

# 後期 講座 案内



よしこSUN

パーティは、男女共同参画社会実現をめざし、各種講座の開催・情報提供・相談・貸館など、幅広く事業を展開しています。

## 楽しいイベントもりだくさん! フェスタinパーティ 2014

11月15日(土)  
10:00~16:00



男女共同参画の発表



親子で楽しめるコーナーもいっぱい!



とちまるくんもやってくる!

今年のテーマは『変えよう! 変わろう! かがやく未来へ』と題し、女性の活躍推進や男性の地域・家庭への参画をすすめる企画が展覧されます。グループ・団体による楽しいワークショップ・展示・体験、雑貨や農産物の販売などが行われます。ご家族・お友達お誘い合わせの上、ぜひお越しください。(入場無料・申込不要)

### No.1 保☒ TOCHIGIで輝く☆「働くウーマン」プロジェクト事業とちぎなでしこ報告大会(仮称)



講師 岩田 喜美枝

今年度経済団体等と連携して始動した「TOCHIGIで輝く☆『働くウーマン』プロジェクト」の集大成として、「とちぎなでしこ報告大会」を開催します。企業経営者や働く女性、高校生等を対象に開催した各種講座の報告や基調講演、パネルディスカッションを予定しています。とちぎの女性が生き生きと輝いて活躍できるよう、全県をあげて応援しましょう。基調講演の講師は、多方面で活躍されている岩田喜美枝さんです。どうぞ、ご期待ください。

- 開催日時 12/19(金)13:30~16:30
- 基調講演講師 (公財)21世紀職業財団 会長 岩田 喜美枝
- 定員 400名(申込先着順)※定員になり次第、締め切ります。
- 申込締切 11/28(金)

#### ●講師プロフィール

1971年労働省入省。女性労働問題や国際労働問題を担当し、厚生労働省雇用均等・児童家庭局長を最後に03年退官。03年株式会社資生堂に常勤顧問として入社。その後、取締役執行役員、取締役常務を経て08年代表取締役副社長に就任。12年7月から同社顧問。公職(現在)としては男女共同参画会議、中央教育審議会生涯学習分科会、内閣府消費者委員会等。社会的活動としては、公益財団法人21世紀職業財団会長、NPO法人国連ウイメン日本協会副理事長、等。

### No.2 保☒ 女性への暴力を考える講演会 傷つく家族～あなたの身近で起きていること～

幸せそうに見えても悩んでいる家族が身近にいるという現実。DVが被害者に与える影響はもちろん、子どもの虐待や親子関係など様々な問題と根底でつながっています。DVの現状やその支援等、身近で起きている現実について考えてみませんか。

- 開催日時 11/16(日)13:30~15:00
- 講師 原宿カウンセリングセンター 所長 信田 さよ子
- 対象 どなたでも
- 定員 200名(申込先着順)※定員になり次第、締め切ります。
- 受講料 無料 ●申込締切 11/15(土)
- 保育締切 10/21(火)



講師 信田 さよ子

#### ●講師プロフィール

1946年岐阜県生まれ。お茶の水女子大学大学院修士課程修了。臨床心理士。原宿カウンセリングセンター所長。アダルト・チルドレン(AC)コンセプトの先駆者であり、第一人者。駒木野病院、嗜癩問題臨床研究所附属原宿相談室を経て、1995年、原宿カウンセリングセンターを設立。アルコール依存症、摂食障害、DV、引きこもり、児童虐待に悩む人たちがその家族のカウンセリングを行っている。著書は『DVと虐待-「家族の暴力」に援助者ができること』(医学書院)、『加害者は変わるか?-DVと虐待をみつめながら』(筑摩書房)、『母が重くてたまらない-妻守娘の嘆き』(春秋社)、『それでも、家族は続く-カウンセリングの現場で考える』(NTT出版)、『愛情という名の支配』(海人社)他多数。

### No.3 保☒ 男のライフバランスを考える講座<育児編>(全2回)

毎日の生活をより充実させながら、子どもとの距離をグッと近づけてみませんか?

- 開催日・テーマ・講師  
①12/6(土) 子どもの心を開く笑顔のコーチング  
株式会社Na1 代表取締役  
NPO法人ハロードリーム実行委員会代表理事 小巻 亜矢
- ②12/13(土) 落語と歌で楽しく考える男女共同参画「わーく・らいふ・ぼらんず」  
男女共同参画落語創作・口演家 千金亭 値千金
- 時間 13:30~15:30
- 対象 子育て中のパパ・プレパパ、孫育て中の祖父・プレ祖父(夫婦、祖父母、ママのみの参加も可)
- 定員 ①40名 ②60名(各回申込先着順)
- 受講料 無料
- 申込締切 11/29(土) ●保育締切 11/18(火)

※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。

### No.4 保☒ 生涯を通じた女性の健康を考える講座

思春期から老年期まで、生涯を通して大きく変化していく女性のカラダとココロ。その変化に深く関わる女性ホルモンの基本を知って、さらにハッピーな毎日をおくってみませんか?

- 開催日・テーマ・講師  
1/24(土) いつもまでもキレイに輝き続けるために  
~女性ホルモンを知ってあなたらしい生き方を!~  
獨協医科大学産科婦人科教授、女性医師支援センター長、医学博士 望月 善子
- 時間 13:30~15:30
- 対象 女性
- 定員 50名(申込先着順)
- 受講料 無料
- 申込締切 1/23(金)※定員になり次第、締め切ります。
- 保育締切 1/9(金)

### No.5 受☒ 不妊・流産に悩む方のグループ相談会

同じ悩みを持つ人に「会いたい」「聞きたい」「話したい」という方たちの集まりです。

- 開催日・テーマ・講師  
① 9/18(木) 流産に悩む女性  
② 9/20(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性  
③ 10/16(木) 不妊に悩む女性  
④ 11/20(木) 二人目以降の不妊に悩む女性  
⑤ 11/22(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性  
⑥ 12/20(土) 流産に悩む女性  
⑦ 1/17(土) 不妊に悩む女性  
⑧ 2/19(木) 二人目以降の不妊に悩む女性  
⑨ 2/21(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性  
進行:不妊専門相談センター相談員
- 時間 ①⑧⑨は10:00~12:00 ②~⑦は13:30~15:30
- 対象 不妊・流産に関連した悩みを持つ女性
- 定員 10名程度 ●受講料 無料
- 申込締切 各開催日前日

### No.6 保☒ 男のライフバランスを考える講座<介護編>(全2回)

「これからの介護」について、一緒に考えてみませんか。介護する側とされる側が、お互い快適に暮らしていくために。

- 開催日・テーマ・講師  
①2/7(土) オトコの介護を考える  
~介護時代に負けないワーク・ライフ・バランス~  
特定社会保険労務士 池田 功  
日本赤十字社栃木県支部職員
- ②2/14(土) すぐに役立つ!介護のコツ ~高齢者を笑顔で暮らすために~  
日本赤十字社栃木県支部職員
- 時間 ①13:00~15:30 ②13:30~15:30
- 対象 どなたでも
- 定員 40名(申込先着順) ●受講料 無料
- 申込締切 1/31(土) ●保育締切 1/20(火)

### No.7 保☒ 地域指導者養成講座(実践編) ~パーティ防災プログラムを体験!

地域・自治体・団体の研修会で、防災プログラムの伝え手になろう!

- 開催日・内容  
2/21(土)  
パーティ「防災ハンドブック」を使ったワークショップを体験します。地域で実施するためのノウハウをお伝えします。
- 時間 13:30~16:00
- 講師 (公財)とちぎ男女共同参画財団 芳村 佳子
- 対象 男女共同参画地域推進員、自治体職員、その他受講を希望する方
- 定員 30名程度
- 受講料 無料
- 申込締切 1/30(金)



### パーティとちぎ男女共同参画センター 出張セミナーのご案内

★性別にかかわらず、誰もがいきいきと暮らせるヒントを、学校、団体、自治会、企業などに職員がお届けします。お気軽にお問い合わせください!

- 主なテーマ  
・ひとりひとりが幸せな社会のために(男女共同参画社会を目指して)  
・DV・デートDVについて  
・ワーク・ライフ・バランスについて  
・男女共同参画の視点で取り組む防災 など

### 県とちぎ男女共同参画センター相談ルーム

- 女性のための一般相談 TEL: 028-665-8720  
月曜日~日曜日 9:00~16:00  
※面接相談(火曜日~日曜日)は要電話予約
- 男性のための電話相談 TEL: 028-665-8724  
毎週月曜日、水曜日 17:30~19:30
- 女性のための就職相談 TEL: 028-665-8724  
毎週水曜日 13:00~16:00 ※面接相談は要電話予約
- 不妊専門相談センター TEL: 028-665-8099  
E-Mail: funin@parti.jp  
【電話・面接相談】火曜日~土曜日 10:00~12:30、13:30~16:00  
【医師による面接相談】毎月第4水曜日または第4木曜日 14:00~16:00  
※面接相談は要電話予約
- 女性のための配偶者暴力相談 TEL: 028-665-8720  
【電話相談】月曜日~金曜日 9:00~20:00  
土曜日・日曜日 9:00~16:00  
【面接相談】火曜日~日曜日 9:00~16:00  
※面接相談は要電話予約

この他、弁護士・医師による専門相談もあります。詳細はお電話でお問い合わせください。 ※祝休日・年末年始は休みとなります。

オモテ面講座のお申込み・お問い合わせは県とちぎ男女共同参画センターへ  
(火~土曜日、午前9時から午後5時まで)

TEL・FAX・HP・直接来館にて

HP: <http://www.parti.jp/>(詳しい情報が見られます)

TEL: 028-665-8323 / FAX: 028-665-8325

※講座お申込みの際の詳細については、裏面左下の説明をお読みください。

〒320-0071 栃木県宇都宮市野沢町4-1

パーティ とちぎ男女共同参画センター

休館日: 毎週月曜日・国民の祝日・12月29日~1月3日

携帯電話からのお申込みはこちら→



JR宇都宮駅西口関東バス8番のりばから日光・今市、山王団地行き等のバスで、約25分。  
「とちぎ男女共同参画センター」停留所下車、徒歩2分。

#### ◆案内図◆





No.8 ㊦㊧ **女性の起業応援セミナー公開講座**  
～女性の起業が社会を変える！～<12/6午前>

女性のアイデア、起業が社会を変える！新しい働き方を創ろう！

●開催日・テーマ・講師

12/6(土)「はたらく」×「創る」～ないなら創ろう、私らしい働き方  
有限会社モーハウス 代表取締役・NPO法人子連れスタイル推進協会理事長  
光畑 由佳

●時間 10:00～12:00 ●対象 どなたでも  
●定員 60名 ●受講料 無料  
●申込締切 11/29(土) ●保育締切 11/6(木)



講師 光畑 由佳

●講師プロフィール

二人目出産後、電車内での授乳体験を機に、「産後の新しいライフスタイル」を提案するため授乳服の製作を始める。お産・授乳をサポートする「モーハウス」の活動をつくば市で開始。ここで始めた「子連れ出勤」を、古くて新しいワークスタイルとして、青山ショップや百貨店でも実践中。子連れ出勤で子育てと社会を結びつけ、多様な生き方や育て方、働き方を提案する「子連れスタイル推進協会」等を立ち上げ、その代表を務める。内閣府「女性のチャレンジ賞」ほか受賞歴・講演実績多数。三児の母。

No.9 ㊦ **女性の起業応援セミナー入門編**  
～夢をかなえるファーストステップ～<12/6午後>

マインドマップで起業への“想い”を整理。アイデアがわく！ゴールが見える！

●開催日・テーマ・講師(ゲスト)

12/6(土)  
マインドマップで起業プロセスを整理します。  
マインドマップシニアインストラクター 安田 真知子  
一般社団法人スリーアクト代表理事 浅野 裕子

●時間 13:00～16:30  
●対象 起業・独立に関心のある女性  
●定員 30名 ●受講料 2,000円  
●申込締切 11/6(木)

※マインドマップとは、思考を図式化しアイデアを具体化する発想法のことです。論理的思考が身につく、ビジネスでの企画や立案へとつながります。



講師 安田 真知子



マインドマップ

No.10 ㊦ **女性のための自尊感情回復トレーニング**  
～ココロが楽になるコミュニケーション～(全3回)

母・妻・嫁・娘…いろんな役割、がんばりすぎていませんか？

自尊感情とは、「自分を尊重する感情」「自分を尊いものとして大切にしたい気持ち」のこと。私らしく、ラクになるために、どんな自分にもOKを出せる、本当の自己信頼を取り戻しましょう。

●開催日・講師・内容

①10/17(金) ②10/24(金) ③10/31(金)

オフィス「想」ネットワーク 代表 中野 満知子

1. 自分自身について語る
2. 物の見方・考え方・表現の仕方の多様性
3. 過去に目を向ける
4. 未来を描こう
5. 現在を直視する
6. 自己肯定感を身につけよう
7. 助け合える、サポートできることは？



●時間 10:00～15:00 ●対象 女性 ●定員 20名  
●受講料 3,000円 ●申込締切 9/16(火)

※この講座は満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。

No.12 ㊦ **マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」**  
(10月コース 全2回)

子育てには、母の心と身体の健康が必要です！

●開催日・講師・内容

①10/23(木) ②10/30(木)

NPO法人マドレボニータ認定 産後セルフケアインストラクター 佐藤 直子

バランスボールを使った有酸素運動、コミュニケーションスキル、日常でできる具体的なセルフケアを学びます。

●時間 10:00～12:00  
●対象 産後2ヶ月以降(産後は何年まででもOK)の女性  
生後6ヶ月未満の赤ちゃんは一緒に参加できます。  
●定員 14名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 9/24(水)

※この講座は、満6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。  
※「マドレボニータ」とは、スペイン語で「美しい母」の意。産後ヘルスケアプログラムの開発・研究・普及をしているNPO法人です。



No.13 ㊦㊧ **ママのための再就活セミナー**  
不安がやる気になる！(全2回)

離職期間をブランク、主婦歴をマイナスにしないための準備術を学びましょう！

●開催日・テーマ・講師

①11/7(金) **じぶん再発見！ライフプランと適職を考える**

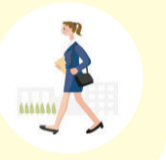
彩ライフデザイン研究所代表 キャリアカウンセラー 川鍋 節子

②11/21(金) **知りたい！子育てと仕事の両立 ～先輩ママの事例を紹介～**

ハローワーク宇都宮駅前プラザマザーズコーナー 藤浦 智子

●時間 10:00～12:00  
●対象 子育て中で再就職を考えている女性  
●定員 20名 ●受講料 500円  
●申込締切 10/7(火)

※この講座は、満6ヶ月から未就学児までの一時保育が可能です。  
※雇用保険受給対象の講座とみなされます。雇用保険受給資格者証をご持参ください。



No.14 ㊦ **パルティキャリア塾 職場で活かす！**  
頭と心の「超」整理術(全3回)

自信を高めて、信頼を築く。元気に働くコツを学びます！

●開催日・テーマ・講師

①1/10(土) **右脳も左脳もフル活用！マインドマップでわたしマネジメント**

マインドマップシニアインストラクター 安田 真知子

②1/24(土) **NLPで紐とく“人間の脳と心と体のつながり”～自己理解・他者理解を深めよう～**

③1/31(土) **自分の気持ちを上手にコントロール！～しなやかに自分も相手も慈しむコミュニケーション～**

米国NLP協会認定マスタープラクティショナー 木村 純子

●時間 10:00～15:00 ●受講料 5,000円  
●対象 3回とも受講可能な女性 ●申込締切 12/10(水)  
●定員 25名



No.15 ㊦ **アサーティブ・トレーニング講座(全2回)**

わかりやすく、たのしく、あたたかい！ 気持ちスッパリ伝えるレッスン

●開催日・講師

①1/17(土) ②1/18(日)

特定非営利活動法人TEENSPOST 代表 思春期・家族カウンセラー 八巻 香織

●時間 10:00～16:00  
●対象 2日間とも受講可能な方(家族での参加は不可)  
●定員 30名  
●受講料 4,000円(別途教材費1,620円)  
●申込締切 12/17(水)

※アサーティブとは、自分と相手とお互いの権利を尊重し、シンプルに誠実に伝えあうことで、対等なコミュニケーションをつくる自己信頼に基づく自己表現です。  
※ご家族でのご参加はご遠慮いただきます。



No.16 ㊦ **男の生活工房～作って食べて暖話して～(全6回)**

身近な食材で手軽な料理、舌つづみと共に気軽な語らいを。料理の楽しさを体験してみませんか！

●開催日・テーマ・講師

①10/25(土) **料理の基礎 - 丼めし**

料理研究家 矢口 英子

②11/8(土) **和食の達人**

割烹「酔心」料理長 佐藤 栄作

③11/29(土) **多国籍料理**

キッチンスタジオ ラ・ファミーユ 佐久間 靖子

④12/13(土) **師走は手打そば**

いろりの会 横松 精二

⑤1/10(土) **Caféメニューで談話**

料理研究家 白居 芳美

⑥1/24(土) **中華の達人**

ホテルニューイタヤ 調理技能士 木村 寛

●時間 10:00～14:00 ●対象 男性  
●定員 25名  
●受講料 3,000円(別途材料費3,000円 ※全6回分)  
●申込締切 9/25(木)



No.17 ㊦ **キャリアアップ支援セミナー**  
仕事に役立つパソコン講座  
～エクセル活用術～(全2回)

エクセルを今よりもっと使いこなして、キャリアアップ！

●開催日・講師・内容

①10/4(土) ②10/11(土)

講師：パソコンインストラクター

関数の利用、データベース基礎、2軸のグラフなど

●時間 10:00～15:00  
●対象 エクセルの基本操作(簡単な表やグラフ作成、SUM関数)が分かる方  
●定員 20名  
●受講料 5,000円(別途教材費がかかります)  
●申込締切 9/4(木)

※研修環境 Windows7、Office2010



No.18 ㊦ **キャリアアップ支援セミナー**  
仕事に役立つパソコン講座  
～パワーポイント～(全2回)

プレゼンで大活躍！基礎から学ぶパワーポイント実践講座です。

●開催日・講師・内容

①11/1(土) ②11/8(土)

講師：パソコンインストラクター

パワーポイントの基礎から学びます。アニメーション機能などの特殊効果を使い、動きのあるページを作ります。

●時間 10:00～15:00  
●対象 ワードの基本操作ができる方  
●定員 20名  
●受講料 5,000円(別途教材費がかかります)  
●申込締切 10/1(水)  
※研修環境 Windows7、Office2010



オモテ面講座・ウラ面講座ともお申込み詳細はこちらです。

◆申込み時に次の事項をお知らせください。

- ①講座No.講座名 ②氏名 ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号  
⑦一時保育の有無(希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日)

◆㊦マークの講座は、一時保育がある講座です。満1歳から就学前のお子さんが対象 1回200円  
※満6ヶ月から預かる講座もあります。

◆㊧マークの講座は、申込み先着順により受講が決定する講座です。  
講座当日、直接パルティにいらしてください。

◆㊦マークのない講座は、希望者多数の場合は抽選になります。申込み締切後一週間程度で、抽選の結果を郵送します。

- ※都合により講座内容が変更になる場合があります。  
※定員に満たない場合、申込み締切日を過ぎても申込みを受け付ける場合があります。  
※申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。  
※詳細については、お気軽にお問い合わせください。

ウラ面講座のお申込み・お問い合わせは(公財)とちぎ男女共同参画財団へ  
(火～日曜日、午前9時から午後5時まで)

TEL・FAX・HP・直接来館にて

HP: <http://www.parti.jp/> (詳しい情報が見られます)

TEL: 028-665-7706

FAX: 028-665-7722

8月1日(金)より受付スタート!

〒320-0071 栃木県宇都宮市野沢町4-1

パルティ とちぎ男女共同参画センター

休館日: 毎週月曜日・国民の祝日・12月29日～1月3日

携帯電話からの  
お申込みは  
こちら→

