

H29年度後期講座は8月2日(水)より受付スタート!

パルティ とちぎ男女共同参画センター

講座番号No.1~No.7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 ☑マークは無料講座 ☑マークは有料講座

後期 講座 案内



よしこ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。

楽しいイベントもりだくさん!

フェスタ in パルティ2017

11月25日(土)
10:00~15:30



ふわふわハウスも登場!



アトリウムステージでの発表

今年のテーマは『CHANGE! ~変わろう、自分のために。変えよう、未来のために。』と題し、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開されます。グループ・団体による発表・展示・販売などのほか、パルティホールでは、「防災ママカフェ」&防災ブース展示を開催します。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 男女共同参画セミナー 公開講座2017

「男女共同参画はなぜ進まないの?」
～おばちゃん目線で見るとニッポンの課題～

●開催日・講師
12月9日(土) 13:30~15:30

大阪国際大学准教授/大阪大学非常勤講師 谷口 真由美

●開催場所 宇都宮大学 会館多目的ホール

●対象 どなたでも

●定員 200名(先着順)

●受講料 無料 ●申込締切 12月8日(金)

※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.2 女性への暴力を考える講演会

DVは、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害で決して許される行為ではありません。しかし、その問題に対する社会的認識は未だ誤解や偏見が多く含まれています。DVに対する正しい理解のために、講演会を開催します。

●開催日時 11月18日(土) 13:30~15:00

●開催場所 パルティホール

●対象 どなたでも ●受講料 無料

●定員 150名(先着順)

※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。

※詳細は後日HPに掲載しますので、そちらをご覧ください。



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。

No.3 生涯を通じた女性の健康を考える講座

～プラス思考で心も体も生き生きと!～

●開催日・テーマ
H30年2月3日(土) 13:30~15:30

【笑い与健康】

●講師 サン松本クリニック 院長 松本 光正

●開催場所 パルティホール

●対象 どなたでも

●定員 150名(先着順)

●受講料 無料

●申込締切 2/2(金)

●保育締切 1/19(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.4 イクボスセミナー 第1回 足利市会場

●開催日時・テーマ・講師
9月28日(木) 15:00~17:00

これからの時代のワーク・ライフ・マネジメント
～私にとっての会社・仕事・家族・介護を考える～

株式会社 佐々木マネジメント・リサーチ
代表取締役 佐々木 常夫

●場 所 足利市民プラザ西館小ホール

●対 象 企業経営者、団体代表及び人事、総務部門社員

●定 員 各回150名

●受講料 無料

●申込締切 9/27(水) ※定員になり次第締切ります。

※第2回詳細は後日HPに掲載しますので、そちらをご覧ください。

No.5 男性の働き方見直し講座

「知って良かった!」いざという時に備える介護のコト、家事のコト

●開催日・テーマ・講師
11/11(土) 13:00~16:30 研修室301

「これだけは知っておきたい!介護のキホン」

日本赤十字社栃木県支部職員他

12/2(土) 10:00~14:00 文星短期大学第2キャンパス

「自分も家族も楽しめる!オトコの簡単料理講座」

宇都宮文星短期大学教授 藤生 恵子

●対 象 近い将来介護を担う必要が見込まれる世代の男性

(30~55歳程度)

●定 員 30名程度 ※定員になり次第締切ります。

●受講料 材料費 ※詳細はお問合せください。

●申込締切 11/2(木) 保育同日 ※11/11のみ保育あります。



No.6 とちぎ女性地域交流会

起業、ボランティア活動、自治会、PTAなど「地域の様々な活動に興味がある!参加したい!でも...」と躊躇している女性の方を対象に、気軽に話し合える場として、交流会を開催します。実際に活動している方のお話も伺えます。地域活動に一步踏み出すきっかけとして、ぜひ、ご参加ください。

●開催日 12月 中旬頃

●開催場所 県北...日光市 / 県南...栃木市

●時 間 13:30~15:30

●対 象 地域活動に興味がある女性

●定 員 各回20名程度

●参加費 無料 ※場合によって、お茶代実費徴収

※詳細は後日HPに掲載しますので、そちらをご覧ください。



No.7 不妊専門相談センター「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」という人たちの集まりです。

●開催日・テーマ 進行:不妊専門相談センター相談員

- ① 9/21(木) 不妊に悩む女性
- ② 10/19(木) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ③ 11/16(木) 二人目以降の不妊に悩む女性
- ④ 12/14(木) 流産に悩む女性
- ⑤ 1/20(土) 不妊に悩む女性
- ⑥ 2/17(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ⑦ 3/17(土) 一人目不妊に悩むカップル

●時 間 ①②④⑤⑥⑦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 (⑦のみカップルでの参加)

●定 員 各回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。



とちぎ女性活躍応援フォーラム2017

「とちぎ女性活躍応援団」設立1周年に当たり、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。

●開催日 11月10日(金) 14:00~16:30

●会 場 栃木県総合文化センター サブホール

●基調講演(独) 労働政策研究・研修機構

副主任研究員 池田 心豪

パル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!

- 男女共同参画ってなに?
- 地域社会における女性の活躍推進
- 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

※祝休日・年末年始は休みとなります

●女性のための一般相談

○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

○専門家(女性)による相談

・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
※面接相談のみ 要電話予約

○就職相談

TEL:028-665-8724 水曜日(9:00~12:00)
TEL:028-665-8724 水曜日(13:00~16:00)
※面接相談は要電話予約(028-665-8323)
※5月以降の第4水曜日、13:00~16:00は「福祉のお仕事」出張相談(県社協)もあります。

●不妊専門相談センター

TEL:028-665-8099 E-mail:funin.fuiku-soudan@parti.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

●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

●男性のための相談

○一般相談
TEL:028-665-8724
月曜日・水曜日 17:30~19:30

講座番号No.1~No.7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 保受有 女性のための こころのケア講座(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 ※①~④は前期実施
 - ⑤ 8/24(木) **トラウマに対応するツール**
 - ⑥ 9/28(木) **傷つきによる喪失とグリーフ**
 - ⑦ 10/26(木) **境界線**
 - ⑧ 11/30(木) **コミュニケーション**
 - ⑨ 12/14(木) **パートナーシップ**
 - ⑩ 1/11(木) **Bさん(加害者)とは**
 - ⑪ 1/25(木) **育った環境・子どもへの暴力の影響**
 - ⑫ 2/ 8(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。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、1回のみ参加も可能です。※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.10 保 有 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)

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
 - ① 12/2(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. 怒りを笑顔に変えるホスピタリティを知ろう
- 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
- 時間 10:00~15:00 ●対象 女性 ●定員 25名
 - 受講料 2,000円 ●申込締切 11/ 7(火)



No.12 保受有 防災ママカフェ(全1回)

ママのための防災ワークショップを、フェスタinパーティで実施します!

- 開催日・テーマ・講師・内容
 - ① 11/25(土) **子どもの“いのち”を守るママになろう!**
 - (一社)スマートサバイバープロジェクト 特別講師 かもん まゆ
- 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ワークショップ。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。
- ママのための防災ブック
- 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ど
 - 定員 50名 ●受講料 200円(ママのための防災ブック代)
 - 申込締切 11/15(水) ●保育締切 11/1(水)
- ※満6ヶ月から未就学児までの一時保育が可能です。※6ヶ月未満のお子さんや小学生の同席可。



No.14 保 有 マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」 11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
 - ① 11/2(木) ② 11/9(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カ月以降(産後は何年まででもOK)の女性
 - 定員 14名 ●受講料 2,000円 ●申込締切 10/3(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。※「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.16 保 有 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
 - ① 10/21(土) ② 10/28(土) 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ぶ。
 - 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) ●申込締切 9/21(木)



No.9 保 有 家族ケア講座 ~私からはじめる こころの手あて(全2日)

親や親族との関係、子どもとのコミュニケーション、パートナーとのつながり…。家族関係がぎくしゃくするとき、相手は変えられなくても、自分からできることがいろいろあります。変化するためには信頼と希望が必要です。セルフケアから新しい道を見出しましょう。



- 開催日・テーマ・講師
 - ① 9/8(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
 - ② 9/9(土) **私の中のMaking Peace**
 - オレない、ヘタらない、ツブレない こころの手あて講座
 - NPO法人TEENSPPOST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(ご家族や親しい方同士で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 1,400円(税込))
 - 申込締切 8/8(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.11 保 有 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2回)

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・内容・講師
 - ① 1/20(土) ② 1/27(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。アドラー心理学 勇気づけリーダー 産業カウンセラー 北村 優子
 - 4. ありのままの自分を認め、前向きに物事をとらえるには?
 - 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 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 12/12(火)
- ※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.13 保 有 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・テーマ・講師
 - ① 1/13(土) **体験・実感編 アサーティブネス 自己信頼にもとづく自己表現**
 - ② 1/14(日) **実践・応用編 頼む・断る・安全な距離感 ポジティブな気持ちのやりとり**
 - NPO法人TEENSPPOST 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・親しい方同士での参加は不可)
 - 定員 30名 ●受講料 4,000円(別途教材費1,620円(税込))
 - 申込締切 12/12(火)
- ※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。※ご家族や親しい方同士のご参加はご遠慮ください。



No.15 保 有 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
 - ① 10/14(土) **ダシが決め手! 和食の基本** 宇都宮文星短期大学 栄養士ユニット 福田 綾子/木曾 瑤子
 - ② 10/28(土) **中華の達人が教える本格中華** 学校法人 三友学園 校長 堀内 英夫
 - ③ 11/11(土) **バランスの良い健康洋食** 料理研究家 矢口 英子
 - ④ 12/ 2(土) **家族がよろこぶ家庭料理** 料理研究家 白居 芳美
 - ⑤ 12/16(土) **師走は手打ちうどん** 開運小山うどん会 丸地 一夫
- 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 9/13(水)

No.17 保 有 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
 - ① 11/11(土) ② 11/18(土) 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、二軸のグラフなど。
- 時間 10:00~15:00
 - 対象 エクセル初級編の内容を理解している方
 - 定員 20名 ●受講料 5,000円(別途教材費) ●申込締切 10/11(水)



講座番号No.8~No.17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2日(水)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、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。
- ◆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。
- ※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。
- ◆有マークは有料講座です。無マークは無料講座です。