



イーブル
E-ABLE



男女平等参画と女性教育の連携で いい関係・みんなで笑顔

名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号
TEL(052)331-5288 FAX(052)322-9458

ホームページ

<https://e-able-nagoya.jp/>

指定管理者：有限会社アイ・ティー・オー



講座 番号	講座名	開催 期間	頁
J-8	託児ボランティア養成講座 2	10月	2 ▶
J-9	難聴者等支援ボランティア養成講座 2	10月 11月	2 ▶
J-10	文学の中の女性	10月 11月	2 ▶
J-11	今どきの女性の終活！	11月 12月	2 ▶
T-8	50・60代で考える自分らしいアンコールキャリア	11月 12月	2 ▶
G-1	ボードゲーム「サンゴクエスト」を体験しよう	12月	3 ▶
T-9	【しゃべり場】就職氷河期世代の非正規シングル女性	1月 2月	3 ▶

申し込み
締切日

9月24日（水）必着

J-12	アナタもワタシも大切にするコミュニケーション	1月 2月	3 ▶
T-10	年金・税金・保険・金融・不動産・相続の豆知識	1月 3月	3 ▶
J-13	自分らしさが導く力に	1月 2月	3 ▶
J-14	国際的な視点で学ぶ、男女共同参画と社会の未来	1月 2月	4 ▶
J-15	少しの気づきで変わる未来	1月 3月	4 ▶
T-11	【オトコの介護】考えよう！親の介護と私の暮らし・仕事	2月	4 ▶

12月23日（火）必着

イーブルなごや相談室の支援プログラム 7

イーブルーム・女性のための総合相談 7

- 企業向け研修・職場復帰準備セミナーのご案内 4
- 市民交流事業講座のご案内 5
- オンライン講座のご案内 5
- 公開講座のご案内 6
- 学習支援託児のご案内 6
- 自主学习グループ開設講座のご案内 6
- 講座申し込みについて・託児について・サポートが必要な方へ 8

※講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入
ください。
※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮く
ださい。



J-8 金曜	託児ボランティア養成講座 2		10月10日～10月31日 10:00～12:00	一般 無料 託児
1 10/10	託児ボランティアを体験しよう! ～あそびの実践から学ぶ～	託児の会「たんぽぽ」	託児ボランティアとしての知識や技能を身に付け、託児の会「たんぽぽ」の一員として活動しましょう。あなたの笑顔をかわいいうちもたちが待っています。☆この講座は、託児の会「たんぽぽ」と連携して開催します。☆前期に「養成講座1」が開催されていますが、後期からの受講も可能です。 定員 20人 託児 20人・160円 受講料 無料 会場 第4集会室 回数 4回	
2 10/17	子育て支援で大切なこと ～育ち合い～	名古屋芸術大学 准教授 吉村 美由紀		
3 10/24	大切にしたい「その子らしさ」 ～気になる子どもへの関わり～	椋山女学園大学 教授 西出 弓枝		
4 10/31	相談託児の現場から見えること 託児の中で大切にしていること	名古屋市男女平等参画推進課課長補佐 新堀 由美子 託児の会「たんぽぽ」		

J-9 水曜	難聴者等支援ボランティア養成講座2		10月15日～11月12日 10:00～12:00	一般 無料 託児
1 10/15	守秘義務と個人情報 ノートテイク(筆談)①正しく書くために	NPO法人 名古屋難聴者・ 中途失聴者支援協会	難聴者・中途失聴者が講演会や講座などの内容を理解できるよう「書いて伝える」方法を学びます。受講後は難聴者等支援ボランティア「イヤリング」の一員として活動しましょう。☆この講座は、難聴者等支援ボランティア「イヤリング」と連携して開催します。☆前期に「養成講座1」が開催されていますが、後期からの受講も可能です。 定員 20人 託児 20人・160円 受講料 無料 会場 第4集会室 回数 4回	
2 10/22	音声認識ってなあに? ～難聴者に必要な新たな支援～			
3 10/29	イーブルなごや特有の用語について ノートテイク(筆談)②読みやすく書くために			
4 11/12	難聴者の地震・災害、緊急時の対応 「イヤリング」の活動について			

J-10 火曜	文学の中の女性		10月21日～11月11日 10:00～12:00 第1回は10:30～12:00	女性 託児
1 10/21	【公開講座】ジャンヌ・ダルクは何者か ～社会の向き合い方から、新たな発想を生む～	金城学院大学 准教授 北原 ルミ	さまざまな文学を読み解き、男女共同参画社会やジェンダー※1 について考えます。文学から現代にもつながるような課題を知り、新たな発見を得ることで、よりよく生きるヒントをみつけます。 定員 30人 託児 20人・160円 受講料 900円 会場 ホール(第1回) 回数 4回 第4集会室(第2～4回)	
2 10/28	「小公女」からみる女子教育と女性教師 ～セーラの通った女学校～	名古屋薬科大学 教授 羽澄 直子		
3 11/ 4	夏目漱石が描く「家族ゲーム」 ～「明暗」のジェンダー構造～	名古屋大学 教授 飯田 祐子		
4 11/11	「源氏物語」に描かれる古い ～思いを伝える女性の生き方～	愛知淑徳大学 教授 外山 敦子		

J-11 月曜	今どきの女性の終活! ～いつが考え時? 私の未来～		11月10日～12月8日 10:00～12:00	女性 託児
1 11/10	いまこそ終活を学ぶ時! ～ライフステージに合わせて～	生前整理アドバイザー認定指導員 杉 千郷	いつかではなく、今、終活に関わる女性の課題を学び、備えてみませんか。これからの自分に学びを生かし、今より輝く自分らしい人生を歩むことをめざします。 定員 30人 託児 20人・160円 受講料 1,200円 会場 第4集会室 回数 4回	
2 11/17	「わたしの介護」を考えると ～頼れる準備・支え合う関係～	岐阜聖徳学園大学 教授 石原 多佳子		
3 12/ 1	人付き合いと安心のバランス ～モノに表れる自分の心理～	やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー もりぐち あゆみ		
4 12/ 8	「わたしの最期」は、わたしが決める ～住まいの終活から考えよう～	一般社団法人プリエンド協会 高木 いおり		

T-8 火曜	50・60代で考える 自分らしいアンコールキャリア※2		11月11日～12月2日 14:00～16:00	一般 託児
1 11/11	経験の棚卸しと強みの発見	キャリアコンサルタント 鈴木 明子	人生100年時代を迎えて、「自分らしい人生とは」、「人生を楽しむとは」をテーマに参加者同士で話をすることで自己理解を深め、様々な考え方を取り込むとともに、納得感のあるアンコールキャリア実現のためのポイントを解説します。 定員 30人 託児 20人・120円 受講料 1,500円 会場 第4集会室 回数 3回 対象 50代・60代	
2 11/25	価値観と大切にしたいもの			
3 12/ 2	私とアンコールキャリア			

C-1
土曜ボードゲーム「サンゴクエスト」を体験しよう
～産前産後に何が起きる!? ペアでシミュレーション～

12月6日・12月20日 10:30～12:00

一般 託児

1 12/6 サンゴクエスト①～妊娠編～

保育士
荒川 直子

【市民企画公募事業：一般社団法人えがおたいむ】
出産を機にパートナーとの関係が悪化してしまう「産後クライシス」に備え、すぐろく形式のボードゲームで産前産後の出来事を体験!体調や心の動きを互いにシェアすることで対話のきっかけにし、今後のチーム育児に役立てましょう。

定員 15組(30人) 託児 20人・80円

受講料 600円/人 会場 生活科学研修室

回数 2回 対象 プレママ・パパなどパートナーとの参加推奨

2 12/20 サンゴクエスト②～育児編～

公認心理師
前野 みさおT-9
木曜【しゃべり場】就職氷河期世代(1970～1980
年頃生まれ)の非正規シングル女性

1月8日～2月5日 19:00～20:30

女性 無料 託児

1 1/8 シングルについて、仲間に聞いてみよう!

キャリアコンサルタント
市川 麻波

自分と同じ境遇の人はいない…と孤独になっていませんか?生き方は、ひとりひとり違います。同じ立場の人で集まって、本音でしゃべって、笑って、「わたし」の未来をデザインしましょう。
★温かい飲み物とお菓子を用意してお待ちしています。

2 1/22 お金についてシミュレーションしてみよう

株式会社マネースマート
佐野 圭子

3 1/29 「わたしの人生」を考えてみよう!

キャリアコンサルタント
市川 麻波

定員 20人 託児 20人・160円 受講料 無料

会場 生活科学研修室 回数 4回

4 2/5 チャンスをつかむ準備をしよう!

対象 非正規シングル女性(シングルマザー含まず)

J-12
月曜アナタもワタシも大切にする
コミュニケーション

1月19日～2月9日 10:00～12:00

女性 託児

1 1/19 「優しさ」と「我慢」の違いに気付く

2 1/26 気持ちがすれ違うのはなぜ?

椋山女学園大学
非常勤講師 杉山 郁子

3 2/2 アサーションってなんだろう?

4 2/9 わがままじゃない、自分を大切にする伝え方

自分の気持ちや意見を伝えることに戸惑いを感じたり、つい周りを優先してしまうことはありませんか。アサーションを学び、お互いの考えを尊重しつつ、自分の気持ちや意見を大切にしたい伝え方について考えてみませんか。

定員 24人 託児 20人・160円

受講料 1,200円 会場 第4集会室

回数 4回

T-10
火曜年金・税金・保険・金融・不動産・相続の豆知識
～ファイナンシャル・プランニングを学んでみよう!～

1月20日～3月24日 19:00～20:30

一般 託児

1 1/20 ファイナンシャル・プランニングとは

2 1/27 年金と社会保険を学ぶ

3 2/3 所得税・住民税の仕組みを学ぶ

4 2/10 リスクと保険を学ぶ

5 2/17 金融と経済の基礎と貯蓄の考え方を学ぶ

6 2/24 金融商品と資産運用の基礎知識を学ぶ

7 3/3 マイホーム購入にも役立つ不動産の基礎を学ぶ

8 3/10 不動産にまつわる税金の基礎を学ぶ

9 3/17 相続や贈与の基礎を学ぶ

10 3/24 相続税・贈与税の仕組みを学ぶ

株式会社マネースマート
佐野 圭子株式会社マネースマート
西部 正巳株式会社住宅相談センター
吉田 貴彦株式会社マネースマート
西部 正巳

ファイナンシャル・プランニング(FP)はこれからの生活に欠かせない知識です。この講座では、FPの基礎知識を学び、自分の生活設計に役立てるとともに、FP資格を目指す人の入門講座としても最適です。

★別途、テキスト(税込1,600円)を購入いただけます。

定員 24人 託児 20人・400円

受講料 10,000円 会場 第4集会室

回数 10回

J-13
水曜[なごや女性カレッジ][金城学院大学連携]自分らしさが導
く力に～ポップカルチャーで学ぶ女性リーダーのかたち～

1月21日～2月25日 10:00～12:00

女性 託児

1 1/21 「ワタシ」を信じて
～少女まんがに見る「はじめの一步」～金城学院大学
教授 桐原 健真2 1/28 「ワタシ」を選び続ける
～ファッションが映す「ぶれない軸」～金城学院大学
准教授 東 望歩3 2/4 静かに響く
～映画・ドラマが描く「関係性のリーダーシップ」～金城学院大学
教授 加瀬 佳代子4 2/18 枠を越える
～近現代小説に学ぶ「新たな可能性」～金城学院大学
准教授 藤田 祐史5 2/25 未来を動かす女性とは～ポップカルチャーから
考えるこれからのリーダー像～金城学院大学
教授 岩崎 公弥子

ポップカルチャーに描かれる女性像から、現代の多様なリーダーシップについて考えます。自分らしいリーダー像を考えてみませんか。

定員 30人 託児 20人・200円

受講料 1,500円 会場 第4集会室

回数 5回

9月24日(水) 必着

12月23日(火) 必着

(申し込み方法は裏表紙をご参照ください)

J-14 金曜	国際的な視点で学ぶ、男女共同参画と社会の未来		1月23日～2月27日 10:00～12:00	女性 託児
1 1/23	世界に見るジェンダー格差と社会構造～無意識の思い込みがもたらす壁～	椋山女学園大学 教授 東 珠実	女性にまつわる取り組みは、どのようなものがあるのでしょうか。国際的な取り組みから女性が活躍できるためのヒントを学びます。男女共同参画社会の未来を考えてみませんか。 定員 30人 託児 20人・200円 受講料 1,500円 会場 第4集会室 回数 5回	
2 1/30	日本と世界の「出産」から見えるもの～現代女性の多様なライフコース～	名古屋市立大学 教授 脇本 寛子		
3 2/6	ケアは誰の仕事？～世界の育児政策とジェンダー～	椋山女学園大学 教授 野崎 祐子		
4 2/13	マミートラックを越えて働く～グローバルに考える私らしいキャリア～	ジェンダー・エバンジェリスト 椿 加菜子		
5 2/27	声をあげ、変化をつくる～意思決定の場に女性たちがいる社会のかたち～	名古屋大学ジェンダーダイバーシティセンター 教授 林 葉子		

J-15 火曜	少しの気づきで変わる未来～一人ひとりを大切にできるように～		1月27日～3月3日 10:00～12:00 第1回は10:30～12:00	一般 無料 託児
1 1/27	【公開講座】「家族のために」は当たり前？～ダブルケアの葛藤～	一般社団法人ダブルケアパートナー 社会福祉士 川崎 裕子	女性に関わる人権問題を通して、決めつけた見方や考え方が人権侵害につながる可能性があることについて学びます。誰もが自分らしい生き方を選択できるようにするために、大切なことを考えてみませんか。 定員 30人 託児 20人・200円 受講料 無料 会場 視聴覚室(第1・5回) 第4集会室(第2～4回) 回数 5回	
2 2/3	見えにくい「困りごと」とワタシの生きづらさ～気づかれにくい発達障害の苦しさ～	W&H代表コーチングスクール with 発達障がい 校長 肥後 道子		
3 2/10	「日本人らしさ」を求められ…～外国人女性の思い～	そうみー移民女性自立の会 主宰 杉戸 ひろ子		
4 2/24	いまでもなお残る差別～部落差別(同和問題)と女性～	元愛知教育大学教職大学院特任教授 山内 雅夫		
5 3/3	誰もが自分らしく生きるために	名古屋市教育委員会 社会教育主事		

T-11 金曜	【オトコの介護】考えよう！親の介護と私の暮らし・仕事		2月20日・2月27日 14:00～16:00	一般 託児
1 2/20	親の介護と私の暮らし・仕事のバランス	特定社会保険労務士 吉岡 規子	仕事をしながら介護している、また介護に備えたい男性向けの講座です。誰に相談したらよい？どうしたら自分の暮らしや仕事と両立できる？育児・介護休業法が改正されたけれど、職場で利用できる制度はどうなるの？自分だけで抱え込まず、一緒に親の介護について考えましょう。 定員 24人 託児 20人・80円 受講料 600円 会場 生活科学研修室 回数 2回	
2 2/27	家での介護・施設での介護	社会福祉士 東 賢司		

企業向け研修・職場復帰準備セミナーのご案内		事前申し込みが必要です。先着順。託児あり。	無料 託児
申し込み方法	① 電話 052-331-5288 ② イーブルなごや窓口 ③ イーブルなごやホームページ(https://e-able-nagoya.jp/)にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」から ※託児の申し込みは、講座開始1週間前(締切日は17:00)までです。		

R-2	キャリア・カフェ～今、新たな一歩を踏み出すために～		事前申し込みが必要です。先着順。託児あり。
★NPO法人日本女性技術者フォーラム(JWEF)東海部会と連携して開催します。			
10/25(土) 14:00～16:30	・講演「ワクワクしたら一歩を踏み出そう」 ・ワールドカフェ形式 「みんなで話そう！ライフロール※3とワークライフバランス」		育休取って、時短取って、子どものために仕事をセーブしてきたけど、子どもが成長し、私もうちちょっと頑張れるかも、でも今からだと遅いですか？と思っているキャリア迷子になっている方向けの講座です。同じ立場の人たちで集まって、ワクワクする方向に新たな一歩を踏み出しましょう。 講師：NPO法人日本女性技術者フォーラム 理事長 行木 陽子 ファシリテーター：キャリアコンサルタント 市川 麻波 定員 50人 託児 20人・40円 対象 女性 受講料 無料 会場 ホール

K-2	我が家らしく働きながら子育てするための職場復帰準備セミナー2＜パートナー参加＞		事前申し込みが必要です。先着順。託児あり。
2/14(土) 13:30～16:00	・仕事と家事育児における現状や背景 ・自分の準備～現在の自分について振り返る～ ・家庭の準備～保育園、病児対応、家事の工夫、サポート体制、2025年の法改正など～ ・職場の準備～職場との連絡、上司・同僚とのコミュニケーションなど～		職場復帰までにできるいろいろな準備～自分の準備・家庭の準備・職場の準備～を整理し、これからの新しい生活に役立ちそうなヒントやアイデアを見つけましょう。 講師：育休後シニアアドバイザー 石倉 和実 ★この講座はパートナーとご参加ください。 定員 12組 託児 20人・40円 ※6ヵ月から小学校入学前まで 対象 育児休業取得中の方とそのパートナー 受講料 無料 会場 生活科学研修室

市民交流事業講座のご案内

事前申し込みが必要です。先着順。託児あり（各回定員 20 人・40 円）。
※託児の申し込みは、講座開始 1 週間前（締切日は 17:00）までです。



申し込み方法

- ① 電話 052-331-5288 ② イーブルなごや窓口
③ イーブルなごやホームページ (<https://e-able-nagoya.jp/>) にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」から

L-2 11月12日(水)14:00~16:00 無料
**女性に対する暴力をなくすために
「わたし」の想いを言葉にしてみよう
～パーブルの花束を作しましょう～**

「暴力を許さない」「わたしは大切な存在」そんな当たり前のことを、自分の想いを言葉にして語り合い、花束にこめて伝えあってみませんか。
☆この講座は、「イーブルなごや利用者ネット」と連携して開催します。
講師：シスターフッドルームさん 主宰 貝 ゆり
ファシリテーター：指定管理者 有限会社アイ・ティー・オー

定員 20人
対象 女性
受講料 無料
会場 生活科学研修室

L-3 11月15日(土)13:00~16:00
イーブルなごや女性起業家交流会
☆この講座は、「名古屋市創業支援等事業計画」の創業支援等事業に位置付けられています。

先輩女性起業家を交えたトークセッションをメインとし、質疑応答タイムを充実させたリアルなお悩み解決の場となる講座です。女性起業家たち、集まりましょう！
コーディネーター：NPO 法人ピタジョコ 理事長 伊藤 麻美、先輩起業家：株式会社 KN カンパニー 代表取締役 長瀬 ひとみ、中部麵粉株式会社 代表取締役 大庭 彩子、女性起業支援機関：名古屋市新事業支援センター

定員 50人
対象 一般
受講料 500円
会場 視聴覚室

L-4 11月29日(土)13:30~15:20
**映画「片袖の魚」
～セクシュアル・マイノリティ※4に
ついて考えましょう～**

自分を不完全な存在だと思い込み、自信を持てないまま社会生活を送るひとりのトランスジェンダー女性が新たな一歩を踏み出そうとする物語。映画からセクシュアル・マイノリティについて考えましょう。映画上映後に解説・意見交換会があります。
コーディネーター：NPO法人PROUD LIFE 副代表理事 風間 孝

定員 150人
対象 どなたでも
受講料 500円
会場 ホール

L-5 1月24日(土)13:30~16:00 無料
**これで安心！育児の「はじめて」に
そなえる夫婦の作戦タイム講座**

新しい家族の誕生に備えて、我が家のこれからの暮らしを考えてみませんか？ママ同士、パパ同士の交流もしながら、育児や仕事との両立について学び、赤ちゃんのいる暮らしについて夫婦で作戦会議もしてみましょう。★この講座はパートナーとご参加ください。
講師：愛知県助産師会 助産師 伊藤 春瑠、キャリアコンサルタント

定員 12組
対象 プレママ・プレパパとそのパートナー
受講料 無料
会場 生活科学研修室

L-6 2月1日(日)10:00~16:30 無料
**ディベートで考える男女共同参画社会
～日本は、国政選挙をクオータ制※5に
すべきである。是か非か～**

性別にかかわらず個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」とは、どのような社会なのでしょう。国政選挙をクオータ制にすることについてディベートすることで、一人ひとりが幸せに暮らせる社会を一緒に考えましょう。
講師：弁護士 安田 朋江 ★協力：全国教室ディベート連盟東海支部、LLGディベート同好会 ★持ち物は、筆記用具・昼食・あればタイマー ★団体での申し込みを受け付けます。詳細はイーブルなごやHP、チラシ等をご覧ください。

定員 120人
対象 中高高校生等
受講料 無料
会場 ホールほか

オンライン講座のご案内

Zoomを使ったオンライン講座です。インターネットに接続したカメラ付きのパソコン、タブレット等が必要です。事前申し込みが必要です。各回先着順。Z-1は各回ごとにお申し込みいただけます。詳細はそれぞれのHP・チラシをご参照ください。オンライン講座の注意事項は、イーブルなごやHPの「講座・セミナー一覧」でご確認ください。

申し込み方法

イーブルなごやホームページ (<https://e-able-nagoya.jp/>) にアクセスし、講座案内の「インターネットで申し込む」から ※お申し込み方法は、インターネットでの申し込みのみになります。

無料



Z-1 女性のからだの基礎知識とストレスケア

- 1 12/3 (水) 13:30~15:00 : 思春期・学生【10～20代編】
2 1/17 (土) 13:30~15:00 : 性成熟期【20～40代編】
3 2/25 (水) 13:30~15:00 : 更年期【40～60代編】

月経関連のトラブル、更年期など女性ホルモンに関連する病気や、不調に関する基礎知識を学びましょう。様々なストレスから心のバランスを取るために、日頃からできるセルフメンテナンスを実践します。★年齢にかかわらず、どの講座も受講できます。

★動きやすい服装でご参加ください。

講師：産婦人科医 伊藤 加奈子(動画)、臨床心理士 成田 有子

定員 50人 **対象** 一般 **受講料** 無料

Z-2
**性のあり方はグラデーション
～多様な性のあり方を知ってみよう～**

3月14日(土) 13:30~16:15

LGBTQ+※について、基礎知識を学ぶとともに、様々な立場の当事者からのお話と対話を通して、理解を深めてみませんか？どなたでも参加できます。講師：NPO法人ASTA

定員 50人 **対象** どなたでも **受講料** 無料

※LGBTQ+とは「同性愛者や両性愛者、トランスジェンダーなどの性的少数者のこと」です。

生涯学習Webナビなごや

Webナビなごや 検索

生涯学習センターやイーブルなごやの講座・事業、ボランティア、グループ、会場などの情報を調べることができます。



eねっとなごや

eねっとなごや 検索

インターネットで「親学」「なごや学」「現代的課題」の講座をいつでも「どこでも」受講できます。



動画で見るイーブルなごや

公式YouTubeチャンネルです。「これってジェンダー平等ですか？」など動画で学べることができます。



イーブルなごやX(旧Twitter)

公式Xアカウントです。講座・イベント情報などを公開しています。ぜひフォローお願いします。



あいもんX(旧Twitter)フォローお願いします！

教育委員会生涯学習課からのお知らせやおすそめ情報などを、あい・あい・あいさつ活動のマスコット「あいもん」が元気なあいさつとともにポストします。



公開講座のご案内

どなたでも 無料 託児

事前申し込み不要、当日先着順受付。手話通訳・要約筆記つき。

◆会場：ホール（E-11は視聴覚室）◆定員：350人（E-11は60人）

◆託児：20人（開催日に満1歳から小学校入学前までの子ども・実費40円）
※申し込みは各開催日の1週間前（締切日は17:00）までに電話にて受付

「いま」を読み解く J-10「文学の中の女性」の第1回

E-7

ジャンヌ・ダルクは何者か
～社会の向き合い方から、新たな発想を生む～
10月21日(火) 10:30～12:00

金城学院大学 准教授 北原 ルミ

〔託児は「文学の中の女性」受講者のみ〕

【名古屋市美術館共催】特別展にみる女性たち 2025

E-8

写真から読み解く藤田嗣治の絵画

11月1日(土) 10:30～12:00

名古屋市美術館 学芸員 森本 陽香

〔託児申し込み締切日 10/25(土)〕

【なごや環境大学共育講座】

E-9

地球にやさしく、アップサイクル
～未使用布や糸を生かして～
11月30日(日) 10:30～12:00

椋山女学園大学 准教授 井澤 幸

〔託児申し込み締切日 11/23(日)〕

「いま」を読み解く

E-10

海外と日本の月経衛生対処(MHM)を考える
～性別にかかわらず活躍できる社会に向けて～
12月10日(水) 10:30～12:00

日本福祉大学 教授 小國 和子

〔託児申し込み締切日 12/3(水)〕

「いま」を読み解く J-15「少しの気づきで変わる未来」の第1回

E-11

「家族のために」は当たり前？
～ダブルケアの葛藤～
1月27日(火) 10:30～12:00 会場：視聴覚室 定員：60人
一般社団法人ダブルケアパートナー 社会福祉士 川崎 裕子

〔託児は「少しの気づきで変わる未来」受講者のみ〕

「いま」を読み解く

E-12

摂食障害を乗り越えて
～女性の低体重や栄養不足から学ぶこと～
3月14日(土) 10:30～12:00

摂食障害よりみち 代表 鈴木 佳世

〔託児申し込み締切日 3/7(土)〕

学習支援託児のご案内

グループ活動や自主学習等でイーブルなごやを利用している方の託児をします。



月	実施日	申込開始日
10月	14日(火)・27日(月)	9月25日(木)
11月	7日(金)・19日(水)	10月20日(月)
12月	9日(火)・17日(水)	11月25日(火)
1月	16日(金)・20日(火)	12月22日(月)
2月	12日(木)・16日(月)	1月29日(木)
3月	6日(金)・13日(金)	2月17日(火)

託児時間 10:00～12:00

託児実費 1回40円

対象・定員 実施日に満1歳から小学校入学前までの子ども20人

申込方法 左記申し込み開始日の午前9時から電話による
先着順受付 **052-331-5288**
申し込み締切は実施日の1週間前(締切日は17:00)まで

お願い 「託児願い」の提出や託児実費の納入は実施日の1週間前までにお願いします。

託児説明会 裏表紙「託児について」をご覧ください。

自主学習グループ 開設講座のご案内

イーブルなごやで活動するグループが企画した自主開設講座です。多くの方の参加をお待ちしています。

申し込み方法

申し込み方法は、イーブルなごや主催講座と同じです。
締め切り日は G-6、G-7 は 9/24(水)、G-8 は 12/23(火) 必着。

G-6 主催：演芸と朗読会

素敵な朗読と楽しい演芸

11月5日～1月7日(水) 14:00～16:00

朗読、マジック、落語、隠し絵、占い、折り紙、クイズを学びます。

- ①11/ 5 朗読、マジック、落語、隠し絵、占い、折り紙、クイズ遊び
- ②11/19 朗読、マジック、落語、隠し絵、占い、折り紙、クイズ遊び
- ③12/ 3 朗読、マジック、落語、隠し絵、占い、折り紙、クイズ遊び
- ④12/17 朗読、マジック、落語、隠し絵、占い、折り紙、クイズ遊び
- ⑤ 1/ 7 朗読、マジック、落語、隠し絵、占い、折り紙、クイズ遊び

定員 10人

対象 一般

受講料 2,000円

会場 第7研修室

G-7 主催：いちょうの会

エンジョイコーラス(混声)

11月15日～11月29日(土) 10:00～12:00

合唱は、心身が健康になります。名曲を明るく楽しく歌いましょう。

講師：近藤 玲子

- ①11/15 ヴォカリーズ(母音唱法)
- ②11/22 ユニゾン(斉唱)
- ③11/29 ハーモニー(音の調和)

定員 10人

対象 一般

受講料 1,000円

会場 大研修室

G-8 主催：イーブルなごや3RL

初めての手あみ

2月12日・2月26日(木) 10:00～11:30

編み物の基礎から学びます。みなさんと編み物を楽しみませんか。

- ①2/12 編み物の基礎
- ②2/26 成果発表

定員 6人

対象 一般

受講料 1,000円

会場 第7研修室

イーブルなごや相談室の支援プログラム

相談室では、電話相談やLINE相談のほか、予約制の面接相談や相談室主催の支援プログラムもあわせて実施し、問題解決に向けての第一歩をサポートしています。



【法律セミナー】 自分自身がどんな権利を持っているのか、法律や制度、手続きの方法を知ることが『自分で選択して決める』ための力になります。

S-3 離婚をめぐる法律の基礎知識「離婚とDV」

- ◆ 日時：11月18日(火) 13:30～15:30
- ◆ 講師：愛知県弁護士会所属弁護士
- ◆ 対象：女性
- ◆ 定員：50人 ◆ 託児：20人 ◆ 会場：視聴覚室

※セミナー終了後、相談員による「グループ相談会」(30分程度)を実施します(事前申し込み不要)。託児のご利用はできませんのでご了承ください。

S-4 働くひとの法律の基礎知識「セクシュアル・ハラスメント」

- ◆ 日時：2月21日(土) 13:30～15:30
- ◆ 講師：愛知県弁護士会所属弁護士 ◆ 対象：一般(企業などの従業員の方、退職された方やこれから働こうと考えている方)
- ◆ 定員：50人 ◆ 託児：20人 ◆ 会場：視聴覚室

※セミナー終了後、なごやジョブサポートセンターのカウンセラーによる「就職相談会」(1人15分程度)を実施します(事前申し込み不要)。託児のご利用はできませんのでご了承ください。

S-3・S-4 申し込み方法

右記のいずれかの方法でお申し込みください。(先着順受付)

- 1 電話での申し込み 052-331-5288
- 2 イーブルなごやの窓口での申し込み
- 3 ホームページの講座案内から申し込み <https://e-able-nagoya.jp/> (開催日1週間前まで) イーブルなごやホームページにアクセスし、講座の「インターネットで申し込む」から申し込み

【DV理解と心のセルフケア講座】

● 精神的DV・モラハラと心のセルフケア 精神的なDVを中心に説明し、セルフケアの方法についてもお伝えします。

- ◆ 日時：10月7日(火)、12月9日(火)、2月3日(火)、3月10日(火) 時間はいずれも13:30～15:00
- ◆ 対象：女性 ◆ 定員：20人程度 ◆ 会場：第1相談事業室

※講座終了後、希望者を対象に「交流会」(30分程度)を実施します(事前申し込み不要)。交流会のみの参加はできませんのでご了承ください。

● DVによるトラウマ理解とセルフケア

DVによる傷つき(トラウマ)について理解を深め、DVによる影響を減らす方法について情報をお伝えします。

- ◆ 日時：10月28日(火) 13:30～15:00、1月20日(火) 13:30～15:00
- ◆ 対象：女性 ◆ 定員：20人程度 ◆ 会場：第1相談事業室

申し込み方法

開催月の1カ月前から申し込み受付開始。電話にて先着順。052-321-2760(相談専用ダイヤル) 託児の詳細につきましてはお問い合わせください。

女性のつながりサポート事業 女性のためのセーフスペース イーブルーム

女性が安心してホッとできる居場所です。
1人で過ごしたい時も、誰かとおしゃべり
したい時もお気軽にご利用ください。

日 時：2026年3月6日(金)までの金曜日から土曜日
13:30～16:30

対 象：市内在住または在勤・在学の女性

会 場：第1相談事業室ほか

問合せ：090-8549-2504(電話受付時間：月曜日～土曜日 10:00～17:00)



女性のための 総合相談

専門の相談員などが、ご相談に応じています。
まずは電話またはLINEでご相談ください。

【電話】

月・火・金・土・日曜日 10:00～16:00
水曜日のみ 10:00～13:00、18:00～20:00

【LINE】

月曜日13:00～16:00、水曜日17:00～20:00

休室日/毎週木曜日(祝日の時は翌金曜日にも休室)、
祝日、年末年始

● 電話相談専用ダイヤル 052-321-2760

● LINE相談 LINEアプリから、右記二次元コード
またはID[@154huepp]を検索して友だち登録



● 面接相談※1<予約制> 託児利用可(実費40円が必要、予約制)

● 専門相談 <予約制>

★ 法律相談(弁護士)

女性への人権侵害相談※2
(DV、セクシュアル・ハラスメントなど)
・月1～2回(金曜日) 13:30～15:30

女性弁護士による一般相談※3

・10月18日(土)・11月15日(土)・12月20日(土)
・1月17日(土)・2月21日(土)・3月21日(土)
13:30～15:30

電話相談専用ダイヤルにて前月の1日から受け付け
2月分は1月4日から受け付け

★ここからからの相談※2

精神科医などによる相談
・月1回程度

※1 電話相談で相談員と問題を整理
の上、必要に応じてご利用いた
できます。

※2 面接相談の後、必要に応じて
ご利用いただけます。

※3 事前面接の必要なくご利用い
たできます。



パープルリボン キャンペーン



11月12日～11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

イーブルなごやでは、この運動のシンボルであるパープルリボンにちなんで、館内をパープルに装飾し、利用者団体が作成したパーブルマスコットや啓発ポスター等を掲示して、キャンペーンを知っていただく活動をしています。
是非、この機会にイーブルなごやにお越しください。

～性別にかかわらず個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

講座申し込みについて

1 2 3 のいずれかの方法でお申し込みください。
複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効

講座によって対象（女性または男性、育児休業取得中の方など）が決まっているものがあります。申し込むときに、事前に各講座の対象をご確認ください。

1 往復はがき、または封書（返信用郵便はがき同封）での申し込み方法

締切日必着

【往復はがき記入例】

往信（表面）	返信（裏面）
85 往信 〒460-0015 イーブルなごや行 名古屋市 大井町7番25	何もしない でください ※料金不足の場合は、はがきの受け取り、返信ができませんので、料金をご確認の上、お申し込みください。
返信（表面）	往信（裏面）
85 返信 郵便番号 あなたの住所 あなたの名前	①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ記入） ⑦必要なサポート※

※次のことが必要な方はご記入ください。手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意など

2 イーブルなごやの窓口での申し込み方法

申し込み者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

3 インターネットでの申し込み方法

下記URLより、イーブルなごやホームページにアクセスし、講座の「インターネットで申し込む」からお申し込みください。HPでの申し込みは、8月25日（月）からです。

イーブルなごや

検索

締切日は 17:30 まで受付

（ホームページ） <https://e-able-nagoya.jp/>
定員に満たない場合は締切後も受け付けます。

【手続き方法】

- ◆ 定員を超えた講座は抽選を行います。抽選の結果は、申し込み締切2日後以降にお知らせします。
- ◆ 有料の講座は、下記「手続き期限」までにイーブルなごやの窓口で受講料のお支払いが必要です。開館時間内にて受け付けます。お越しいただけない場合は、ご連絡ください。
- ◆ 受講料納入後は、原則として講座の受講料はお返しできません。

講座番号	J-8 J-9 J-10 J-11 T-8 T-9 C-1 G-6 G-7	J-12 J-13 J-14 J-15 T-10 T-11 G-8
申し込み 締切日	9月24日（水）	12月23日（火）
手続き期限	10月3日（金）	1月9日（金）

- ◆ 定員に満たない講座は、締切日翌日以降、先着順でインターネット③と電話（052-331-5288）、窓口で受け付けます。
- ◆ 託児の申し込みは講座開始日1週間前（締切日は17:00）までです。
- ◆ 講座開始以降の申し込みは電話でお問い合わせください。

託児について

- ◆ すべての主催講座（G、Z講座除く）に託児が付きまします。対象は講座初日において満1歳（K講座は6ヵ月）から小学校入学前までです。
- ◆ 託児実費は講座プログラムをご覧ください。
- ◆ 希望者の数が託児定員を超えた場合は、抽選により決定します。託児室の託児定員は20人です。
- ◆ 託児は、託児の会「たんぽぽ」（女性会館施設ボランティア）が主に行います。

託児説明会&託児室で遊ぼう 要予約

10月3日（金）10時～12時 / 1月9日（金）10時～12時

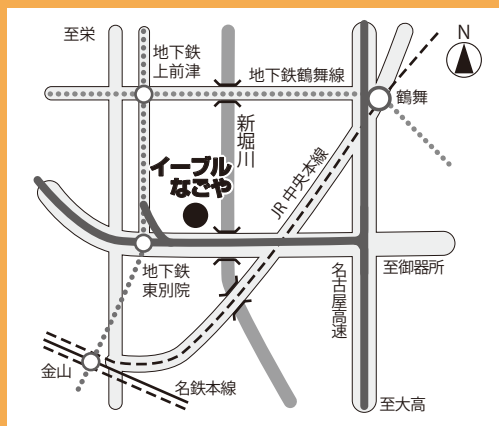
対象：講座に参加する方、今後、講座受講や学習支援託児を予定の方

1歳未満のお子さんとの同室受講につきましては、事前にお問い合わせください。

サポートが必要な方へ

- ◆ 講座については可能な限り手話通訳・要約筆記・資料の点訳などによる学習のサポートを行います。申し込みの際、必ず、希望するサポートの方法をお伝えください。
※講座開催日の1週間前までにお知らせください。
- ◆ 車いすの用意があります。必要な時はお知らせください。
- ◆ 点訳版の「講座のご案内」があります。希望の方はイーブルなごやにお問い合わせください。

イーブルなごやのご案内



〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号
TEL (052) 331-5288 FAX (052) 322-9458

◎開館時間…9:00～21:00（日曜・祝休日は17:00まで）

◎休館日…毎月第3木曜日、年末年始

■地下鉄名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前

■施設利用者駐車場 有料

（利用料金1回300円（30分以内は無料））

※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

ホームページ <https://e-able-nagoya.jp/>