

## 午前の部 10:00▶12:00



# いそどりフォーラム 2025男女共同参画フォーラム



多様性を認め合い、安心して暮らせる社会を目指す

## 午後の部 13:30▶15:30

**1** **山川菊栄の思想と活動**  
「姉妹よ、まずかく疑うことを覚え」上映&トーク

講師 山川菊栄記念会事務局長 **山 田 敬 子** 企画 江東の女性史研究会

山川菊栄は大正から昭和にかけ活躍した女性運動家であり著述家です。その思想や実践は古びることなく、性の自己決定権やブラック労働など、現代の社会問題にも新たな光を当ててくれます。映画を通じて彼女の活動と人生に触れ、考えを深めてみましょう。

会場 ▶ **レクホール (1階)** 《上映とトーク》 募集人数 50名 こども同伴可 0歳以上

**2** **音のないオリンピック**  
～デフリンピックをみんなで応援しよう!～

講師 元デフリンピック日本代表バレーボール選手 **猪 野 康 隆** 企画 女子スポ.com

東京2025デフリンピックが11月15日に開幕します。デフリンピックに出場した元デフバレーボールの猪野康隆さんにデフスポーツの魅力から、引退後の少年野球のコーチとして従事する日常のスポーツライフまで、生涯を通じたスポーツの楽しみ方をまるっと語ってもらいます。

会場 ▶ **第1・2研修室 (3階)** 《講 座》 募集人数 48名 こども同伴可 3歳以上

**3** **対人関係を「いろいろ」ヒント**  
～モヤモヤを解消して幸せになる～

講師 博士(工学) **岸 克 彦** 企画 AKJ.Commu

自己肯定感を高め、自信を持って前向きに生きることは、より豊かな人間関係を築くための大切な一歩です。このセミナーでは、講義やグループワークを通して対人関係のお悩みを解消し、自分らしい幸せを見つけるためのヒントを共に探求していきます。新しい自分と出会うきっかけを見つけてみませんか?

会場 ▶ **第3研修室 (3階)** 《講 座》 募集人数 18名

**4** **子育ては楽しくなくちゃ!**

講師 元公立保育園園長 **田 中 清 美** 企画 遊びと子育て研究会はする

子育てが思うようにいかず悩んだり迷ったり、時間にも追われて疲れていませんか? パパもママも、可愛くて楽しいおもちゃと一緒に遊べば、子育てが少し楽になるヒントや、楽しくかわるコツが見つかるかもしれません。ホッとひと息つきに来ませんか?

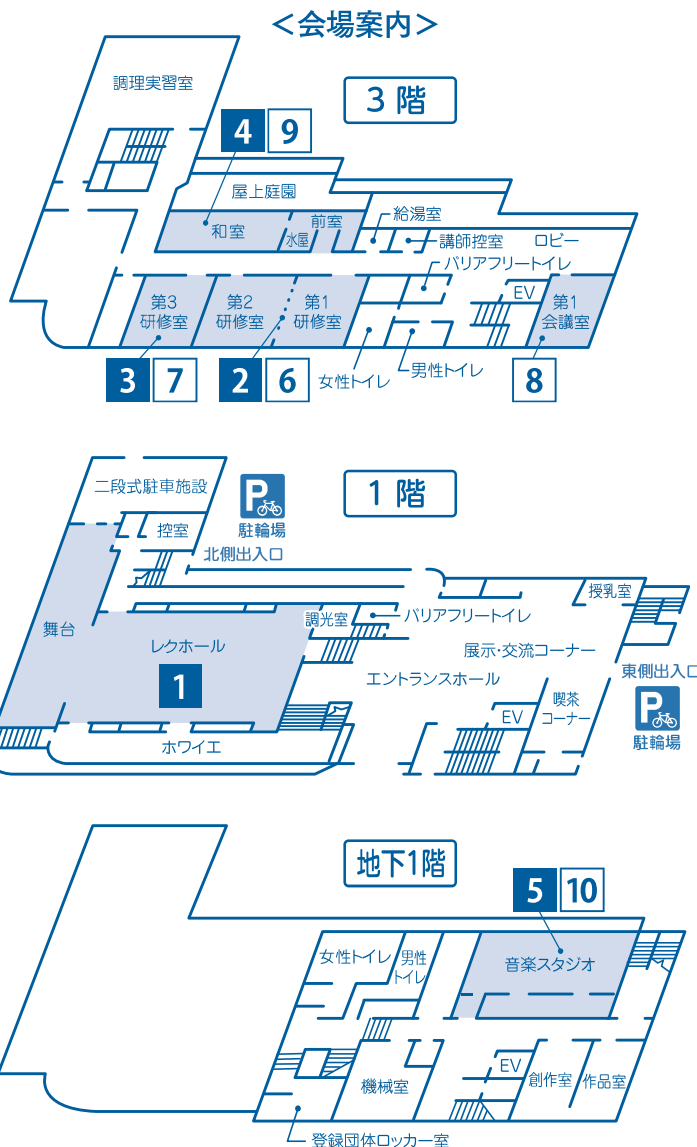
会場 ▶ **和 室 ( 3 階 )** 《ワークショップ》 募集人数 16名 こども同伴可 0歳以上

**5** **家庭でのコミュニケーションとリラクゼーション体験**  
～ミニ講座とマインドフルネスで生活ストレスをコントロール!～

講師 マインドフルネススペシャリスト **太 田 喜 乃** 企画 (特) こうとう福祉センター

コミュニケーションの基本から家族関係への活用法、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、ミニ講座とワークで生活ストレスの自己コントロールを学び、自身と家族の幸せを目指します。

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



※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。

**6** **みんなで語ろう!「リアルにとらえる戦争と平和」**

講師 埼玉県原爆被害者協議会理事 **服 部 道 子** 企画 東京子ども核廃・江東の会

戦後80年。16歳の時に広島で被爆した服部道子さんの誕生から戦中、戦後の人生を描いた映像を上映し、現在96歳の服部さんとオンラインで対話します。女性が体験した戦争のリアルと平和の尊さを一緒に考えてみませんか?

会場 ▶ **第1・2研修室 (3階)** 《講 座》 募集人数 40名 こども同伴可 9歳以上

**7** **わたしたちはこれから何ができる?**  
～パートナーシップ・ファミリーシップ制度について～

講師 一般社団法人こどもが共同代表 **長 村 さ と み 子** 企画 クロスオーバー・こうとう

今年7月、江東区でパートナーシップ・ファミリーシップ制度の運用が始まりました! 制度の活用の仕方や利用者の周囲がどんな対応ができるかを考えるために、足立区の制度第一号でもあるお二人にパートナーやお子さんと暮らす中での制度の実際を伺います。

会場 ▶ **第3研修室 (3階)** 《講 演 会》 募集人数 22名 こども同伴可 0歳以上

**8** **今働き方に迷っているあなたに伝えたい**  
『副業起業』の方法と事業者としての基礎知識講座

講師 元商工会議所職員の起業応援人 **中 井 健 太** 企画 Nフォロ事務所起業部

働き方の多様化が進む今。多くの人が働き方や育児、仕事とプライベートとの両立に悩みを抱えています。自分らしく働きつつ、事業者になるための基礎知識が身につく令和の時代に対応した副業(起業)推奨講座です。

会場 ▶ **第1会議室 (3階)** 《講 座》 募集人数 20名

**9** **育自のための小さな魔法 ～好きを語る時間～**

講師 NPO法人育自の魔法認定ファシリテーター **立 岡 里 司 山 口 ひとみ** 企画 NPO 法人育自の魔法

あなたの好きなことはなんですか? 自分を大切にすることは、自分を育てていく第一歩です。自分の「好き」を語り、誰かの「好き」を聴くとき、好きのエネルギーはお互いに広がっていきます。安心できる場で、ココロが元気に、身体が軽くなる体験をしてみませんか。

会場 ▶ **和 室 ( 3 階 )** 《ワークショップ》 募集人数 16名

**10** **お口からはじめる心とからだの健康づくり**  
～口腔ケア～

講師 歯科衛生士・社会福祉士 **金 田 恵 美 子** 企画 四季の会

人生100年時代、「元気で長生き—お口からはじめる心身の健康づくり～口腔ケア～」口腔の基礎知識と口腔ケアの実践(口の中を清潔にする・口の動きをよくする健口体操・滑舌練習や早口ことば等)を通して、フレイル予防と「生涯口から食べる」を目指します。

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