

パルティは、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。

- 先 マークは先着順 抽 マークは抽選有り 無 マークは無料 有 マークは有料
- 保 マークは満6ヶ月から未就学児までの一時保育有り

後期 講座 案内



よしこ SUN

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
 ○3密を避け、消毒等の対策を行い、パルティを会場として対面式で開催する予定です。
 ○講座が中止・延期・内容変更になることがあります。
 ※最新の情報や感染防止対策についてはホームページでご確認ください。
 (R2年8月7日現在)

今年はオンラインで開催!

フェスタ in パルティ 2020

☆オンラインでのワークショップ・展示
 11月19日(木)～22日(日) ※展示は12月19日(土)まで



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年のフェスタはオンラインで開催します。「つながろう 笑顔で、つなげよう 未来へ。」をテーマに、団体によるワークショップ(WE B会議システムを用いたライブ配信や事前録画によるビデオ配信等)と展示(PDF掲載)を予定しています。10月上旬よりパルティホームページにフェスタサイトをオープンしますので、ぜひご覧ください!(ワークショップによっては事前申し込みが必要な場合もあります)

詳しくはこちらまで→ <http://www.parti.jp/>

No.1 男女共同参画セミナー 公開講座2020 先 無 保

男女共同参画の意義についての理解の促進及び固定的な性別役割分担意識や性差に関する偏見の解消や意識を変えるための講座です。

●開催日時・テーマ・講師
 9/16(水) 13:00～15:00
 「ジェンダーがたぐ科学技術イノベーション」～ジェンダー平等からSDGs、そしてすべての人の幸福のために～
 国立研究開発法人科学技術振興機構 副理事 渡辺 美代子

●会場 パルティホール ●対象 どなたでも
 ●定員 70名(先着順) ●受講料 無料
 ●申込締切 9/15(火) ●保育締切 9/2(水)

栃木県とちぎ男女共同参画センター
 宇都宮大学地域創生推進機構宇大アカデミー生涯学習研究開発室
 (公財)とちぎ男女共同参画財団 連携事業

No.2 女性への暴力を考える講演会 先 無 保

暴力が起こる背景を理解し、DVや児童虐待によって、家族間の信頼が崩れていくことを防ぐためにはどうすればよいかを考える講座です。

●開催日時・テーマ・講師
 12/12(土) 13:30～15:30
 暴力による「心の支配」～DVと児童虐待を防ぐために必要なこと～
 武蔵大学社会学部社会学科 教授 千田 有紀

●会場 パルティホール ●対象 どなたでも
 ●定員 100名(先着順)
 ●受講料 無料
 ●申込締切 12/11(金)
 ●保育締切 11/27(金)

No.3 生涯を通じた女性の健康を考える講座 先 無 保

心や体から緊張や疲れを取り除き、心身ともに健康な生活を送るための講座です。

●開催日時・テーマ・講師
 2/6(土) 13:30～15:30
 ストレスに負けない! 表情筋トレーニングで最高の笑顔を手に入れよう!
 表情筋研究家・アルゼンチンタンゴダンサー兼講師 間々田 佳子

●会場 パルティホール ●対象 どなたでも
 ●定員 100名(先着順)
 ●受講料 無料 ●申込締切 2/5(金)
 ●持ち物 手鏡 ●保育締切 1/22(金)

栃木県とちぎ男女共同参画センター
 (公財)栃木県シルバー人材センター連合会 連携事業

No.4 男性のワーク・ライフ・バランス講座 先 無 保

●開催日時・会場・テーマ・講師
 ①10/10(土) 13:00～15:00
 研修室301
 在宅勤務のお悩み解決法 自立塾代表 市川 潤子
 ②11/28(土) 13:00～15:00
 パルティホール
 子育て世代の父親の今後のワーク・ライフ・バランス～アフター・コロナの時代を考える～
 NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤 哲也

●対象 どなたでも
 ●定員 ①30名 ②50名(先着順) ●受講料 無料
 ●申込締切 ①10/9(金) ●保育締切 ①9/26(土)
 ②11/27(金) ②11/14(土)

No.5 女性のためのインターネットを活用したプチ起業講座 先 無 保

「好きなことを仕事にしたい」「家事や育児の合間にお金を稼ぎたい」など起業に興味がある女性のための講座です。

●開催日時・テーマ・講師
 11/7(土) 13:00～15:00
 わたしにもできる! ネットではじめるプチ起業
 ento株式会社代表取締役 馬場 早苗

●会場 研修室301 ●対象 起業に興味がある女性
 ●定員 30名(先着順)
 ●受講料 無料
 ●申込締切 11/6(金)
 ●保育締切 10/23(金)

No.6 男女共同参画セミナー 県民講座 先 無 保

性別や年齢、考え方や立場の違いを超えて、男女共同参画を学び、これからの社会を考えましょう!

●開催日時・テーマ・講師
 1/23(土) 13:30～15:00
 オール1の落ちこぼれ、教師から主夫になる
 元高校教諭・主夫 宮本 延春

●会場 パルティホール ●対象 どなたでも
 ●定員 100名(先着順)
 ●受講料 無料
 ●申込締切 1/22(金)
 ●保育締切 1/9(土)

井上孝明 撮影

とちぎ女性活躍応援フォーラム2020

女性の活躍やワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む「男女生き生き企業」の表彰式、受賞企業の優良事例発表及び講演会を開催します。

●11/12(木) 14:00～16:00
 ●会場 栃木県庁 東館4階講堂
 ●受講料 無料

※内容については、今後変更となる場合があります。詳細は後日栃木県のHPに記載しますので、そちらをご覧ください。

No.7 不妊専門相談センター「助産師による相談会」無

不妊に関連した悩みや疑問をテーマに助産師が講話を行います。参加者が「知りたい」と思うことを申し込み時にお聞きし、それに沿って話をすることが特徴です。

●開催日・テーマ・講師
 ①9/27(日) ②12/17(木) ③2/20(土)
 進行:不妊専門相談センター相談員

●時間 13:30～15:30
 ●対象 不妊に関連した悩みを持つ方及びご家族
 ●定員 各回10名程度 テーマは参加者のご要望に応じて決めていきます。
 ●受講料 無料 例)「一般的な治療とステップアップについて」「妊活中の生活」「治療に焦りや孤独を感じた時の対処法」など
 ●申込締切 各開催日前日

●不妊専門相談センター TEL:028-665-8099
 E-mail: funin.fuku-soudan@air.ocn.ne.jp
 【電話・面接相談】火曜日～土曜日、第4日曜日 10:00～12:30、13:30～16:00
 【医師による面接相談】毎月1回(詳細は不妊専門相談センターまでお問い合わせください)
 ※面接相談は要電話予約 お申込み・詳細は栃木県不妊専門相談センターまでお願いします。

栃木県とちぎ男女共同参画センター 相談ルーム

※祝休日・年末年始は休みとなります

●女性のための相談
 ○一般相談(電話・面接)
 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
 ○専門家(女性)による相談(面接)
 ・法律相談(弁護士)
 ・DV法律相談(弁護士)
 ・健康相談(医師)
 TEL:028-665-8720
 ※要電話予約
 ○就職相談(電話・面接)
 TEL:028-665-8724
 水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00
 ※面接相談は要電話予約(028-665-8323)

●男性のための相談
 ○一般相談(電話)
 TEL:028-665-8724
 月曜日・水曜日 17:30～19:30

●配偶者暴力相談
 <配偶者暴力相談支援センター>
 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

講座番号No.1～No.6のお申込み・お問い合わせは、
 栃木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)
 H P: <http://www.parti.jp/> (詳しい情報が見られます)
 TEL: 028-665-8323 / FAX: 028-665-8325

※電話・FAXのお掛け間違いにご注意ください。
 ※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・国民の休日・12月29日～1月3日

出張セミナーのご案内

主なテーマ
 ●男女共同参画ってなに?
 ●DVについて
 ●デートDVについて
 ●男女共同参画の視点で取り組む防災など
 ※お気軽にお問い合わせください!

↑携帯電話からの申込みはこちら

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。



No.8 女性のための こころのケア講座(全10回)

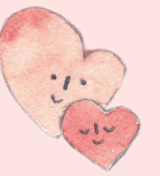
先有保

DVやパワハラ、セクハラなどの経験によるこ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、トラウマの対処法、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・テーマ・講師 ※①は前期実施
- ② 8/27 (木) 身体的暴力・性暴力
- ③ 9/24 (木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ④ 10/ 8 (木) トラウマに対応するツール
- ⑤ 10/22 (木) 傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑥ 11/12 (木) コミュニケーション
- ⑦ 11/26 (木) パートナーシップ
- ⑧ 12/10 (木) Bさん(加害者)とは
- ⑨ 1/14 (木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑩ 1/28 (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、自分のこころを整理していきます。自己開示の必要はありません。

- 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 15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



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

※途中からの参加、1回だけの参加も可能です。
※この講座はお申し込み後、受講案内の発送はいたしません。
保育をお申込みの場合、受付時間内にお電話ください。

No.9 パルティキャリア塾Ⅰ イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座(全1回) 抽有保

仕事や人間関係でイライラ・モヤモヤしていませんか? 「怒り」で後悔しないための誰もがができる心理トレーニングを学んで笑顔の毎日を過ごしましょう。

- 開催日・テーマ・講師 12/12 (土)
- 1. アンガーマネジメントとは? 2. 怒りの原因と発生機序
- 3. 知っておきたい3つの暗号 4. 怒りの対処法いろいろ
- 5. 怒りの体質改善いろいろ 6. 職場や家庭で使える褒め方・叱り方
- 7. 笑顔になれるホスピタリティを知ろう
- 時間 10:00～15:00 ●対象 女性
- 定員 20名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 11/17 (火)



Omage-オマーージュ代表 接遇コンサルタント アンガーマネジメントファシリテーター 富沢 三輪子

No.11 防災ママカフェ(全1回) 先有保

ママのための防災講座を、フェスタinパーティで実施します! (オンラインでなく対面式で実施)

- 開催日・テーマ・内容・講師 11/21 (土) 子どもの“いのち”を守るママになろう!

大震災を経験した乳幼児ママのリアルな体験談から、ママとして知っておきたい防災の知恵を学び、子どもと生き抜くために備える講座。被災地のママの声と知恵が詰まったママのための防災ブック「その時ママがすることは?」と、映像・スライドを使って、分かりやすく伝えます。

- 時間 10:00～12:00
- 対象 子育て中のママ・パパ、プレママ・プレパパ、子育て支援者など関心のある方なたでも
- 定員 30名 ●受講料 200円(ママのための防災ブック代)
- 申込締切 11/ 7 (土) ●保育締切 10/31 (土) ※満6ヶ月未満のお子さんや小学生の同席可。



ママのための防災ブック

(一社)スマートサブライビジョン 特別講師 かもん まゆ

No.13 アサーティブ・トレーニング講座(全1回) 抽有保

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・テーマ・講師 1/8 (金) 体験・実感編 タメない、キレない、コモらない しなやかな自己表現とこじれない関係づくり
- NPO法人TEENSPOST 代表 思春期・家族カウンセラー 八巻 香織
- 時間 10:00～15:00
- 対象 どなたでも(家族・親しい方同士での参加は不可)
- 定員 20名 ●受講料 2,000円(別途教材費1,650円)
- 申込締切 12/ 8 (土)

※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.15 エクセルステップアップ(中級)(全2回) 抽有保

再就職に向けたスキルアップを応援します!

- 開催日・テーマ・講師 11/28 (土)、12/ 5 (土)
- 基本操作の確認、COUNTA、RANK、EQ関数などデータベース機能の学習
- 時間 10:00～15:00
- 対象 基礎編修了者、またはエクセルの基本(四則演算、SUM関数など)を理解している方
- 定員 10名 ●受講料 5,000円(別途教材費1,100円)
- 申込締切 11/ 4 (水) ※研修環境 Windows10、Office2019

No.10 パルティキャリア塾Ⅱ 仕事に生かす! アドラー心理学講座(全1回) 抽有保

自分も相手も認める「勇気づけ」で、対人関係がラクになる! 元気に働くコツを学びます。

- 開催日・テーマ・講師 1/16 (土)
- 1. 起きてしまったことの原因追究ではなく、未来へ目を向ける「目的論」で問題を解決しよう。
- 2. 信頼を築くコミュニケーションの心構え、「聴く」「話す」スキルを身につけよう。
- 3. 「イライラや怒りなどの感情」をコントロールする。ありのままの自分を認め、前向きに物事をとらえるには?
- 4. 自分の考え方や物事のとらえ方や、「自分の癖」から自由になろう。
- 5. まず、自分の心に優しい言葉をかけてみよう。
- 6. 勇気づけで自信がつく! 幸せ感アップ!
- 時間 10:00～15:00 ●対象 女性
- 定員 20名 ●受講料 2,000円
- 申込締切 12/10 (木)



アドラー心理学 勇気づけトレーナー 産業カウンセラー 北村 優子

※アドラー心理学とは、20世紀初頭にアルフレッド・アドラーが提唱した、「ほめる」よりも伸びる「勇気づけ」を特徴とした心理学のこと。

No.12 ポジティブ・ディシプリン講座 ~がんばりすぎない前向きな子育て~(全2回) 抽有保

イライラしたり、どなってしまったり...、ひとりで子育てががんばりすぎていませんか? 子育てストレスを軽くし、楽な気持ちで子育てに向かう方法を一緒に考えましょう。

- 開催日・テーマ・講師 ①10/21 (水) ②10/28 (水)
- 1. 長期的なゴール(大人になったとき、こうあってほしい)を考える
- 2. 温かさ(支え)と枠組み(情報やガイド)を与える(なぜダメなのか、どうすればいいのか説明する)
- 3. 発育段階に応じた子どもの気持ちを理解する
- 4. 課題解決型の手法をとる(今日の課題は今日解決)
- (一社)ママリングス代表 看護師 子育て相談員 落合 香代子
- 時間 10:00～12:00 ●対象 小学校低学年くらいまでの父母、祖父母、子育て支援者
- 定員 20名 ●受講料 1,000円 ●申込締切 9/23 (水)
- ※ポジティブ・ディシプリン(前向きなしつけ)とは...「子ども支援の国際NGO セーブ・ザ・チルドレン」がカナダの臨床心理学博士デュラント教授とともに考案した、非暴力に根差したしつけ・子育ての効果的な手法のこと。



No.14 男の料理教室~簡単、美味しい、お家ごはん~(全3回) 抽有保

楽しく、美味しく、健康に! 料理の基本を学びます。

- 開催日・テーマ・講師
- ①10/24 (土) 家族が喜ぶお家ごはん
- ②11/28 (土) Cafeのキーマカレー
- ③12/12 (土) 生地から作るピザと野菜スープ
- 時間 10:00～14:00 ●対象 男性
- 定員 10名
- 受講料 1,500円(別途材料費1,500円 ※全3回分) ●申込締切 9/23 (水)



料理研究家 矢口 英子
Cafe&Dining Rimorimo 店長 矢倉 亮
料理研究家 宮内澄真子

No.16 仕事に役立つパソコン講座 ~エクセル活用術~(上級)(全2回) 抽有保

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・テーマ・講師 1/30 (土)、2/ 6 (土) 関数の利用、グラフの活用、データベースの基礎など。
- 時間 10:00～15:00
- 対象 エクセルステップアップの内容を理解している方。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 10名 ●受講料 5,000円(別途教材費2,200円)
- 申込締切 1/ 6 (水) ※研修環境 Windows10、Office2019

講座番号No.8~No.16のお申し込み・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)

HP: <http://www.parti.jp/> (詳しい情報が見られます)
TEL: 028-665-7706 / FAX: 028-665-7722

※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください。

8月1日(土)より講座お申込受付中!

※前期開催予定で後期に延期した講座もお申し込み受付中です。
詳しくはHPをご覧ください。

〒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・国民の休日・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し込み詳細はこちらです。

- ◆お申し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6ヶ月から就学前のお子さんが対象(1回500円)
※男女共同参画セミナー公開講座2020は1回200円
- ◆☑マークの講座は、お申し込みと同時に受講が決定する講座です。(先着順)講座当日、直接パーティにいらしてください。
- ◆☒マークの講座は、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。
- ◆☒マークは有料講座です。☐マークは無料講座です。
※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お申し込みを受け付ける場合があります。
※FAX、ホームページよりお申し込みの方には、3営業日以内にFAXやメールで受付完了の返信をいたします。
返信が届かない場合はお申し込みが完了していない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。
※お申し込み時にいただいた個人情報、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。