

次の一歩へ、つながる相談 らぶらすの相談と居場所

☎ 女性のための悩みごと・DV相談

毎週火・土曜日 午前10時～午後1時、午後2時～4時
 毎週水曜日 午後2時～5時、午後6時～8時
 毎週木曜日 正午～午後1時、午後2時～4時
 ☎03-6804-0815

👥 女性のためのサポートグループ

毎月第1月曜日 午後2時～4時
 申込み・問合せは「女性のための悩みごと・DV相談」へ
 ☎03-6804-0815

☎ 女性のための働き方サポート相談

毎週土曜日(第5土曜除く) 午前10時～午後1時、午後2時～4時
 要予約 相談日前月1日(1月は5日)から電話、FAX、メールで先着順
 平日希望の方は応相談 ☎03-6450-8510
 電話相談専用03-6453-1813(事前予約者のみ)
 面接相談会場はらぶらす

👩 女性のための起業・経営相談

毎月第4木曜日 午後1時～5時 要予約
 相談日当月1日(1月は5日)午前10時から電話で、先着順
 ☎03-6450-8510 会場はらぶらす

☎ セクシュアル・マイノリティのための
世田谷にじいろひろば電話相談

毎月第1・3金曜日 午後2時～5時 ☎03-6805-5875
 毎月第2・4金曜日 午後6時～9時

☎ 男性電話相談

毎月第2土曜日 午後6時～9時 ☎03-6805-2120

相談は無料、秘密は厳守します。 保育あり(要予約)

☕ シンママカフェ

偶数月第2土曜日 午後2時30分～4時30分 要予約
 開催日前月5日午前10時から電話、FAX、メールで、先着順
 ☎03-6450-8510、FAX 03-6450-8511
 メールはらぶらすホームページから 会場はらぶらす

☕ 女性のためのからだところサロン

奇数月第2日曜日 午後2時～4時30分 要予約
 開催日前月1日午前10時から電話、FAX、メールで、先着順
 ☎03-6450-8510、FAX 03-6450-8511
 メールはらぶらすホームページから 会場はらぶらす

☕ 女性のためのニットカフェ

奇数月第2月曜日 午後2時～4時30分 要予約
 開催日前月1日午前10時から電話、FAX、メールで、先着順
 ☎03-6450-8510、FAX 03-6450-8511
 メールはらぶらすホームページから 会場はらぶらす

☕ 女性のためのブックカフェ

偶数月第2月曜日 午後2時～4時30分 要予約
 開催日前月1日午前10時から電話、FAX、メールで、先着順
 ☎03-6450-8510、FAX 03-6450-8511、
 メールはらぶらすホームページから 会場はらぶらす

☕ セクシュアル・マイノリティのための
世田谷にじいろひろば交流スペース

毎月第4土曜日 午後2時～4時 予約不要 当日直接
 らぶらすへ

だれもが自分らしさをプラス、らぶらす
らぶらす
 2020 Spring No.48



特集

仲間を増やす、活動の場を増やす
～らぶらすの区民企画協働事業～

区民企画協働事業は、男女共同参画の推進のために地域での課題解決を目指し、区内で活動するグループ・団体が企画を立て、らぶらすと協働して実施する事業です。2008年の開始から、これまで、延べ60組のグループ・団体が事業を実施しました。

今年度実施の企画は2/11(火・祝)までにすべて終了し、全参加者は195人でした。大切な人への心と体のケアを行う「本格ハンドマッサージ講座」では、各回定員を超える申込みがあり、延べ48人が参加しました。キャリアを家族単位で捉えた「キャリアカウンセラーと考える『私らしい毎日、家族のかたち』を見つけるワークショップ」では、アンケートに参加者全員が「とても満足」または「満足」と回答する高い満足度で全3回を終えました。2年目の実施となった「パパと子どもの食育講座」は29組の父子が参加し、安定した人気講座となりました。

通年募集枠として採択された「レインボーバレンタイン@らぶらす」は、らぶらす主催事業「起業ミニメッセ」に参加経験のある女性起業家が集い、セクシュアルマイノリティ支援イベントを企画。当日の参加者は75人でした。

年度末には、その年度のグループ・団体すべてが参加して、全体の振り返りを行い、事業のプロセスについて、グループ・団体とらぶらすが相互に「事業目的・目標の共有化」「相互理解の促進」「対等の下での協働」など共通の指標で評価します。グループ・団体とらぶらすの双方が協働に対する理解を深め、よりよいパートナーシップを築くため、大切な時間となっています。



ご利用ください!
研修室

グループ・団体の会議や学習会などの自主的な活動の場です。団体登録をすると利用月の3か月前から予約ができ、プロジェクターなど機器の貸出は無料です。

Topics
飲食できるスペースになりました!

情報・交流コーナーは、読書や調べもののほか、軽食や休憩にも利用できるスペースです。利用のための登録・予約不要。Wi-Fiが無料で利用できます。



編集後記 Editor's Notes

おかげさまで、今年度もたくさんの方に、らぶらすの多くのイベント・講座へご参加いただいたり、活動の拠点としてご利用いただくことができました。4月からまた新たなイベントや講座が始まり、区民の方とらぶらすが協働して行う事業の募集も開始いたします。これからも、おひとり、お仲間と、さまざまな機会にぜひらぶらすへ。お待ちしております。(N)

次号は2020年6月発行予定です

発行：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
 2020年3月発行

最新の情報を更新しています。

研修室の利用予約、講座へのお申し込みはこちらから



らぶらすホームページ
<http://www.laplace-setagaya.net/>

らぶらすにつながりのあるお友だちがたくさん

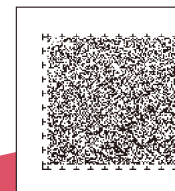


らぶらす Facebook

今日のらぶらすをつぶやいています。



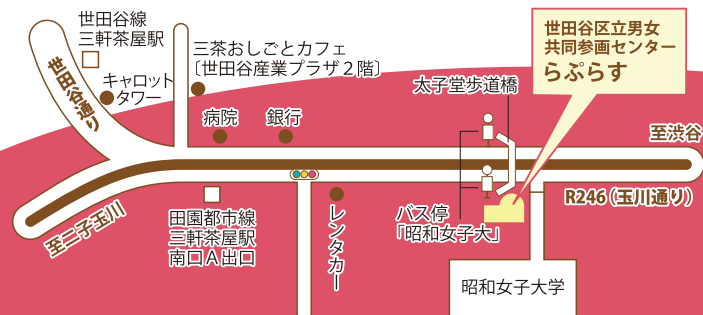
らぶらす Twitter



男女共同参画社会実現のための拠点施設
 世田谷区立男女共同参画センター らぶらす

〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-12-40
 グレート王寿ビル3～5階(受付3階)
 TEL:03(6450)8510 / FAX:03(6450)8511
 ホームページ: <http://www.laplace-setagaya.net>

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



らぶらすの 区民企画協働事業

らぶらすでは、講座、居場所、ギャラリー展示などの区民企画を募集し、協働して事業を実施することで、区民活動の支援を行っています。グループ・団体の仲間を増やす、活動の場を増やすお手伝いをします。

◆NPO法人ソシオケアアンドケアサポート/東京ガーベラ

「心地よいコミュニケーション ～本格ハンドマッサージ講座」

2019年11月17日(日)、2020年1月26日(日)

第1回は、赤ちゃんから高齢の方まで大切な人のために、第2回は、頑張っている自分のために、医療や福祉の知識に基づいて行うソシオエステティックを学びました。自分好みにブレンドしたオイルを使ったマッサージ体験や参加者同士のおしゃべりは、和やかで心地よいひと時でした。

ペアになって互いにマッサージの体験も。



ツボの探し方、力の入れ具合・少しずつ会得。

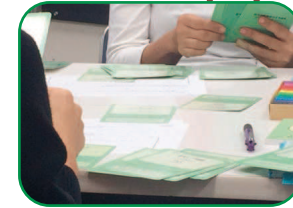
参加者の声
自分にも家族にもやってあげたい。身近な健康法としてとても良いと思いました。

◆IRODORI career@せたがや

「キャリアカウンセラーと考える『私らしい毎日、家族のかたち』を見つけるワークショップ」

2019年11月24日(日)、12月15日(日)、2020年2月9日(日)

カードなどを使ったワークショップを通じて、自分らしいキャリア、自分の笑顔や家族の笑顔のためにできること、自分らしいバランス、家族のスタイルについてゆっくりと考えました。



カードを使ったワークショップ



参加者同士で楽しく話し合い

参加者の声
自分の中でのもやもやポイントとその次のステップが見えてきたのでありがたかったです!

2019年度 区民企画協働事業 実施報告

◆食育クッキング

「パパと子どもの食育講座 ～成長に応じた食事のアドバイス」

2020年1月19日(日)、1月26日(日)

紙芝居や野菜ビンゴゲーム、スポーツドリンク作り、削った鯉節の試食など、子どもが夢中になる企画がもりだくさんの2時間。食事の大切さについて、パパと子どもが楽しみながら学ぶことができました。

子どもたちは鯉節に興味津々



三軒茶屋銀座商店街 公式キャラクター・三茶わんも登場

参加者の声
食について子どもと考えるきっかけになりました。好き嫌いの対策などためになりました。

◆起業女子部イヴの木

「レインボーバレンタイン @らぶらす」 2020年2月11日(火祝)

「女の子から男の子へ」だけでなく、みんなでバレンタインを楽しもうというイベント。「性的指向・性自認はいろいろだからみんなのためのバレンタイン」を目指し、世田谷区で活躍する女性起業家が物販やワークショップを行いました。

さまざまなレインボーグッズやサービスが並びました



レインボーバレンタイン川柳、応募総数541作!

参加者の声
わきあいあいとして良かった。チョコが美味しかった。みんな楽しかった!

Report 1 起業ミニメッセ2019

11月9日(土)・10日(日)に世田谷の女性起業家を支援するイベント「起業ミニメッセ2019」をキャロットタワーで開催しました。45のブースが出演し、1625人の方にご来場いただき、出展者は来場者と交流しながら事業をアピールすることができました。毎年好評の専門家による「起業講座」「女性のための起業なんでも相談」も盛況。世田谷区商店街連合会・が〜やんと三軒茶屋銀座商店街公式キャラクター・三茶わんも会場を盛り上げてくれました。



会場の様子



女性起業家集合!

Report 2 セクシュアル・マイノリティ支援者養成研修講座

セクシュアル・マイノリティ支援のための相談員など、支援者養成のための本格的な研修講座として、2018年に基礎編4日間から始まり、実践編4日間の全日程を終え、2020年2月2日、全課程を修了した26名に修了証が交付されました。実践編の名にふさわしく、事例を取り上げたロールプレイに時間をかけました。参加者は悩みながらもグループでの話し合いや講師の励ましに多くの学びを得て、「今後の支援に生かしたい」「もっと具体的な行動を起したい」などの感想が寄せられました。



ロールプレイに取り組む

桜井館長から修了書の交付。お疲れさまでした!

Come to らぶらす これから開催する講座

参加費は無料です。会場はらぶらすです。ひととき保育あり(5ヵ月～就学前まで。要予約、先着順)

4月 シネマサロン (偶数月第2木曜日) 「折り梅」

日時 | 2020年4月9日(月)午後2時～4時
対象 | どなたでも | 定員 | 30人
申込 | 保育のみ実施前月1日午前10時から電話・FAXまたはホームページから電子メールで。

これからのらぶらす

- 6月 らぶらすフェスタ2020 2020年6月
- 9月 セクシュアル・マイノリティフォーラム2020 2020年9月(予定)
- 1月 起業ミニメッセ 2021年1月
- 3月 シングルマザー応援フェスタ2021 2021年3月

※らぶらすでは女性を対象とした事業を数多く実施しています。「女性」とは、性自認が女性の方を含みます。

申込み・問合せは
世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
☎ 電話 03-6450-8510
☎ FAX 03-6450-8511

※ FAXで応募の際は、講座名・氏名・電話番号、保育が必要な場合は子どもの氏名・年齢・住所を明記してください。