

☑マークは先着順 ☒マークは抽選有り ☐マークは無料 ☑マークは有料  
 ☑マークは満6ヶ月から未就学児までの一時保育有り

## 前期 講座 案内



よこSUN

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。

### No.1 男女共同参画セミナー 県民講座

先 無

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・テーマ・講師  
5/16 (土)  
オール1の落ちこぼれ、教師から主夫になる  
～性別では決まらない役割分担～

元高校教諭・主夫 宮本 延春

- 時間 13:30～15:00
- 会場 パルティホール
- 対象 どなたでも
- 定員 150名
- 受講料 無料
- 申込締切 5/15 (金) (先着順)
- 保育締切 4/30 (木)



井上孝明 撮影

### No.2 男女共同参画社会を考える “とちぎ県民のつどい” 県民講座

先 無

●開催日・テーマ・講師  
6/20 (土) 10:00～11:30 地域活動発表  
13:00～15:00 式典・講演会  
めざそう! 女性の参画で切り拓く未来

上智大学法学部教授 三浦 まり

- 会場 パルティホール
- 対象 どなたでも
- 定員 300名
- 受講料 無料
- 申込締切 先着順
- 保育締切 6/5(金)

●申込先  
栃木県女性団体連絡協議会 事務局  
TEL・FAX 028-665-7710

(電話対応は火・木10:00～16:00)  
詳しくは当センターまでお問い合わせください。  
※講演会は手話通訳が付きまます。



### No.3 とちぎウーマン応援塾(全7回)

無

女性の声で地域を変えよう!  
男女共同参画の視点を持ったリーダーとしての情報やスキルが身につく、地域の課題解決に役立つ講座です。

- 開催日・内容
    - 7/4 (土) 男女共同参画社会の現状と課題 他
    - 8/1 (土) グループ交流会 他
    - 8/22 (土) 論理的思考講座
    - 9/12 (土) 課題解決の手法を知る～協働～
    - 9/16 (水) 公開講座(自由参加)
    - 10/3 (土) コミュニケーション術
    - 10/31 (土) グループ研究発表会
  - 時間 概ね10:00～15:30
  - 対象 地域活動・社会活動に参画する意欲のある女性
  - 定員 20名程度 (応募多数の場合、選考あり)
  - 受講料 無料
  - 募集期間 4/2(木)～6/12(金) 保育申込も同日締切(⑥は除く)
  - 申込先 お住まいの市町男女共同参画担当窓口・当センター
- ※連続講座ですが、聴講できる講座もございます。  
※詳しくは、当センターまたは居住する市町の担当窓口までお問い合わせください。

### No.4 男女共同参画地域推進員 スキルアップ講座

先 無

あなたの力で輝く地域を! 男女共同参画普及啓発お役立ち講座  
男女共同参画に関する最新の情報や、地域における普及啓発に必要な知識と技法を習得し、自分の持つ能力の向上を目指します。

- 開催日・内容
    - 7/15 (水) 人が集まるステキな講座・チラシの作り方
    - 8/26 (水) はじめてのファシリテーション
    - 10/17 (土) 男女生き生き地域活動表彰者活動報告、楽しく学ぶSDGs
  - 時間 13:00～16:00
  - 会場 ①鹿沼市 ②真岡市 ③パルティ
  - 対象 男女共同参画地域推進員  
男女共同参画に興味のある方
  - 定員 各回30名程度
  - 受講料 無料
  - 申込締切 ①7/11(土) ②8/22(土) ③10/10(土)
  - 保育締切 ③のみ10/3(土) まで
- ※①～③は1講座のみの受講ができます。

### No.5 キャリア・マネジメント講座(全6回) 先 有

働く女性同士、ともに学び、そしてキャリアアップ!  
企業等で活躍が期待される女性の方を対象に、能力開発や意識改革の機会の提供と企業間ネットワーク構築の支援を目的とした講座です。

- 開催日
  - 7/3 (金) これからの働き方調査研究発表・意見交換
  - 7/17 (金) リーダーシップコーチング研修
  - 8/21 (金) ロジカルシンキング研修
  - 9月中旬 女性活躍推進企業訪問
  - 10/9 (金) キャリアデザイン研修
  - 11/12 (木) とちぎ女性活躍応援フォーラム2020
- 時間 概ね13:00～17:00
- 対象 企業等からの推薦を受けて、全6回受講できる女性の方
- 定員 30名程度
- 受講料 5,000円
- 申込締切 6/12 (金)

### 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。
- 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

あなたの活躍を応援するたくさんの支援情報をお届けします。

詳しくはこちらからアクセス

### No.6 男女共同参画セミナー 公開講座2020

先 無

男女共同参画の意義についての理解を促進し、固定的な性別役割分担意識や性差に関する偏見の解消を進めるための講座です。

●開催日・テーマ・講師  
9/16 (水)  
「ジェンダーがつな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



- 時間 13:00～15:00
  - 会場 宇都宮大学 峰キャンパス 多目的ホール
  - 定員 150名
  - 対象 どなたでも
  - 受講料 無料
  - 申込締切 9/15(火)先着順
  - 保育締切 9/2(水)
- とちぎ男女共同参画センター・宇都宮大学・(公財)とちぎ男女共同参画財団 連携事業

### 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」とい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 進行:不妊専門相談センター相談員
  - 6/13 (土)
  - 9/27 (日)
  - 12/17 (木)
  - 2/20 (土)
- 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
- 受講料 無料
- 申込締切 各開催日前日

テーマは参加者のご要望に応じて決めていきます。  
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

●不妊専門相談センター 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。

### 後期(10月以降)開催予定講座(センター)

下記の講座の申込み受付は8月1日(土)からです。詳しくは7月末発行予定の後期講座案内をご覧ください。

講座名	開催日	対象
女性への暴力を考える講演会	11月～12月頃	どなたでも
男性のワーク・ライフ・バランス講座	10月～12月頃	男性
女性のためのインターネットを活用したプチ起業講座	11月～12月頃	どなたでも
生涯を通じた女性の健康を考える講座	1月～2月頃	どなたでも

### 11月21日(土)開催

## フェスタ in パルティ2020

ワークショップやパフォーマンス、展示や発表などもりだくさん!  
みなさんのお越しをお待ちしています。7月上旬より参加申込受付開始予定! 詳しくはお問い合わせください!

### 後期(10月以降)開催予定講座(財団)

下記の講座の申込み受付は8月1日(土)からです。詳しくは7月末発行予定の後期講座案内をご覧ください。

講座名	開催日	対象	講座名	開催日	対象
パソコン講座 エクセル活用術(全2回)	11月～12月	どなたでも	パルティキャリア塾Ⅰ(全1回)	12月	女性
アサーティブトレーニング講座(全1回)	1月	どなたでも	パルティキャリア塾Ⅱ(全1回)	1月	女性
男の料理教室(全3回)	10月～12月	男性	女性のための こころのケア講座(全10回)	～2月	女性
防災ママカフェ(全1回)	11月	どなたでも	ポジティブ・ディシプリン講座(全2回)	10月	どなたでも

## 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。



## No.8 女性のための こころのケア講座(全10回) 先有

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。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 ※⑥～⑩は後期に実施
    - ①6/11(木) DV・トラウマを理解する ②6/25(木) 身体的暴力・性暴力
    - ③7/9(木) 精神的暴力・モラルハラスメント ④8/27(木) トラウマに対応するツール
    - ⑤9/24(木) 傷つきによる喪失とグリーフ
- ※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。  
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 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、希望の回のみ参加も可能です。  
※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 パルティ防災フォーラム ～みんなにやさしい避難所づくり～(全1回) 抽無

子育て・介護・看護…様々なハンディを抱える人が暮らす地域の防災について考えます。避難所体験を通して、誰もが安心できる避難所づくりを、みんなで共有します。

- 開催日・内容・講師
  - 8/21(金) 【午前】防災になぜ男女共同参画の視点が不可欠なのか
  - 【昼食】防災食の試食
  - 【午後】実践! みんなにやさしい避難所運営

- 時 間 10:00～15:00
  - 対 象 防災に関わる方・関心のある方、ボランティア、男女共同参画地域推進員、高校生や大学生、市町職員など ※小学生以上も同伴可
  - 定 員 40名
  - 受 講 料 無料
  - 申込締切 7/21(火)
- ※この講座の保育料は200円です。



## No.10 イクメン応援講座(全3回) 抽無

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援! パートナーと一緒に、産後ケアや子育てについて考えたり、パパと子どもで休日ご飯作りを体験します。

- 開催日・テーマ・講師
    - ①7/18(土) 夫婦で学ぶ産後ケア～産後クライシスを乗りきろう!
- 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 吉田 紫磨子

- ②8/22(土) 仕事も子育てもラクになる! ～アンガーマネジメント講座
- アンガーマネジメントコンサルタント・子育てハッピーアドバイザー 山本 果奈

- ③9/26(土) パパと子どもの料理教室～楽しい美味しい休日ピザ作りから始めよう
- パパ料理研究家 株式会社ビストロパパ代表取締役 滝村 雅晴

- 時 間 ①②10:00～12:00 ③10:00～13:00
  - 対 象 ①②子育て中・出産を予定＆希望しているカップル、子育て支援者等 (産後女性は2ヶ月以降の方、パパのみ・ママのみの参加可) ③父子又はパパのみ (子どもは年長～小4年生くらいまで)
  - 定 員 ①②30名(夫婦15組) ③20名(父子10組)
  - 受 講 料 無料 ※③回目のみ材料費あり パパ300円 子200円
  - 申込締切 ①6/23(火) ②7/28(火) ③9/1(火)
- ※途中からの参加、希望の回のみ参加も可能です。  
※この講座の保育料は200円です。



## マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」

### No.11 6月コース(全2回) No.12 10月コース(全2回) 抽有

子育てには、母の心と身体の健康が必要です!

- 開催日・内容・講師
  - No.11 6月コース ①6/18(木) ②6/25(木)
  - No.12 10月コース ①10/1(木) ②10/8(木)

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同伴で参加可能
  - 定 員 14名 ※定員を超えた場合は抽選
  - 受 講 料 2,000円
  - 申込締切 No.11 6月コース 5/19(火) No.12 10月コース 9/1(火)
- ※「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。



## 女性と子どものための護身術～WEN-DO～

### No.13 親子のための護身術 No.14 女性のための護身術 抽有

女性、子どもの力でいざという時に自分を護る! 危険な場面を回避する方法や、現場からとにかく逃げて助けを求める方法を親子で学びます。

- 開催日・テーマ・講師
    - 8/29(土)
    - ①講義 護”心”術(暴力に気付く・避ける、自分を大切にするには)
    - ②実技 護身術(行動を起こす/身体の中の急所、防御の方法、手首をつかまれた時のはずし方など)
- リアライズYOKOHAMA代表 橋本 明子



## No.15 女性のためのファイナンシャル・プランニング技能検定3級試験準備講座(全14回) 先有

FP3級取得を目指す実践的講座です。保険や税、年金の仕組み、資産運用について知りたい方も。

- 開催日・内容・講師
  - ①5/22(金) ②5/29(金) ライフプランニングと資金計画
  - ③6/5(金) ④6/12(金) リスク管理
  - ⑤6/19(金) ⑥6/26(金) 金融資産運用
  - ⑦7/3(金) ⑧7/10(金) 不動産
  - ⑨7/17(金) ⑩7/31(金) タックスプランニング
  - ⑪8/7(金) ⑫8/21(金) 相続・事業承継
  - ⑬8/26(水) ⑭8/28(金) 試験の傾向と対策



栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

- 時 間 10:00～12:00
- 対 象 女性 ●定 員 30名
- 受 講 料 14,000円 (別途教材費 5,000円程度)
- 申込締切 5/7(木)

※試験日は9/13(日)です。受験希望の方は、別途受験料6,000円が必要です。  
受験申込みについては、6月頃講座の中でご案内する予定です。

## No.16,17,18 パソコン講座 抽有

再就職に向けたスキルアップを応援します!



※各講座とも定員20名 ※教材費別途  
※研修環境 Windows10、Office2019

No.	No.16 エクセル・ワード基礎編 平日コース(初級)	No.17 エクセル・ワード基礎編 土曜コース(初級)	No.18 エクセルステップアップ(中級)
開講日	6/9(火)、11(木)、12(金)、16(火)、18(木)、19(金)	6/27(土)、7/4(土)、11(土)	10/31(土)、11/7(土)
時 間	10:00～12:00	10:00～15:00	10:00～15:00
対象者	マウス操作と文字入力可能な方	マウス操作と文字入力可能な方	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
内 容	エクセルでは簡単な表作成やSUM関数など、ワードでは文書作成	エクセルでは簡単な表作成やSUM関数など、ワードでは文書作成	基本操作の確認、家計簿や成績管理表の作成
受講料	7,000円 (別途教材費2,200円)	7,000円 (別途教材費2,200円)	5,000円 (別途教材費1,100円)
締切日	5/12(火)	6/2(火)	10/6(火)

講座番号No.8～No.18のお申込み・お問合わせは、(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

※電話、FAXのお掛け間違いにご注意ください。

4月2日(木)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)
- ◆先着順の講座は、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)。
- ◆イクメン応援講座、パーティ防災フォーラム、公開講座2020は1回200円
- ◆先着順の講座は、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。
- ◆抽選の講座は、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。
- ※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、お気軽にお問合わせください。