

すべての人が
性別にかかわらず自分らしく
生き生きと暮らすことができる
社会を実現することを
目指します。

だれもが自分らしさをプラス！

いぶいす

は…

性別によらず
多様な
生き方・働き方等が
実践できるよう
課題解決への
支援を行います。

①講座・研修事業

②相談事業

③情報収集・提供事業

の3つの基本事業を
実施します。

地域の社会資源とつながりながら、
社会資源同士もつなぐ
触媒の役割を担います。

らぶらす 世田谷区立男女共同参画センター

こんな事業をしています① 世田谷区民をはじめ広く一般の方に向けて

イベント事業

男女共同参画を知るきっかけとなるイベントを開催しています。



情報収集・提供事業

「らぶらすフェスタ」2025 9.28 SUN 13:30-15:00
 昭和三女子大学内コスモスホール
 主催：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

「らぶらすフェスタ」
 2025年は吉田恵里香さんと
 山内マリコさんの講演会を開催！

「セクシュアル・マイノリティフォーラム」
 10.19 SUN 14:00-16:00
 in 北沢タウンホール
 主催：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

「起業ミニメッセ」

「起業ミニメッセ in 三茶」
 2025年11月22日(土)・23日(日) 11:00~16:00
 (会場) キャロットタワー26階「スカイキャロット」(三軒茶屋)
 主催：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

Vol. 90
 Aug 2025
 情報誌「らぶらす」

情報誌「らぶらす」を
 年に2回、発行しています。

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

こんな事業をしています② あらゆる性別や世代の方に向けて

講座事業

あらゆる性別や世代の方に向けて、講座を企画・実施しています。

相談事業

女性や男性、セクシュアル・マイノリティのための相談・居場所事業を行っています。



10代・20代の女性のための
らぶらすミモザクラブ **オンライン講座**

2025年9月3日(水)18:00~19:30
①PMS(月経前症候群)について知る

毎月お悩み、イライラ、頭痛、だるさ、気持ちは不安定... 月経前症候群(PMS)は多くの女性に悩ませる症状です。原因や症状、対処法について詳しく学び、自分自身の状態を把握し、上手に過ごすためのヒントを探しましょう。

2025年9月10日(水)18:00~19:30
②ジェンダー格差のある社会で生きることについて知る

「ジェンダー格差」とは、性別によって異なる役割や責任、機会や権利の差を指します。社会の現状や格差の背景、個人の意識や行動がもたらす変化について学び、自分自身の生き方を見つめ直しましょう。

●対象：15歳~20代の女性 ●定員：15名 ●参加費：無料 ●開催：オンライン
●申込：2025年7月15日(水)15時締切 ※16時以降はキャンセル不可です。
①講座名「らぶらすミモザクラブ」②お問い合わせ先(TEL) 03-6804-8151
※お申し込みの際は、お名前(姓・名)をお知らせください。

問い合わせ
世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
〒154-0004 世田谷区大森1-12-49 プレート3階 大森センター3F
電話 03-6804-8151 FAX 03-6804-8151
HP <http://raplaco.setagaya.nct>

らぶらすブックサロン

2025年度らぶらすメンズリブラ水鏡講座

11 女の子たちと公的機関

14 男性と身体とルッキズム
～違和感を見逃さない～

「男らしさ」って何だろう... 男性の生き方や価値観について考える機会を設け、自分自身の考えや悩みを共有し、互いに支え合える場を作ります。

●対象：15歳以上の男性 ●定員：15名 ●参加費：無料 ●開催：オンライン
●申込：2025年7月15日(水)15時締切 ※16時以降はキャンセル不可です。
①講座名「らぶらすブックサロン」②お問い合わせ先(TEL) 03-6804-8151
※お申し込みの際は、お名前(姓・名)をお知らせください。

女性のための
悩みごと・DV相談

ひとりで悩まずに相談しましょう。日々の生活の中で、家事や育児、子育て、人間関係、生活のこと、子どものこと、親のこと、将来のこと、進学、就職、子育て、さまざまな悩みや、パートナー等からの暴力やセクハラ・ストーカーなどに悩む女性のための相談です。相談員がサポートします。

電話で相談
03-6804-0815

LINE(ライン)で相談
LINE@raplaco

メールで相談
raplaco@setagaya.nct

相談日時
2025年4月1日より水曜日の相談時間が、12:00-16:00、17:00-20:00から、19:00-19:30、19:00-19:30、14:00-16:00に変わります

火・木 12:00-16:00
17:00-20:00
水・土・日 10:00-15:00
14:00-16:00

●相談料：LINE相談は上記の相談料で受け付けます

問い合わせ
〒154-0004 世田谷区大森1-12-49 プレート3階 大森センター3F
電話 03-6804-8151 FAX 03-6804-8151
HP <http://raplaco.setagaya.nct>

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**

セクシュアル・マイノリティ当事者の悩みも、その悩みを解決し悩んでいる方、当事者友人、学友関係者、相談員の方からの相談を受け付けます。相談員がサポートします。

03-6805-5875

相談日時
2025年4月1日より水曜日の相談時間が、12:00-16:00、17:00-20:00から、19:00-19:30、19:00-19:30、14:00-16:00に変わります

月4回
第1・3・5週
第1・4・11週

03-6805-2120

2025年4月1日より水曜日の相談時間が、12:00-16:00、17:00-20:00から、19:00-19:30、19:00-19:30、14:00-16:00に変わります

相談日時	第1週	第2週	第3週	第4週
4月1日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
4月8日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
4月15日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
4月22日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
4月29日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
5月6日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
5月13日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
5月20日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
5月27日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
6月3日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
6月10日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
6月17日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
6月24日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
7月1日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
7月8日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
7月15日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
7月22日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
7月29日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
8月5日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
8月12日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
8月19日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
8月26日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
9月2日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
9月9日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
9月16日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
9月23日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
9月30日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
10月7日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
10月14日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
10月21日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
10月28日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
11月4日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
11月11日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
11月18日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
11月25日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
12月2日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
12月9日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
12月16日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
12月23日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00
12月30日	19:00-19:30	19:00-19:30	14:00-16:00	14:00-16:00

問い合わせ
世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
〒154-0004 世田谷区大森1-12-49 プレート3階 大森センター3F
電話 03-6804-8151 FAX 03-6804-8151
HP <http://raplaco.setagaya.nct>

ライフステージに合わせた女性の生き方と仕事を考える講座、
起業支援講座、ココロとからだの健康講座、
男性講座、防災講座、
区民とつくる男女共同参画基礎講座(らぶらすゼミ)等を実施

女性のための悩みごと・DV相談、
女性のための働き方サポート相談、
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、
男性相談、女性のための起業・経営相談を実施



施設の紹介とアクセス



3階

- ・情報・交流コーナー
- ・らぶらす活動コーナー
- ・子どもスペース
- ・絵本コーナー
- ・ライブラリー
- ・印刷コーナー



グループ活動ができる情報・交流コーナー



本や漫画、DVD等があるライブラリー

4階

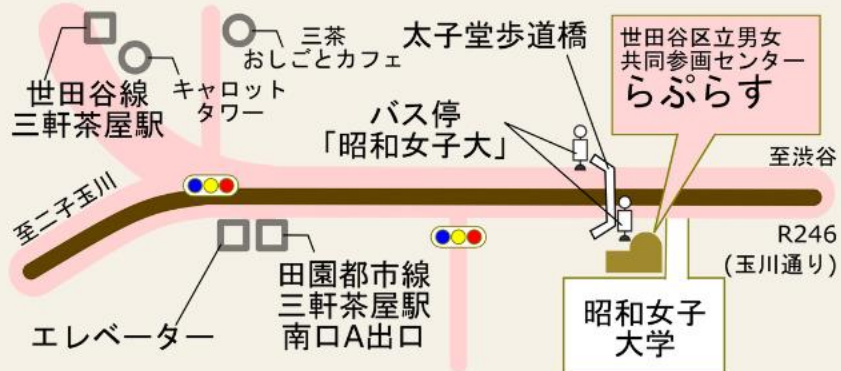
- ・研修室1・2・3・4



団体の会議や学習会などに使える研修室

5階

- ・子ども室
- ・授乳コーナー
- ・多目的トイレ



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
TEL:03-6450-8510 FAX:03-6450-8511



開館時間 9:00～22:00
※ライブラリー 9:00～21:00
休館日 毎月第3月曜日
(祝日の場合は、その翌日) 及び年末年始