

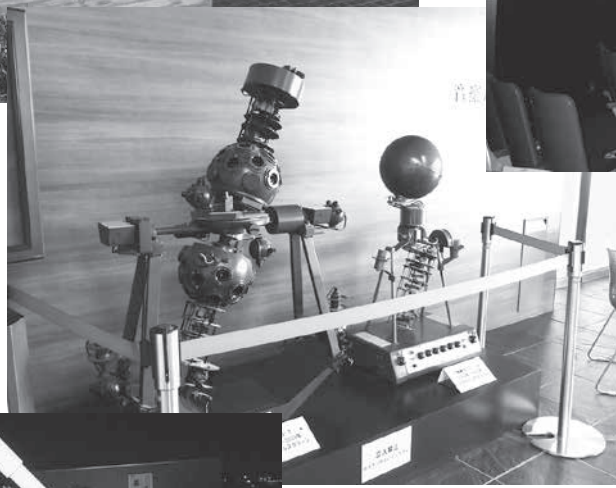
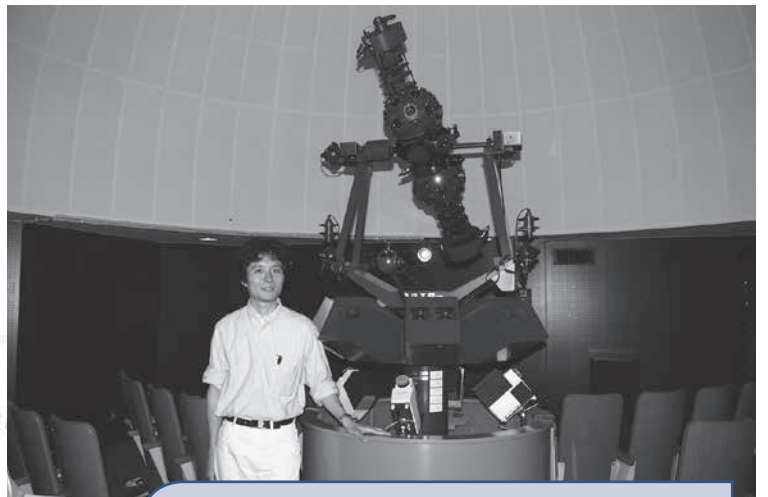
マイセルフ

自分らしく

特集

過去の光に 未来の夢を

～上を向いて、空を見上げて～



初代・投影機(右)と2代目・投影機(左)



観望会の宮坂さん(左)と林次次先生(右)

私たちが見つけた品川区の

Vol. 12 しながわ中央公園

ちよつといい所
素敵なおところ



大井町駅より徒歩10分。とても美しく整備された公園です。噴水も設置されており、夏でも清涼感溢れる空間になっています。運動はもちろん、広場でのピクニックや天体観測にも最適です。

2017 Aug.



- 過去の光に 未来の夢を
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2～5 P

6～8 P

VOL. 55

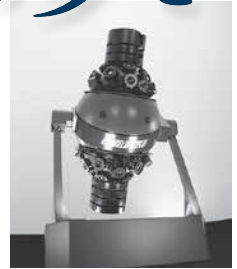
特集

過去の光に 未来の夢を



五反田文化センタープラネタリウムにて

～上を向いて、
空を見上げて～



3代目(現在)の投影機

小学校2年生の時に、三浦半島へ星を見に連れて行ってもらいました。その時の記憶がものすごく鮮明に残っていて、ここから天文、星を見るきっかけが生まれたんじゃないかなと思います。宇宙に関する図鑑やテレビ番組を見たりもして、更に好きになっていったんでしょうね。まだ幼かったので、星の神話にはあまり興味がありませんでした。小学校3、4年生の夏休みには、品川区主催で親子の天文工作教室があった、それに参加したりもしました。星といえば、やはり土星の環つかや、木星なら縞模様、月ならクレターですよね。写真で見たり、天体望遠鏡で覗かせてもらって楽しんだりしていました。そうすると、やっぱり天体望遠鏡が欲しくなるんです。望遠鏡を購入するにあたり、母はプラネタリウムがある五反田文化センターに問い合わせてくれました。そこで五反田文化センタープラネタリウムで講師をされている天体写真家の林完次先生という方を紹介して

どのような経緯で、現在のお仕事に就かれたのですか？



宮坂さん

品川区立五反田文化センターのプラネタリウムの解説などで活躍されている、宮坂憲央さんにお話を伺いました。

いただいたんです。当時はハレー彗星が地球に接近しつつありました。林先生と相談の上、望遠鏡を購入しました。この望遠鏡はまだまだ使えています。良い物を買えば長持ちするんだと、この経験で学びました。それから、高校・大学受験の間は天文から離れていましたが、大学生になり車の免許を取ったからは、また星を見に行くようになりました。一番記憶に残っているのが、「しし座流星群」です。富士山の五合目で見ました。例えば、流星群の中に毎年一定の数が流れる「ふたご座流星群」、「ペルセウス座流星群」などがあります。東京の夜は明るいので、1時間に多くて3〜4個くらいしか流れないんですよ。でも、あの時の「しし座流星群」は1分に1個くらい割合で、ただ見ているだけでも流れているような感じでした。流星雨と言えなくらい、雨のように星が降っていました。たまに明るい流星が流れると地面をピカッと照らして、本当にすごかったです。これがかきつけて、また天文に夢中になりました。ある時、品川区の広報をたまたま見ていたら、まだ林完次先生の天文講座をやっていたんですよ。それに申し込んでから、ずっと品川区の星の会(品川星の会)の活動をしています。この活動の中で五反田文化センターの職員の方からプラネタリウムの解説員のお話をいただいて、今に至っているわけです。

お仕事の内容を教えてください。

もう一人の先生と交代で、月に1回、こ五反田文化センタープラネタリウムで天体観望会をしています。観望会をする前にプラネタリウムで事前解説も行っています。その他には、小学校等から観望会をやって

五反田文化センター

品川区にある5つの文化センターのひとつで自主的な学習やスポーツ活動を通して、コミュニティ作りを進めて行くことを目的とした文化施設です。他の文化センターにはないプラネタリウムや音楽ホール・スタジオの他、講習室など多角的に活動することのできる施設です。図書館や教育総合支援センター、また第一日野小学校・第一日野すこやか園と併設しています。

五反田文化センターのプラネタリウムについて教えてください。

くださいという依頼を受けて、望遠鏡を担いでお話に行きます。子どもたちが何を知りたいのか、どういう目線で知りたいのかを考えながら話し、専門家が使うような難しい言葉を、分かりやすく伝えるようにしています。話の途中でクイズを出したりもして、子ども達に参加してもらうことでより興味を持ってもらうように心がけてます。子どもたちに空を見上げる習慣がつけば、僕としてはすごく嬉しいですね。

このプラネタリウムの魅力は、やはり伝統になっている生解説です。ほとんどのプラネタリウムは、ボタンを一つ押してミュージックが流れたり、声優さんや俳優さんがナレーションをして、ダイナミックな映像を見せたりするものが多いです。少しでも興味を持っていただく、という点では、そうした見せ方ももちろん良いと思います。ですが、解説員自らがマイクを持って、お客様の様子を見ながら臨機応変に対応できるのが、生解説の醍醐味です。ここ



天体観望会の様子

観望会でもプラネタリウムでも、色々な説明をして質問があった時は嬉しいですよ。普通のプラネタリウムでは、来場者とお話をするようなことはありませんよ。でも、僕が解説するプラネタリウムでは、クイズや質問を投げかけてお話をしていたり、よく聞いています。プラ「寝た」リウムも良いと思いますが、やっぱり参加して「この星何ですか？」とやり取りできる形が良いのかなと思います。僕がこのようなスタイルでやるきっかけになったのは、小さい頃の自分自身の経験からです。例えば、スライドの写真でオリオン座の大星雲が

どのような瞬間にやりがいを感じますか？

一番の売りです。それから、午前中はファミリー向けの投影もあります。やはり小さいお子さんを連れて来られるのは、お母さんやお父さんにとって勇気があることだと思うんですよね。親子で気兼ねなく来て、小さい頃から星に興味を持っていただければ嬉しいですし、ゆくゆくは、五反田プラネタリウム出身の宇宙飛行士が出てくれば、かっこいいなって思います。

てきた時に、解説員の先生が答えを言う前に「あ、オリオン大星雲だ！」って言うっちゃうんですね。「そうだね、よく知ってるね」って解説員さんが言ってくれまして。恐らくそうした経験がきっかけでしょうね。本当に些細なことでも良いので、興味を持っていただくことが必要だと考えています。僕の好きな言葉として「We learn by teaching」(教えることによって学ぶ)という言葉があります。教えることによって色んな解釈や反応が返ってくるんですよ。そうすると、こういう見方もあるんだな、と僕自身も気づくことができます。

「観測会」ではなく、なぜ「観望会」と言うのでしょうか？

そう言われると確かに普通は観望会ってあまり使われないうえですね。観望会って言うのは、もちろん観測ではないんですよ。観測って、例えば月の形や星の距離、色の違い等を見て、データを取ることにあります。観望ってというのは、「望む」、「望遠鏡」という言葉にもありますように、広く遠くまで眺めて楽しむというだけなので、観望会というのでしょね。今まで、気にせず普通に観望会という言葉を使っていました。が、改めてそう言われると観望会の表現であっていますね。

幅広い年齢の方にお伝えする際の工夫はありますか？

そこが一番難しいんです。小さなお子さんから大人の方までできる限り分かってもらえる、という兼ね合いが解説員の腕の見せ所なのかなって思います。そういう意味では、毎回試行錯誤ですよ。同じ説明でも



取材風景

本当に微妙な匙加減をしながら、どこまで話をしたらいいのか、毎回考えさせられます。原稿を用意してその通りに話したところで、思うように伝わりません。原稿を読んでいるのって、聞いている方からしても分かりやすいからね。なので、ライブ感を出して、様子を見ながら進めるようにしています。

プラネタリウムと観望会、それぞれの魅力を教えてください。

プラネタリウムの魅力というのは、例えば現在、過去、そして未来の星座を映すことができることです。でも、望遠鏡というのは「今」見えている事象しか見ることができません。そこがプラネタリウムと観望会の違いですよ。望遠鏡は、例えば土星とか木星とか月、さらに他の天体を見ることができません。プラネタリウムではな

なか味わえないですよ。天体を細かく見られるのが望遠鏡の良いところでは、と思います。

月を天体望遠鏡で覗くと、みんな驚きますよ。それに、小さなお子様にも覗きやすく分かりますよ。天体なんです。月を見た時に、月の模様が日本ではつぎが餅つきをしていると言われていますが、中国では蟹、ヨーロッパでは美人の横顔と言われています。どう見たら美人の横顔なのかっていうと、月の模様の黒い部分が髪なんですよ。白い部分を横顔として見ているんですよ。他にも月に関する話と云えば、日本や中国の月は、中秋の名月とか、月を愛でて良い意味で捉えられています。ヨーロッパでは満月の夜になるとオオカミ男になるなど、結構忌み嫌うものなんですよ。世界各国、月の見方や感じ方、捉え方が全然違っているのも、これもまた非常に面白いんですよ。また、空が明るくても例えば昼間とか、月だけは見えていますよ。つまり、それほど月って眩しいんです。天体望遠鏡で満月は長い時間見ていられません。目が痛くなります。望遠鏡の接眼レンズ(覗く所)に「ムーングラス」という、サングラスみたいなものを被せて、光を弱めてあげる必要があります。

どの星座が好きですか？

どの星座が好きかと言われると難しいですが、強いて言うのであれば、北斗七星……ですかね。これは星座ではないですが、「おおくま座」という星座の一部、背中から尻尾にかけての部分と言います。北斗七星とは、「北」にある「斗」柄杓の形(フライパンのような形)をした「七」つの「星」の並びを言います。理由は2点です。まず、

北斗七星から北極星を見つけることができ
ること。もう一つは春の主だった星座を見
つけられることです。北極星は、北斗七星
の柄杓の水を汲む部分の、柄と反対側にあ
る端っこの2つの星を線で結び、その長さ
の5倍を、水を注ぐ方向に延ばしたところ
にあります。また、北斗七星の柄の部分
を使ってそのまま星なりに延長した先に「う
しかい座」1等星アルクトゥールス、「お
とめ座」1等星スピカを見つけることがで
きます。この延長した線を「春の大曲線」
と言います。

さらに、「おおぐま座」にまつわる話も
非常に面白いです。「おおぐま座」と「こ
ぐま座」はギリシア神話では親子なんでよ
ね。母親が熊に変えられてしまって、息子
が母親と知らずに弓を引いてしまします。
それを天から見ていた大神ゼウスという神
様は子が親を殺させまいと息子まで熊に変
えて尻尾を掴んで放り投げた、というのが
大まかなあらすじです。ちょっと悲しいお
話ですよ。実は、アメリカの民話でも同
じようなお話が残っているんですよ。アメ
リカの民話では、木の妖精が登場します。
ある晩のこと、一匹の熊がたまたま起きて
いて、森をうろつろつしていた時に木々のざ
わめきを聞いてしまいます。これが木の太
王にばれてしまい、尻尾を掴まれ放り投げ
られてしまったのが「おおぐま座」なん
です。尻尾を掴んで放り投げられたって
いうのは、ギリシア神話もアメリカの民話も同
じなんです。もちろん、今みたいにイン
ターネットで繋がれるような時代でもあり
ません。時代も場所も違うのにも関わらず、
世界各地で似たような話が残っていて、し
かも根本はみんな同じだっというのが非常
に面白いんです。なので、僕は「おおぐま座」、
特に北斗七星が好きです。



取材風景

でも、一般的には、「オリオン座」でし
ょうね。華やかですし、88ある星座の中で一
番有名な星座でもありますから。ちなみに、
88もの星座があるのってご存知でしたか？
これも鉄板のネタなんですけど、「星座」
の「座」の中に「人」「十」「人」、88つ
答えて書いてあるんですよ。

日常の中で仕事に繋がると思うことは ありますか？

普段の何気ない会話や色々な人とお話し
する中でも、このフレーズは使えるな、と
思うことがあります。常にアンテナを張っ
てチェックしている感じですかね。取り入
られるものは取り入れて、プラネタリウム
での解説や講演などに生かしていきたいら
と考えています。あとは、例えば筒の両端に
レンズを組み合わせて、望遠鏡が作れない
かと考えたりしていますね。面白い工作と

か、観望会に役立つものがないかなとか、
生活のありふれたものを上手に利用するこ
とを考えたりしています。しかし、いざ試
しに作ってみると、中々上手くいかなかっ
たりもします。それでも、子どもたちにも
身近なものでこのようなものができるんだ
というようなものを伝えられたらなと思
います。

趣味は趣味でありたい、というお気持ち を抱いたことはありませんか？

趣味は趣味、仕事は仕事っていうのも一
つの考えでしょう。それはそれで良いと思
います。ただ、この仕事を嫌になるってこ
とはないです。プラネタリウムにしても観
望会にしても、何回やっても毎回毎回生き
物のように違いますから、とても面白いで
す。来ていただけるお客さんも違いますし、
質問される内容も違います。そういう意味
では、いつも新鮮なお仕事をさせていた
だいています。僕に関しては、趣味も実益の
うちで言うんですかね。どっぷり趣味に
浸かって嫌な所まで見えるという事もあり
ますから。そうすると、心が折れてしま
う方もいらっしゃると思います。でも、僕に
は幸いにも、五反田文化センターの館長を
はじめ、職員の方々が、いろいろな方に協
力していただいていますので、そういうのは
ありませんでした。やはり、この仕事は
光栄で楽しい限りです。

おすすめの観望スポットを教えてください。

品川区内では、しながわ中央公園のヘリ
ポートがおすすです。周辺があまり明る
くないですし、交通の便も良いです。星を

見るなら空気のきれいなところへ行つてく
ださい、と言われることがあると思います
が、東京の空でも十分楽しめます。ところ
で、皆さんにとって、星の色は白っぽく見
えているのかなと思いますが、実はそれぞ
れに色があります。典型的な例は、「オリ
オン座」の1等星ベテルギウスとリゲルで
す。ベテルギウスは赤っぽく見えます。リ
ゲルは青白っぽく見えます。また、夏の星
座で有名な「はくちょう座」のくちばしの
ところに、アルビレオっていう二重星があ
ります。その二重星は肉眼で見ると一個で
すが、望遠鏡の力を借りると2個に見える
んです。実はこの2個の星、色が違うん
です。オレンジ色っぽく見える星と、エメラ
ルド色っぽく見える星と並んでいます。色
の違う星が一度に見られるというわけです。
そうすると、星って本当に色が違うんだな、
白だけじゃないんだなっていうのが分か
ります。ただし、色は人それぞれに感じ方が
違うので、あくまでも参考程度にしてくだ
さい。望遠鏡と肉眼、どちらも好きですが、
やっぱり細かく見たいなと思ったら望遠鏡
の力を借りないといけないですし、全体的
に見たい時は自分の目だけでも十分堪能で
きます。それをうまく使い分けられたら
いいですね。

初心者でも見つけやすい星座や、探し 方のコツを教えてください。

林完次先生の受け売りですが、各季節で
1個、代表的な星座を探していただくのが
良いと思います。例えば、春なら「北斗七
星」ですね。先ほど説明したように北斗七
星から北極星を見つけれますし、また春
の大曲線から春の主だった星座を見つ
けることができます。夏なら「夏の三角」を



プラネタリウム操作卓前にて

作る、「はくちよう座」「こと座」「わし座」です。特に七夕の織姫星（「こと座」1等星ベガ）彦星（「わし座」1等星アルタイル）を中心にみつつけていくのが良いでしょう。秋なら「ペガサス座」を見つければいいから始まりです。「ペガサス座」の四角い星の並びを「秋の四辺形」と言って、そこから秋の主だった星座（例えば、「アンドロメダ座」や「カシオペア座」等）を見つけていくことができます。ただ、秋の星座は全体的に暗い星が多いので、都区内からでは見つけるのがちょっと難しいです。冬なら「オリオン座」です。「オリオン座」は特徴的な星の並びの三ツ星を中心に明るい星が取り囲んでいるので、誰にでも簡単にみつけれられる星座です。三ツ星の左上には「冬の大三角」の一角をなす1等星ベテルギウスがあります。また、三ツ星をそのまま左下の方に延ばすと、「冬の大三角」を作るもう一つの星、「おおいて座」シリウスという一番明るい1等星を見つけることができます。「冬の大三角」は、ほぼ正三

角形に近いので、その形を思い浮かべながら空を見上げると、「オリオン座」の左側に、明るい星がぼつんと見えます。これが「冬の大三角」の最後の星、「こいぬ座」1等星プロキオンです。こうして探していく練習をし、その範囲を少しずつ広げていきます。すると色々な星や星座を見つけることができるのです。

今後どのような活動に力を入れていきたいですか？

空を見上げるきっかけを、どんどん作っていきたいと思います。小学校だけでなく、品川区役所前のしながわ中央公園などでも観望会をしています。より星空を身近に感じていただいて、もっと詳しく知りたいたいと思ったら、ここ五反田文化センターのプラネタリウムに来てお話を聞いていただきたいと思っています。品川区でも、こうやって星が見えるんだなっていうのを体験してもらえたら嬉しいですね。子どもたちには、ゲームをするなどと言いますが、外で遊んで空を見上げたり、自然に目を向けたりして欲しいです。例えば草花だったり、昆虫だったり、はたまた星を見ることもかもしれないです。何でも良いんです。そうすることによって、草花から季節を感じられまじ、星を見ることでも季節を感じることができると。子どもたちには家の中ばかりではなく、品川区にもたくさん公園や施設があるので、そういう施設を上手に利用して、学んでいってもらえればと考えています。その中で趣味が仕事かは分らないですが、自分が興味を持つことでずっと付き合えるものがあれば、一番幸せなのではないでしょうか。

編集後記

今回は文字起こしを担当させていただきました。音声からは宮坂さんの星への情熱や星の魅力を多くの人に伝えたいという情熱がひしひしと伝わってまいりました。特に観望会での工夫は素晴らしい。さらに宮坂さんのお人柄を考えると、聴いた誰もが星が好きになっってしまうような素敵な体験が観望会で出来るのだらうと思います。

（上鶴倫子）

今号では取材、編集に携わりました。取材では星や星座のお話をしてくださるとき、宮坂さんが何度も窓越しに空を見上げる姿が印象的でした。編集では記事にしたい内容が多すぎて削るのが惜しい部分もたくさんありました。私自身星座が好きなので今号に関わることが本当に嬉しかったです。

（島田聡美）

取材に参加する事は叶いませんでしたが、宮坂さんが本当に星が好きでいらつしやる事が伝わりました。熱意と信念を持つて仕事をされているのは好きな気持ちが強く、楽しんで仕事をされているからと感じました。私も何事にも向上心と好きな気持ちを忘れずにいたいです。

（堀江瑠夏）

今回の取材では自分たちが主体的になつて、前回より積極的に質問することができました。また、編集作業では、最後の仕上げを担当し、取材から編集

まで、密度の濃い時間を過ごすことができ、貴重な経験となりました。

（水野晶紀）

取材には参加できなかったのですが、編集作業を通して、宮坂先生が本当にこのお仕事が好きという想いが伝わってきました。趣味も実益の内というのは難しいですけども理想的で、純粹にこういう生き方に憧れます。上を向いて過ごすのも良いと思います。

（村山知壽子）

宮坂さんの思いがこの記事を通して多くの方に伝わってほしい！という気持ちを込めて編集をさせていただきました。星には人を惹き付ける不思議な力があるように感じます。その魅力に少しでも気づいていけるように、私も空を見上げて歩いていこうと思います。

（渡辺理沙）



編集委員

■ **男女共同参画推進講座** (2月21日・28日・3月7日 (全3回) 参加者延42名)

『**よりよい人間関係を結ぶアサーティブコミュニケーション講座**』

講師 **小柳 茂子氏** (相模女子大学教授・臨床心理士)

アサーティブ (= Assertive) とは、自分を一歩前に押し出す、前向きに率直に自分を表現することです。自分の思いを大事にしなが、相手にもおなじように発言することを奨励する。意見を出し合い、譲ったり譲られたりしながら双方でできるだけ歩み寄る。自分も他者も尊重するコミュニケーションの方法として用いられています。

今回の講座では、攻撃的、非主張的な表現などロールプレイを通して体験し、よりよい人間関係を結ぶため、アサーティブな言動を支える4つの柱 (①自己・他者尊重の精神、②主体的、前向きな態度、③率直で誠実な言動、④適切で明確な表現) の大切さを体験しました。

参加者からは、「自分の性格がどういう傾向があるのか、それによって、どういう行動をとりやすいのか、今後どうすればよいか分かってよかった。」「思いあたる事が多く、どういふ心構えでコミュニケーションをとったら良いのかが体験でき、とても有意義な講座でした。」などの感想をいただきました。



■ **ワーク・ライフ・バランス講座** (3月9日・16日 (全2回) 参加者延28名)

『**私らしい人生を紡ぐ習慣**』

講師 **結木 利奈氏** (株式会社インビジブルビジョンズ代表)

一回目は「声が語る私らしさ」～私らしさを探るヴォイスセラピートレーニング
心の声の現状を把握し、なりたい自分になるために、コミュニケーション、幸せを呼ぶ“声”の法則や役割・効果などを学び、表現力をつけるための姿勢、呼吸、発声方法また、心に届く挨拶のトレーニングを行いました。

二回目は、「私らしい人生を紡ぐ習慣」～人生を良い方向に導く様々な習慣の会得～
こころをハッピーにするためのヴォイスセラピートレーニングのほかに、『私』のTA (Transactional Analysis) 傾向、エゴグラムを実施し自己理解を深めました。

全2回の講座で、受講生からは、「何気ない日常の中で、少し意識するだけで違ってくるものなんだという、良いことを学びました。」「いかに声を出していないか気づきました。」「声のトーンを意識しながら話をすることが大切なんだと再認識しました。」「今後の生活が少しでも良くなるヒントをもらえました」などの感想をいただきました。



■ **ママのおしゃべりCafe** (5月30日・6月6日 (全2回) 参加者延14名)

『**聴いて、話して、自分の時間を持つ!!**』

講師 **別府 明子氏** (NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターカウンセラー)

1日目は参加者の自己紹介、出身地・子どもの年齢・現在していること・してみたいこと・聞いてみたいことなどを各自発表し、参加者から多くの意見、アドバイスを出し合いました。

2日目はエゴグラムを使った自己分析を行い、自分の傾向を知ることで人と上手く付き合える方法を学び、「コラーージュ」では、雑誌など印刷物から切抜き、台紙に張って作品を作りました。普段できない、雑誌を破いたり切ったりで遊び、作品から内面的な思い、希望がわかる、楽しい時間となりました。

参加者からは、「参加者の方々の家庭内でのエピソード等子育ての参考になることが多かった。」「それぞれの子育て事情や状況が異なる中で、悩みや相談をし合えたことが面白かった。」「自己分析で自分の事を話ただけですっきりしました。」など、多くの感想をいただきました。



■ おやこ応急手当講座 (6月10日 参加者8名)

講師 品川消防署員・救急資格者

お父さん、お母さんがお子さんがいざという事故時にあわてずにどう対処するかを学ぶ講座です。

まず、品川消防署員から子どもの事故の予防には、家庭内での転倒、誤飲等の発生状況を知り、事故が起きないための対処方法が重要なことを学びました。次に実際に、大人と幼児の人形を使った心肺蘇生、AEDの操作を参加者全員が体験しました。講義中には参加者と講師の熱心な質疑応答もあり充実した講座となりました。最後に消防署を親子で見学し、はしご車・消防車・救急車を背景に記念写真を撮り、子どもたちは大変喜んでいました。



講座のお知らせ

会場 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1)

問合せ先 男女共同参画センター 電話 5479-4104 FAX 5479-4111

定員 25名 託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しながわおよび品川区HPでご確認ください。 ※日時が変更される場合があります。

開催日	内容	講師	広報しながわで募集(予定)
9月14日🌞 午後6時30分～8時30分	ワーク・ライフ・バランス講座 「身軽で快適な生活と人生を」	講師 結木 利奈氏	8月1日号
9月27日🌞 午前10時～12時	アンガーマネジメント講座 「怒りのコントロール術」	講師 江野本 由香氏	8月21日号
10月3・10日🌞 午後6時30分～8時30分	男女共同参画推進講座「傾聴講座(初級) (2日制)」	講師 別府 明子氏	9月1日号
10月6・13日🌞 午後1時30分～3時30分	男女共同参画推進講座「ヴィクトリア女王と演劇」(2日制)	講師 門野 泉氏	9月1日号
10月31日🌞 午前10時～12時	子育て女性応援セミナー	講師 東京しごとセンター	9月21日号
11月下旬 午前10時～12時	女性目線の防災講座		10月21日号
11月29日🌞 午後2時～4時	男女共同参画推進講座「法律講座(相続)」	講師 亀井 時子氏	10月21日号
12月 午前10時～12時	親子コミュニケーション講座		11月1日号

夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか？

暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

東京都の配偶者暴力相談支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

★男女共同参画センターDV専門相談……………毎月第1・3・4・5🌞 午後1時～4時

……………毎月第2🌞 午後5時30分～8時30分 ※事前予約による面接または電話相談。

☆しながわ見守りホットライン ※24時間つながります。

(DV) TEL. 3777-6601 (児童虐待) TEL. 3772-6622 (高齢者虐待) TEL. 3772-6699 (障害者虐待) TEL. 3772-6605

★国(内閣府男女共同参画局)の相談窓口「DV相談ナビ」……………TEL. 0570-0-55210 (お近くの相談窓口を自動音声によりご案内)

📞緊急のときは(身の危険を感じたら)……………警察 110番(事件発生時)

男女共同参画推進フォーラム2017

平成29年11月11日(土)

開場13:00 開演13:30 (終了時間は15:30を予定)

きゅりあん 1階 小ホール

JR大井町駅 中央口・東口 ※お車でのご来場はご遠慮ください

事前申込制

10月27日 必着

あなたは何を伝えていきますか?

～人生を後悔しないために～

私たちが企画運営
しています。

入場無料
150名
(小学生以上)

手話通訳
あり

託児あり
1歳児～就学前まで

講師
フリーアナウンサー
まちあせい
町 亞聖氏



十年介護

～母と過ごした奇跡の時間～



往復はがきに『フォーラム参加希望』と記入の上、

①住所②参加者氏名(2名まで)③電話番号④託児希望の有無⑤手話通訳希望・車イスでの来場の方はその旨を明記の上、ご郵送ください。(託児有の場合はお子さんの氏名・月年齢も記入)

送付先:〒140-0011 品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階 品川区男女共同参画センター

品川区 男女 フォーラム

詳しくはポスター・チラシ、品川区ホームページ、広報「しながわ」10 / 11号をご覧ください。

男女共同参画センターからのお知らせ

女性相談員による相談室

心や、生き方の悩み、
家庭のことで困っていること、
また、法律に関することや離婚、金銭トラブルなど、
お気軽にご相談ください。
(性別は問いません)

※原則、品川区在住の方が対象です

電話相談

カウンセラーによる電話相談

毎月第1・2・3木曜日 午前10時～午後4時

(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)

正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

終了時間が午後4時ですので、お電話は午後3時30分ごろまでにお願いいたします。

専用電話 5479-4105

面接相談

無料。事前予約が必要です。予約電話 5479-4104

※予約受付時間 平日午前9時～午後5時

	相談時間	8月	9月	10月	11月
弁護士	午後1時～3時30分	2日 (水)	6日 (水)	4日 (水)	1日 (水)
	午後1時～3時30分	8日 (火)	12日 (火)	10日 (火)	14日 (火)
	午後5時30分～8時	21日 (月)	25日 (月)	16日 (月)	20日 (月)
カウンセラー	午後1時～4時	24日 (木)	28日 (木)	26日 (木)	30日 (木)
DV相談	午後1時～4時	4・25日 (金)	1・15・22・29日 (金)	6・20・27日 (金)	17・24日 (金)
	午後5時30分～8時30分	18日 (金)	8日 (金)	13日 (金)	10日 (金)

※法律相談は、弁護士に法律に関することを
カウンセリングはカウンセラーにこころと生き方の悩みごとを
DV相談は、専門相談員にDVに関することを相談できます。

☆交流室や会議室を、男女共同参画の推進を目的とする活動や学習のために、ご利用ください。交流室には資料コーナーが併設されています。

◇交流室 18席(最大): 個人やグループの活動の場としてご利用ください。

◇会議室 36席(最大): 利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。

特集記事にご意見・ご感想をお寄せください。お待ちしております。

○次号「マイセルフ 自分らしく」56号は平成29年12月発行予定です

マイセルフ・自分らしく-VOL.55(「しながわの女性」から通算すると85号) 2017年8月発行(年3回発行) 品川区総務部人権啓発課男女共同参画担当
〒140-0011 品川区東大井5-18-1 品川区男女共同参画センター TEL.5479-4104 FAX.5479-4111 Eメール: danjo@city.shinagawa.tokyo.jp

●区内の各図書館、地域センター、文化センターなどで配布しています。 ※古紙を配合した紙を使用しています