

H27年度後期講座は8月1日(土)より受付スタート!

パーティ とちぎ男女共同参画センター

無料講座のお申込み・お問い合わせは→TEL 028-665-8323、URL <http://www.parti.jp/>

☑マークは一時保育有り ☒マークは申込みと同時に受講決定

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。



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!

楽しいイベントもりだくさん! フェスタinパーティ2015

11月21日(土)
10:00~15:30



とちまるくんもやってくる!



「みつけよう!今の私にできること ~一人ひとりがしあわせな未来へ」をテーマに今年もフェスタinパーティを開催!パーティ開館20周年を迎え、21年目からも誰もが安心して暮らせる未来のために歩みを進め、地域の元気を希望へとつなげよう、という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 ☑☒ 栃木県男女共同参画フォーラム2015 女性が輝けばとちぎが輝く 明日のビジネスを担う女性たちの交流会in栃木

男女雇用機会均等法施行より29年、ビジネスの世界で活躍する女性の姿は今や当たり前ものとなっていますが、女性管理職の割合はまだまだまだ少なく、とりわけ意思決定ポジションにいる女性は極めてわずかです。経済のグローバル化や日本の労働力人口の減少の中で、これまで十分に活躍の場を与えられてこなかった女性が、能力を適切に発揮し、評価される社会を実現することは不可欠なのです。このフォーラムでは、第一線で活躍されている女性リーダーより、キャリアアップに対する高いモチベーション保持とキャリア形成の工夫、ネットワークづくりへの熱い想いとメッセージを語っていただきます。

●開催内容 11/12(木)

①基調講演 13:35~14:40
女性をもっと活躍できる!

講師:(公財)21世紀職業財団会長

岩田 喜美枝



講師 岩田 喜美枝

②パネルディスカッション 14:50~15:50

栃木で輝くためのSUGGESTION

コーディネーター兼パネリスト:

パネリスト:(株)下野新聞社教育支援部長

キリンビールマーケティング(株)栃木支社長

森山産業(株)理事

岩田 喜美枝

岩村 由紀乃

神元 佳子

仲澤 佳子

③交流会 16:00~17:00

●対象 企業・自治体・団体等で働く女性(男性も可) ※③交流会のみ女性限定(参加費一人500円)

●定員 150名(申込先着順)

●主催 公益財団法人21世紀職業財団・栃木県とちぎ男女共同参画センター

No.2 ☑☒ 女性への暴力を考える講演会 私たちがとりまく性情報~それって本当に恋愛ですか?~

情報を読み解く力は、恋愛を、人生を、もっと豊かなものにします。歪んだ性情報に惑わされず、お互いを尊重する、暴力のない豊かで素敵な関係を目指して...。家族、恋人、お友達同士で、一緒に考えてみませんか?

●開催日時 11/14(土) 13:30~15:00

●講師 メディアジャーナリスト/慶応義塾大学SFC研究所上席所員

渡辺 真由子



講師 渡辺 真由子

●対象 どなたでも

●定員 150名(申込先着順) ※定員になり次第締切

●受講料 無料

●申込締切 11/13(金)

●保育締切 10/30(金)

※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。



11月12日~25日は「女性に対する暴力をなくす運動」週間です。

●講師プロフィール

慶応大学大学院政策・メディア研究科後期博士課程を経て現職。テレビ局報道記者時代よりセクハラ、DVなどの女性問題を数多く取材し、退職後はカナダでメディア・リテラシーを研究。現在は、青少年の性意識・性行動とメディアの関連性をテーマに執筆や講演を行なう他、新聞やテレビのコメンテーターを務める。平成23年度文科省「ケータイモラルキャラバン隊」講師、平成26年度法務省「人権啓発指導者養成研修会」講師。著書に「オトナのメディア・リテラシー」、「性情報リテラシー」ほか多数。

No.3 ☑☒ しあわせをよぶ!オトコのための家事テク講座(全2回)

暮らしを楽しむオトコになろう!

●開催日時・テーマ・講師

①11/28(土) 13:30~15:30

オトコの時短家事 ~誰も教えてくれなかった、パパが家事する本当の意味~

NPO法人tadama! 代表理事 三木 智有

②12/ 6(日) 11:00~14:00

オトコの料理でおもてなし! ~プロに学ぶクリスマスコース~

オトウレストラン オーナーシェフ 音羽 和紀

●対象 男性(①のみ夫婦での受講可) ●定員 30名

●受講料 無料(②のみ別途材料費2,000円かかります)

●申込締切 11/13(金)

※連続講座のため、全2回出席できる方を優先とします。

※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 ☑☒ 生涯を通じた女性の健康を考える講座

男性も女性も生涯を通して変化していく、カラダとココロ。それぞれのホルモンの働きやエイジングを知って、年を重ねても毎日をハッピーに過ごすためのヒントを掴んでみませんか?

●開催日時・テーマ・講師

1/30(土) じぶんらしく輝ける毎日を!~女と男のカラダとココロの事情~

NPO法人HAP理事長、(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長、薬剤師

宮原 富士子

●時間 13:30~15:30

●対象 男女問わずどなたでも

●定員 200名(申込先着順) ※定員になり次第締切

●受講料 無料

●申込締切 1/29(金) ●保育締切 1/15(金)

●主催 大塚製薬(株)・宇都宮市・栃木県とちぎ男女共同参画センター

※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。



講師 宮原 富士子(イラスト)

TOCHIGIで輝く☆「働くウーマン」プロジェクト2015報告会

栃木県では、働く女性がいきいきと輝いて活躍できるよう、昨年に引き続き、プロジェクトを実施します。今年は、女性活躍ネットワーク事業などの新規事業を追加して9事業を展開していきます。プロジェクトの集大成について、参加者による報告会を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。



●開催日 11/12(木)

13:00~13:30

●対象 どなたでも

●主催 栃木県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

- ・男女共同参画ってなに?
- ・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

No.5 ☑ 不妊専門相談センター「おしゃべりサロン」

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 進行:不妊専門相談センター相談員

① 9/19(土) 不妊に悩む女性 ② 10/15(木) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性

③ 11/19(木) 二人目以降の不妊に悩む女性 ④ 12/19(土) 流産に悩む女性

⑤ 1/21(木) 不妊に悩む女性 ⑥ 2/20(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性

●時間 ①②④⑤⑥は13:30~15:30 ③は10:00~12:00

●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

※お申込みは栃木県不妊専門相談センターまでお願いします。

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

第2・第4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

※その他、弁護士・医師による専門相談もあります。※祝休日・年末年始は休みとなります。

※詳細はお電話でお問い合わせください。TEL:028-665-8720

無料講座のお申込み・お問い合わせは、県とちぎ男女共同参画センターへ

TEL・FAX・HP・直接来館にて(火~土曜日の午前9時~午後5時まで)

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、裏面右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.6 保受 女性のための ころのケア講座 (全12回)

DVやパワハラ、セクハラなどの経験によるころの傷つきについて考え学んでいく講座です。暴力の様々な形態、トラウマ対処法、人との境界線、より良いコミュニケーションの方法、自尊心などのテーマを取り上げます。心身の回復のために、安全な場の中で自分の力を再確認しながら、新しい自分の姿を考えましょう。

- 開催日・内容・講師 ※①～④は前期実施
- ⑤ 8/27 (木) **トラウマに対応するツール**
 - ⑥ 9/24 (木) **傷つきによる喪失とグリーフ**
 - ⑦ 10/ 8 (木) **境界線**
 - ⑧ 11/12 (木) **コミュニケーション**
 - ⑨ 12/10 (木) **パートナーシップ**
 - ⑩ 1/14 (木) **Bさん(加害者)とは**
 - ⑪ 1/28 (木) **育った環境・子どもへの暴力の影響**
 - ⑫ 2/25 (木) **自尊心**
- ※書き込み式のプリントの質問に答えていくことで、自分のころを整理していきます。自己開示の必要はありません。

認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー 藤平 裕子

- 時間 10:00~12:00
 ●対象 女性(暴力経験の有無を問いません。当事者の家族や支援者の女性もどうぞ)
 ●定員 10名 ●受講料 各回500円
 ●申込締切 各回先着順 ●保育締切 各回3週間前まで
 ※途中からの参加、1回のみでの参加も可能です。
 ※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。
 ※この講座はお申込み後、受講案内の発送はいたしません。



No.7 保 家族ケアプログラム ~当事者、家族、支援者、みんなのためのセルフケア (全2日)

夫婦・親子・家族の問題から、ころもからだも楽になろう!

- 開催日・テーマ・内容(座学とワークショップ)・講師
- ①9/ 4 (金) **家族の中のMaking Peace**
 キレない、タメない、コモらない 家族ケア講座~女性と子ども問題の視点から
 1.私の専門家になろう 2.ころと家族の手あて 3.家族で身につける役割
 4.問題の対処と選択 5.心地よいコミュニケーション 6.これからの家族関係
- ①9/ 5 (土) **私の中のMaking Peace**
 オレない、ヘタらない、ツブレない ころの手あて講座~共に元気になる支援を目指して
 1.ころを手あてしよう 2.私とあなたの境界線 3.心の冷え性対策
 4.わたしの味方(アライ)を探そう! 5.内なる子どもを育てる 6.世界に一つのケアマネージメント
- NPO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 20歳以上、どなたでも(ご家族や親しい方との参加はご遠慮ください)
 ●定員 20名 ●受講料 2,000円(別途教材費 1,300円)
 ●申込締切 8/ 4 (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.8 保受 女性の起業応援サロン~私が創る、私らしい働き方~

探そう!創ろう!~私らしい働き方~ とちぎで活躍する4人の女性起業家達。彼女たちの起業へのプロセスと働き方から、新しい生き方・働き方について考えてみよう。

- 開催日・内容・講師
- 1/23 (土) **県内で活躍する女性起業家による体験談発表
 パネルディスカッション
 女性起業家・支援者を交えての交流会**
- コーディネーター C.K.コンサルティング&コーチング 代表 近藤 千園
 他、県内で活躍する女性起業家3名



- 時間 13:00~16:00 ●対象 どなたでも ●定員 30名
 ●受講料 1,000円 ●申込締切 12/18 (金)
 ※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.10 保 パルティキャリア塾 (全2回) 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

仕事のモヤモヤ、自分の頭と心を整理してスッキリしましょう。元気に働くコツを学びます!

- 開催日・テーマ・講師
- ①12/ 5 (土) **【自分のキャリアの棚卸】** マインドマップ
 時間・人脈・キャリアの整理を行い、自分自身の価値観や悩ませている物事を整理
- ②12/12 (土) **【アクションプラン(マインドマップ)の作成】**
 やりたい自分・目標・夢を描く。目標達成に至るためのマインドマップを作成
- Think Buzan公認シニアインストラクター(マインドマップ、スピードリーディング、メモリー) 安田 真知子



- 時間 10:00~15:00 ●対象 2回とも受講可能な女性
 ●定員 25名 ●受講料 4,000円 ●申込締切 11/5 (木)
 ※マインドマップとは、思考を図式化しアイデアを具現化する発想法のことです。

No.12 保 よりよい人生を送りたい 女性のための終活セミナー (全2回)

「終活」ってどんなこと?何から考えたらいい?家族、パートナー、そして自分との別れ方…。まずは知ることからはじめてみましょう。

- 開催日・テーマ・講師
- ①10/15 (木) ②10/22 (木)
自分らしくこれからの生きて、自分らしい終わりを迎えるために
 1.女性のための「終活」 2.遺言の種類と効力 3.必ず話しておこう 葬儀、墓、相続
 4.介護と終末医療 5.おひとりさまの終活
- 行政書士 社会保険労務士 NPO法人エンディングサポートセンターコスモス副理事長 深見 史



- 時間 10:00~12:00 ●対象 女性
 ●定員 30名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 9/15 (火)

No.14 保 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/ 3 (土) ②10/10 (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 エクセルで四則演算、SUM関数、簡単な表やグラフ作成を日常的に使用している方
 ●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/ 3 (木)
 ※研修環境 Windows7、Office2010

No.9 保受 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・内容
- ①11/ 6 (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 川鍋 節子
- ②11/13 (金) **知りたい! 子育てと仕事の両立**
 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/ 6 (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
 ※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.11 保 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! 気持ちスッキリ伝えるレッスン。

- 開催日・講師
- ①1/16 (土) ②1/17 (日)
 NPO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(別途テキスト代1,620円)
 ●申込締切 12/10 (木)
 ※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.13 保 男の生活工房~作って食べて暖話して~ (全5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・講師
- ①10/17 (土) **和食の基本** 料理研究家 矢口 英子
 ②10/31 (土) **懐かしのナポリタン** マ・マーマカロニ(株)
 ③11/14 (土) **栃木のプレミアム食材を使って** 料理研究家 臼居 芳美
 ④11/28 (土) **奄美の香り** 奄美観光大使、料理研究家 佐久間 靖子
 ⑤12/12 (土) **師走は手打そば** いろりの会 横松 精二
- 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5回分)
 ●申込締切 9/17 (木)



No.15 保 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/ 7 (土) ②11/14 (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作成方法まで。
 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る。



- 時間 10:00~15:00
 ●対象 ワードの基本操作ができる方(パワーポイント未経験者可)
 ●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/ 7 (水) ※研修環境 Windows7、Office2010

有料講座のお申込み・お問い合わせは、(公財)とちぎ男女共同参画財団へ
 TEL・FAX・HP・直接来館にて
 (火~日曜日の午前9時~午後5時まで)

H P:<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(土)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→



両面の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)
- ◆保マークの講座は、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。
- ◆受マークの講座は、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。
- ◆受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は、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。