

先 先着順 抽 抽選有り 無 無料 有 有料 才 オンライン開催 ハ ハイブリッド開催
保 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



パルティは、男女共同参画社会の実現とSDGs(持続可能な開発目標)のゴール5「ジェンダー平等」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。

G7栃木県・日光 男女共同参画・女性活躍担当大臣会合 記念シンポジウム

6月に日光市で開催された「G7 男女共同参画・女性活躍担当大臣会合」の内容や、本県の男女共同参画の現状等をふまえて、本県の男女共同参画と女性活躍のさらなる促進を図るため、シンポジウムを開催します!

開催日時 11/3(金)・(祝) 午後
内容 大臣会合の概要報告、基調講演、トークセッション、全体会
会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター
お問い合わせ 栃木県 人権男女共同参画課 TEL 028-623-3074

※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。
URL <https://www.pref.tochigi.lg.jp/c07/index.html>



No.1 先無ハ保

女性への暴力を考える講演会

モラル・ハラスメントの実態を知り、自分自身を守る方法、心の傷の回復方法を学びます。



開催日時 10/21(土) 13:30~15:40

テーマ 不機嫌が家庭を支配する
~モラル・ハラスメントから自分を取り戻すために~

講師 カウンセラー/公認心理師 高山 直子

開催方法 対面式及びZoomを使用したオンライン受講

会場 対面式は研修室302 **対象** どなたでも

定員 対面:30名、オンライン:120名

受講料 無料 **申込締切** 10/11(水) **保育締切** 10/6(金)

※お問い合わせは、028-665-8723 までお願いします。

No.2-1 先無才

男性のワーク・ライフ・バランス講座①

ワーク・ライフ・バランスの実現と「男性は仕事、女性は家庭」という固定的性別役割分担の問い直しは、男性の生きづらさ解消の鍵です。ひとりひとりが生き活きと生活を送るために、性別にかかわらず、仕事・地域・家庭生活の責任を分かち合うことの大切さを考え、学んでみませんか!



開催日時 12/2(土) 13:30~15:30

テーマ ワーク・ライフ・バランスを实践しよう!
~家庭は大事。仕事も大事。~

講師 関西大学文学部 教授 多賀 太

開催方法 Zoomを使用したオンライン講座

対象 どなたでも(女性の参加も可)

定員 80名 **受講料** 無料 **申込締切** 11/23(水)

※受講申込みは、パルティHPでのみ受け付けます。

No.2-2 先無保

男性のワーク・ライフ・バランス講座②

介護と仕事の両立、自分自身の時間の確保を実現するためには、様々な方法があるということを知ることが大切です。講師から介護の実体験等を伺い、幸せな家庭生活を送るために必要な方策やヒントを学んでみませんか。



開催日時 1/13(土) 13:30~15:30

テーマ 男性介護とワーク・ライフ・バランス
~介護と仕事と自分時間~

講師 株式会社ワーク&ケアバランス研究所 代表取締役
一般社団法人介護離職防止対策促進機構 代表理事
和氣 美枝

会場 研修室302 **対象** どなたでも(女性の参加も可)

定員 30名

申込締切 1/5(金)

受講料 無料

保育締切 12/21(水)

No.3 先無

男女共同参画スキルアップ講座

性別によって災害の影響は異なることを知っていますか?



それぞれのニーズに応じた災害備蓄や安全・安心な避難所運営など、防災には男女共同参画の視点が不可欠です。平時から、地域で防災・減災に取り組むヒントを学びましょう!!

開催日時 12/6(水) 13:30~15:30

テーマ 自分たちが地域を守る! みんなの防災講座

講師 宮城学院女子大学生生活環境科学研究所
所員 浅野 富美枝

会場 栃木市役所正庁

対象 男女共同参画地域推進員
興味のある方どなたでも

定員 30名 **受講料** 無料 **申込締切** 11/28(水)

No.4 無

男女共同参画の視点で取り組む 防災入門セミナー

「もしもに備えるには、何をすればいいの?」最近増えている集中豪雨やゲリラ豪雨、いつか来る自然災害に備えるために、必要な準備や心がけについて、栃木県の気象の特性から学びましょう。「いざというとき、どうしよう?」いざ、避難!!となったら、地域みんなの助け合いが必要になります。みんなが共に支え合う男女共同参画の視点で取り組む防災入門セミナーです。



開催日時 1/27(土) 13:30~15:30

テーマ 栃木県のお天気から学ぶ ~みんなで作る みんなの防災~

講師 気象防災アドバイザー・気象予報士・防災士 平井 信行

会場 パルティホール **対象** どなたでも **定員** 200名

受講料 無料 **申込締切** 1/12(金) ※保育申込締切も同日です。

No.5 無

不妊・不育専門相談センター「助産師による相談会」

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。

[進行] 不妊・不育専門相談センター相談員

開催日 ① 9/21(水) **時間** 各回 13:30~15:30

② 12/16(土) **テーマ** テーマは参加者のご要望に応じて決めていきます。
例)「不妊の検査や治療について」「妊娠中の生活について」
③ 2/25(日) 「治療中に焦りや孤独を感じた時の対処法」など

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 **受講料** 無料 **申込締切** 各開催日の前々日

栃木県不妊・不育専門相談センター

[TEL]028-665-8099 [E-mail] funin.fuiku-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・不育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・詳細は不妊・不育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

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
(火曜日~土曜日 028-665-8323)

男性のための相談(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
※祝休日・年末年始は休みとなります

講座番号 No.2~No.4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

HP・TEL・FAX・直接来館にて(火~土曜日 午前9時~午後5時)

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

[TEL] 028-665-8323 [FAX] 028-665-8325

※TEL・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

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!

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。



フェスタinパーティ 2023

会場開催▶11月18日(土) 10:00~14:00
館内展示▶11月1日(水)~11月18日(土)
オンライン開催▶11月1日(水)~11月18日(土)



今年もフェスタinパーティは会場(パーティでの対面式)とオンラインで開催です♪
パーティ会場ワークショップ・販売・体験、オンラインで動画配信・PDF展示など、
多岐にわたる企画をご用意しております^^
ぜひ皆様この機会にオンライン視聴及びパーティ会場へお越しください♪



詳しくはHPへ [パーティ フェスタ](#) [検索](#)

No.6

バランスボールエクササイズ体験@フェスタ

パーティ講座「産後の心と体のセルフケア」のバランスボールエクササイズをフェスタで体験します！性別・年齢問わず、どなたでもご参加できます。お気軽にご参加ください。

開催日時 **11/18(土) 10:30~11:30**
内容 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・日常でできるセルフケアなどの体験
講師 認定NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター **小嶋 千恵**
対象 どなたでも(小学校高学年くらいから) ※産後2ヶ月未満の女性を除く
定員 **30名** 受講料 **無料** 申込締切 **先着順** 保育締切 **10/24(火)**
※生後6ヶ月未満の赤ちゃん同伴可 ※本講座のみ小学校中学年までの保育可

No.7

女性のための こころのケア講座(全10回)



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、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。

開催日時・内容 ※①~③は前期実施
④ **8/24(木)** トラウマに対応するツール ⑤ **9/28(木)** 傷つきによる喪失とグリーフ
⑥ **10/26(木)** コミュニケーション ⑦ **11/30(木)** 育った環境・子どもへの暴力の影響
⑧ **12/14(木)** Bさん(加害者)とは ⑨ **1/11(木)** パートナーシップ
⑩ **1/25(木)** 私を大切にする自尊心

各回 **10:00~12:00**

※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。

講師 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**

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**

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

No.8

イクメン応援講座③「幼児期からがベスト!おうち性教育をはじめよう!」

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援!

開催日時・内容・講師 **10/7(土) 10:00~12:00**

性教育って必要なの? まずはプライベートパーツから教えよう
こんなときどうする? 性的話Q&A など



「おうち性教育はじめます」(KADOKAWA)著者 **村瀬 幸浩**
ファシリテーター「おうち性教育はじめます」(KADOKAWA)企画・編集 **栃木 さおり**

対象 **3歳~10歳くらいまでの子を持つパパ、子育て支援者等** ※ママの参加も可
定員 **30名** 受講料 **無料** 申込締切 **9/12(火)** ※この講座の保育料は200円です。

No.9

パーティキャリア塾 イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座

仕事や家庭・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。

開催日時 **12/9(土) 10:00~15:00**

内容 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つのコントロール 4. 怒りの対処法と体質改善
5. 家庭や職場で使える褒め方・叱り方 6. 笑顔になれるホスピタリティでハッピー思考になろう

講師 Omega-オマージュ 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**

対象 女性 定員 **20名** 受講料 **2,000円** 申込締切 **11/7(火)**



No.10

アサーティブ・トレーニング講座

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

開催日時 **1/20(土) 10:00~15:00**

内容 体験・実感編 タメない、キレない、コもらない、しなやかな自己表現とこじれない関係づくり

講師 NPO法人TEENSPOST 代表 思春期・家族カウンセラー **八巻 香織**

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**(別途テキスト代 税込1,650円) 申込締切 **12/15(金)**

※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。

抽 有 保

No.11

男の料理教室~簡単、美味しい、お家ごはん♪(全2回)

楽しく、美味しく、健康に! 料理の基本を学びます。

開催日時 ① **11/25(土)** ② **12/2(土)** 各回 **10:00~14:00**

内容 ① お家ごはんの基本 ~魚の照り焼き・もち米団子~
② エスニック風料理にトライ ~タイ風焼きそば・ココナッツミルクのデザート~

講師 料理研究家 **宮内 澄真子**

対象 男性

定員 **20名** 受講料 **1,000円**(別途材料費1,000円 ※全2回分) 申込締切 **10/18(火)**

※保育は、お子さんの弁当を持参してください。



No.12

パソコン講座~エクセル・ワード基礎編~平日コース(初級)(全6回)

エクセル・ワードに挑戦! 自己流なので基本から学びなおしたいという方にもオススメです

開催日時 ① **9/6(水)** ② **9/7(木)** ③ **9/8(金)** ④ **9/13(水)** ⑤ **9/14(木)** ⑥ **9/15(金)**

各回 **10:00~12:00**

内容 ワードの基本(文書作成の基本、チラシ作成)やエクセルの基本(簡単な表作成・四則演算・SUM関数など)

対象 マウス操作と文字入力ができる方 定員 **20名**

受講料 **7,000円**(別途教材費 税込2,200円) 申込締切 **8/8(火)**

※研修環境 Windows10、Office2019



抽 有 保

No.13

パソコン講座~エクセルステップアップ~(中級)秋コース(全2回)

エクセルってこんなに便利! 仕事でも自宅でも使えるエクセルを学ぼう!

開催日時 ① **10/21(土)** ② **10/28(土)** 各回 **10:00~15:00**

内容 基本操作の確認、データベース機能、COUNTA・RANK.EQなどの関数を活用して「作業の効率化・スピードアップ」が図れる実践的な操作を習得

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 **20名** 受講料 **5,000円**(別途教材費 税込1,100円) 申込締切 **9/19(火)**

※研修環境 Windows10、Office2019



講座番号 No.6~No.13 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

HP・TEL・FAX・直接来館にて(火~日曜日 午前9時~午後5時)

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

[TEL] **028-665-7706** [FAX] **028-665-7722**

※TEL・FAXのお掛け間違いにご注意ください。

8月1日(火)より受付スタート!

〒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

【両面の講座】ともお申込み詳細はこちらです。

◆お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6ヶ月から就学前のお子さんが対象 1回500円
※No.8イクメン応援講座は1回200円

◆先 マークの講座は、お申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。

◆抽 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。

◆有 マークは有料講座です。無 マークは無料講座です。

◆オ マークはオンライン開催の講座です。ハ マークはハイブリッド開催の講座です。

※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、申込締切日を過ぎても申込みを受け付ける場合があります。

※お申込み時にいただいた個人情報は、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。