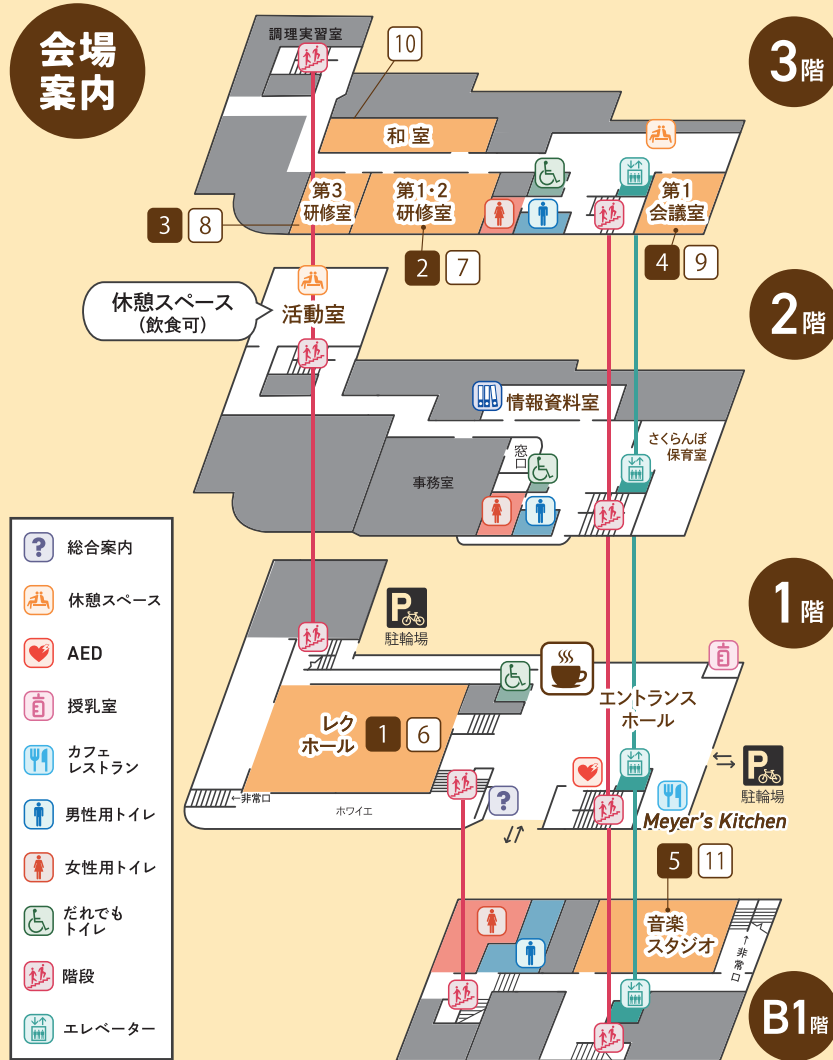


会場案内



1階エントランスホール

江東区×大塚製菓株式会社
プレコンセプションケア
啓発パネル展示

10月27日(火)～11月8日(日)

将来のライフプランと健康を考える
「プレコンセプションケア」。食事、生活習慣、月経、婦人科受診など、今からできる健康づくりのヒントを紹介します。

フォーラム実行委員特別企画



講座の前後にちょっと語ろうプチ座談会

[1回目]12:15-12:45 [2回目]15:45-16:15

セルフサービスでお茶を飲みながら、講座の感想や身近な出来事など、自由に語り合います。お互いに批判・否定なしの匿名の井戸端会議スタイルです。講座の前後に2回行いますので、お気軽にご参加ください。

会場のアクセス



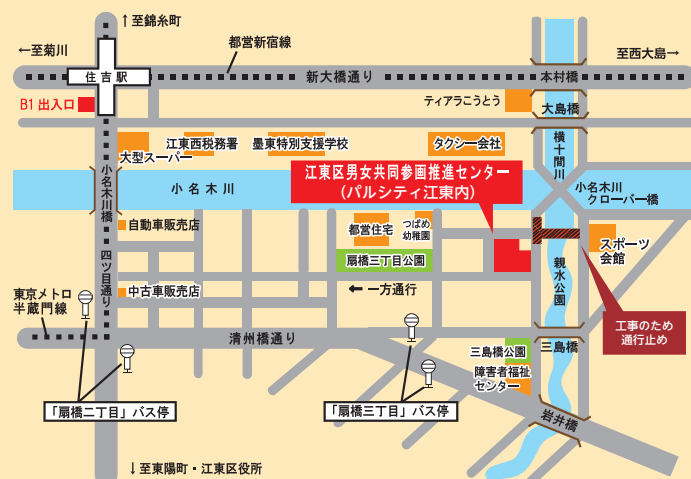
※お車でのご来場は
ご遠慮ください。

▶都営新宿線・
東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車
B1出口より
徒歩約12分

▶都営バス

東22系統「扇橋二丁目」下車 徒歩約6分 秋26系統「扇橋三丁目」下車 徒歩約3分



受講
無料

10月5日(月)
申込受付開始

保育
無料
(先着順)



第35回

男女共同参画 フォーラム

ちいさな一歩
ひろがる未来

2026年

11月8日(日)開催

場所 江東区男女共同参画推進センター

〒135-0011 江東区扇橋3-22-2

午前の部10:00～

午後の部13:30～

1 未来をひらく、わたしの選択
～まだ知らない可能性に出会う日～

2 『女性の休日』上映会
観よう、話そう、休もう! ※鑑賞料500円

6 「なんとなく不安」を「もう安心」に
これからの人生を自分で選ぶための
暮らしとお金の整理術

Part.1【講演】
“好き”が私を動かした
～オリンピックを経て理系大学院生に～

3 心の整え方
～執着を手放す3つのヒント～

7 東京大空襲の記憶を語り継ぐ
戦中・戦後を生きた女性が伝えたいこと

4 学校・家庭・社会での体験から
考える男女共同参画
～参加者同士の対話から次世代へバトンを繋ぐ～

8 わたしたちはこれから何ができる?
～包括的性教育から学ぶさまざまな人権～

5 お口からはじめる心とからだの健康づくり
～口腔ケア～

9 支えるスポーツ、共に楽しむスポーツ
～ブラインドスキーのボランティアを通して～

10 育自のための小さな魔法
～人生を語る時間～

11 “怒り”の扱いと伝え方、
心を整える「マインドフルネス」
～子育てや介護など生活ストレスのコントロール法～



入江 聖奈

東京2020オリンピックボクシング
女子フェザー級金メダリスト

Part.2【パネルディスカッション】
可能性を広げるキャリアデザイン
～理系進路と女性活躍の現場から～

・磐田 朋子(芝浦工業大学 副学長)
・小西 雅子(東京ガス株式会社 常務執行役員)
・大久保 朋果(江東区長)
・油井 教子(江東区副区長)

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!

お問合せ先
申込み

江東区男女共同参画推進
センター(パルシティ江東)

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

申込み受付はこちら▶

江東区男女共同参画フォーラム



主催 江東区 協力 男女共同参画フォーラム実行委員会

1 未来をひらく、わたしの選択 ～まだ知らない可能性に出会う日～



申し込みはこちら

午前 会場 ▶ レクホール(1階) 募集人数200名 《講演とパネルディスカッション》

手話通訳派遣可

講演とパネルディスカッションを通して、「好き」を進路につなげるヒントや、自分らしいキャリアの描き方を一緒に考えましょう。

Part.1 講演

“好き”が私を動かした ～ オリンピックを経て理系大学院生に ～

東京2020オリンピックボクシング女子フェザー級金メダリスト

入江 聖奈



日本女子アマチュアボクシング選手として史上初の金メダリスト。試合の戦略を全て「カエル」で例えたことから、メディアでも大きく取り上げられる。2022年で競技引退。2023年日体大卒業後は、カエルの研究のため、東京農工大学大学院へ進学。2024年内閣府男女共同参画局より「未来ウーマン応援大使」に任命される。

世界の舞台への挑戦を経て、現在はカエルの研究に取り組む講師。「好き」を原動力に、自分らしい進路を選び、さまざまな挑戦を重ねてきた経験から、未来の可能性を広げるヒントについて講演します。

Part.2 パネル ディスカッション

可能性を広げるキャリアデザイン ～ 理系進路と女性活躍の現場から ～



学術

磐田 朋子

芝浦工業大学 副学長
システム理工学部 教授
SDGs推進室 室長・DE&I推進室 室長

理工系分野における女性活躍とDE&I推進を担当し、女子学生の進学・進路支援や女性研究者の活躍推進、多様な人材が能力を発揮できる教育・研究環境づくりに取り組む。専門はエネルギーシステムで、国や自治体の政策立案にも携わる。



企業

小西 雅子

東京ガス株式会社 常務執行役員
地域共創カンパニー長 DE&I推進担当

1988年東京ガス入社。研究所で食の研究に従事。PRや人事総務担当を経て、営業部門の統括として2024年より常務執行役員、地域共創カンパニー長、DE&I推進担当。お茶の水女子大学経営評議会委員。学術博士。



政治

大久保 朋果

江東区 区長

2023年12月から現職(江東区長)。1995年東京都入庁後、福祉保健及び政策立案部門に従事。「住民により近い立場でのまちづくり」を目指し、現職に転身。祖母は婦人参政権運動に従事した児玉勝子。



行政

油井 教子

江東区 副区長

1991年江東区入庁。教育委員会事務局学務課長、政策経営部企画課長、こども未来部長等を歴任し、2024年4月より副区長。区民サービスに女性の視点を取り入れるための「プロジェクト・スマイル」ではリーダーを務めた。

自分らしい進路や未来を描くためには、何が大切なのでしょうか？学術・企業・政治・行政の場で活躍する女性4人がこれまでのキャリアで挑戦したこと、大変だったこと、次世代へのメッセージなどをお話します。

2 『女性の休日』上映会：観よう、話そう、休もう！



申し込みはこちら

午前 会場 ▶ 第1・2研修室(3階) 募集人数33名 《上映会とディスカッション》鑑賞料500円

こども同伴可
0歳以上

手話通訳派遣可



共立女子大学非常勤講師

講師

羽生 有希

2023年度より女子大学で「女性の生き方と社会」という授業を担当。会長を務める江東の女性史研究会では、区にゆかりのある女性の聞き書きや広義の女性史に関する読書会を行っている。また、事実婚でも使えるパートナーシップ制度を求める運動に携わってきた。

1975年10月24日、アイスランド全女性の90%が仕事や家事を一斉に休んだ——今やジェンダー平等の最も進んだ国と評されるアイスランドの当時の様子を描く映画を観たうえで、私たちの生きづらさについて考え、みんなで経験を共有しましょう！

企画 江東の女性史研究会&りぼんの会

3 心の整え方 ～執着を手放す3つのヒント～



申し込みはこちら

午前 会場 ▶ 第3研修室(3階) 募集人数16名 《ワークショップ》



講師

博士(工学)

岸 克彦

ポジティブ心理学を専門とする市民講師。対話型のセミナーを通じて、人間関係の改善やストレス軽減、組織のレジリエンス向上を支援。客観的データと実践的なアプローチを組み合わせ、受講者が主体的に気づきを得て行動変容を起こす場を提供します。

一般成人男女を対象に、過去への執着を整理して心に余白を作るポジティブ心理学講座です。対話を通じてこれまでの役割を見つめ直し、自律的な未来へ一歩を踏み出すための実践的なアプローチを伝授。人生の転換期を豊かに生きる知恵を共に学びます。

企画 AKJ.Commu

4 学校・家庭・社会での体験から考える男女共同参画 ～参加者同士の対話から次世代へバトンを繋ぐ～



申し込みは
こちら

午前 会場 ▶ 第1会議室(3階) 募集人数 20名《ワークショップ》

こども同伴
可
6ヶ月以上

手話通訳
派遣可



講師

アンサンブル・ラボ所長

田邊 桂子

新潟県出身。新聞奨学生として働きながら大学を卒業後、通信/IT企業で技術・企画・営業・コンサルと、職種をまたいで現場の本音を見てきた異色の所長。甲府市男女共同参画推進委員と学生へのキャリア指導員も務め「一人ひとりの自己実現に寄り添う」を軸に活動中。

他者からの何気ない言葉や印象的な場面を振り返りながら、学校・家庭・社会での体験を見つめます。何を変え、次世代へ何を継いでいくかを一緒に考えていきましょう。意見がなくても大丈夫です!皆さんとお会いできることを楽しみにしています!

企画 アンサンブル・ラボ

6 「なんとなく不安」を「もう安心」に これからの人生を自分で選ぶための暮らしとお金の整理術



申し込みは
こちら

午後 会場 ▶ レクホール(1階) 募集人数 100名《講演会》

こども同伴
可
小学生以上

手話通訳
派遣可



講師

ファイナンシャルプランナー

長井 美奈枝

1993年に都市銀行へ入行。2006年よりFP事務所で相談・セミナー業務に従事。日本FP協会「くらしとお金の相談室」相談員を経て独立。ファイナンシャル・プランニング技能士1級、CFP®認定者。30年以上、お金と人生の悩みに寄り添っている。

「人生が整うノート(下村志保美 著)」のお金のワークを使いながら、家計や将来への漠然とした不安を整理し、自分に必要なお金が見える化。ライフステージの変化に合わせて、お金と暮らしを主体的に考え、自分らしい人生を安心して選べる力を育む実践的なセミナーです。

企画 PRECIOUS DAYS

5 お口からはじめる心とからだの健康づくり～口腔ケア～



申し込みは
こちら

午前 会場 ▶ 音楽スタジオ(地下1階) 募集人数 15名《ワークショップ》



講師

歯科衛生士

金田 恵美子

1997年～ 江東区男女共同参画活動団体「四季の会」にて活動。
2000～2017年 介護・福祉施設でケアマネジャー業務を行う。
現在、江東区内7か所の福祉会館で介護予防事業・口腔機能向上プログラム「口腔ケア」を担当。また、人権擁護委員として人権擁護活動に携わる。

人生100年時代を豊かに生きるために…「元気で長生きーお口からはじめる健康づくり～口腔ケア～」フレイル予防(→健康寿命をのばす)と生涯口から食べることで、心身ともに元気に過ごしましょう。また、災害が多く発生する現在、お口の健康を保つために、知恵と工夫で災害に備えます。

企画 四季の会

7 東京大空襲の記憶を語り継ぐ 戦中・戦後を生きた女性が伝えたいこと



申し込みは
こちら

午後 会場 ▶ 第1・2研修室(3階) 募集人数 40名《講演会》

こども同伴
可
小学生以上

手話通訳
派遣可



講師

語り部

亀谷 敏子

東京大空襲時は満13歳。深川白河町で被災し、家族を失う。戦後は公務員として働く傍ら「原爆の図」の解説者として活動。退職後は語り部として自身の戦争体験を伝えている。

1945年3月10日未明、東京の下町は米軍のB-29による空襲を受け、1日で約10万人の命が奪われました。体験したお2人に当時の悲惨な記憶をお聞きます。そして、戦後の女性の働き方や平和運動についても語っていただきます。



講師

語り部

上原 淳子

江東区深川で育ち、7歳の時に東京大空襲を経験。戦後は国内外で社会人として働く傍ら地域活動に取り組み、女性の地位向上や地域社会の発展に尽力している。

企画 東京子ども核廃・江東の会

8 わたしたちはこれから何ができる？ ～包括的性教育から学ぶさまざまな人権～



申し込みは
こちら

午後 会場 ▶ 第3研修室(3階) 募集人数 22名《講演会》

こども同伴
可
0歳以上

手話通訳
派遣可



講師

(公社)東京都助産師会いのちの教育委員会
生・性を語るエドゥケーター

板橋 知子

聖路加国際病院、葛飾赤十字産院に勤務後、地域の助産師活動へ。2001年ルチア助産所開設。新生児訪問、母乳相談、乳幼児健診、性教育、小中学校への「いのちの教育」出張授業、出産準備教室等で活動。令和6年度第53回関東信越地方医療功労賞受賞。

「包括的性教育」とは、身体や生殖のしくみだけでなく、人間関係や性の多様性、ジェンダー平等、幸福など幅広いテーマを含む教育を指します。この「包括的性教育」と、その根幹にある、自分と相手を大切にする「人権」について、一緒に考えていきませんか。

企画 クロスオーバー・こうとう

9 支えるスポーツ、共に楽しむスポーツ ～ブラインドスキーのボランティアを通して～



申し込みは
こちら

午後 会場 ▶ 第1会議室(3階) 募集人数 18名《講演会》

こども同伴
可
小学生以上

手話通訳
派遣可



講師

かながわブラインドスキークラブボランティアスタッフ

有賀 美由紀

体育大卒業後、好きなスキーを通じたボランティアに興味を持ちブラインドスキーと出会う。35年間、伴走者(パートナー)として活動し、これまで50名以上のブラインドスキーヤーの雪山デビューをサポート。「声の絆を大切に、滑る喜びを共有したい」と現在も活動中。

ブラインドスキーヤーの「自分らしく楽しみたい」「挑戦したい」を支えるのが、晴眼パートナーの役目です。相手の心と体に寄り添い、対話を通してどう支えていくのかスポーツを「支える」ことの魅力をお話しいたします。

企画 女子スポ.com

10 育自のための小さな魔法～人生を語る時間～



申し込みは
こちら

午後 会場 ▶ 和室(3階) 募集人数 12名《ワークショップ》



講師

NPO法人育自の
魔法代表理事

山口 ひとみ

育自の魔法公認
ファシリテーター

立岡 里司

自分を大事にすることから、人を尊重し、つながりが育まれる。そんな安心して対話できる場を、NPO法人育自の魔法代表理事 山口ひとみと、公認ファシリテーター 立岡里司が、みなさんと一緒につくります。

自分を大事にすることは、自分を尊重すること。その積み重ねが、人を尊重し、安心してつながる関係を育みます。自分と向き合い、人生と人間関係の土台を育む体験型ワークショップです。

企画 NPO法人育自の魔法

11 “怒り”の扱いと伝え方、心を整える「マインドフルネス」 ～子育てや介護など生活ストレスのコントロール法～



申し込みは
こちら

午後 会場 ▶ 音楽スタジオ(地下1階) 募集人数 25名《ワークショップ》



講師

マインドフルネススペシャリスト

太田 喜乃

小学校の「心の相談員」、こども家庭支援センターの「リラクゼーション」、こどものソーシャルスキルトレーニング「セカンドステップ」など、親子を支えるプログラムの認定講師として多方面に活躍中。大人も子どもも生きやすい社会を願って活動しています。

子育てや介護、怒っちゃう時もありますよね！ 自分の中の“怒り”の扱い方をミニ講座で学び、音や呼吸に集中するマインドフルネス手法によるリラクセス法を体験。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。体を動かします。動きやすい服装で、水分補給のための飲み物を持ってお越しください。

企画 (特)こうとう親子センター