVD資料は1週間）。★貸出時間：9：00～21：30



1月おすすめ講座！

女性起業家紹介サイト

世田谷の女性起業家を紹介するWEBサイト
「世田谷らぶらす 女性起業家ひろば」で自分の事業を紹介してみませんか？

- 広告効果が得られる
- 潜在するお客さまとの出会い
- ネットワーク・コラボ機会の創出

受付期間：2025/12/1(月)～2026/1/22(木)



お申込みはこちらから！

らぶらすメンズリブラボ連続講座第3弾

『アクティブ・バイスタンダー 差別的な場面に遭遇したら、どうすればよいかについて学ぶ』

【日時】1月18日(日)13：00～15：30 会場らぶらす

【対象】どなたでも

【講師】西井 開さん

ハラスメントや差別を受けている場面に遭遇した際、第三者として被害者を援護することができるように、差別を差別だと認識できる知識と、介入の仕方について学びます。



お申込みはこちらから！



相談のご案内

- 女性のための悩みごと・DV相談
- 女性のための働き方サポート相談
- 女性のための起業・経営相談
- 男性相談
- セクシュアル・マイノリティのためのセタがやにじいろひろば電話相談

らぶらすでは、上記の相談を定期的に実施しています。実施時間などの詳細は、らぶらすホームページをご覧ください。
下のQRコードからアクセスできます。



「らぶらす 相談」で検索 🔍

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

開館時間 9：00～22：00
休館日 毎月第3月曜日（祝日の場合は、その翌日）及び年末年始
〒154-0004
世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3～5階
電話 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511
らぶらすHP <https://laplace-setagaya.net/>



らぶらすは、三軒茶屋駅から徒歩7分。
無料Wifi、授乳室と子どもスペースがおいしくいただけます。
研修室と活動コーナーのご利用は、お問い合わせください。



【電車】東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分
【バス】東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車
小田急バス（駒沢陸橋～北沢タウンホール）「三軒茶屋」下車
※駐輪場のご利用を希望される方は、らぶらすまでお問合せください