

H25年度後期講座は8月1日(木)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

無料講座のお申し込み・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 ☒マークは夜間開催



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。

楽しいイベントもりだくさん! フェスタ in パルティ 2013

11月16日(土) 10:00~16:00

今年のテーマは
『ポジティブ・チャレンジ!ひとりからみんなへ』
です。多数のグループ・団体による工夫を凝らしたワークショップ・展示販売などが行われます。ご家族・お友達お誘い合わせの上、是非お越し下さい。(入場無料・申込不要)

No.1 父親の子育て応援講座(後期) 「男の育児を楽しもう~パパも家族も笑顔になる子育て術~」

美味しい米粉のピザづくりにチャレンジ!! 親子でピザを作る体験を通して、体験を通して食の大切さを学びます。美味しい焼き立てのピザを、ママにプレゼントしてみよう!

●開催日・テーマ・講師
12/7(土) パパと一緒にクッキングコミュニケーション♪~わくわく米粉のピザづくり~
株式会社波里 渡辺 明男

●時間 10:00~12:00
●対象 小学1~6年のお子さんとそのパパ
●定員 12組(先着順)※1組につき、パパとお子さんは2名まで
●参加費 1家族500円(材料費)
●申込締切 12/6(金) ※定員になり次第、締め切ります。
●保育締切 11/12(火)

※この講座は、親子参加型です。(お子様のみのご参加はできません。)
※満6ヶ月から小学生未満のお子さんは、一時保育をご利用ください。
※ピザは1家族1枚となります。
※米粉(小麦由来の強力粉)、チーズ、大豆油入りピザソース、豚ベーコンを使用します。
※食品アレルギーのある方は、ご注意ください。

No.2 生涯を通じた女性の健康を考える講座

肩こり、腰痛、冷え、むくみ、疲れ、イライラ、肌荒れ...最近なんとなく感じる体の不調。この不調の原因とは?女性ホルモンの働きを知り、もっとキレイに、健康でいきいきと輝き続けてみませんか?

●開催日・テーマ・講師
1/25(土) ずっと輝いて生きるために
~女性ホルモンで健康とキレイを手に入れよう~

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長
産婦人科医師・医学博士 対馬 ルリ子

●時間 13:30~15:30
●対象 女性
●定員 80名(先着順)
●受講料 無料
●申込締切 1/24(金) ※定員になり次第、締め切ります。
●保育締切 1/4(土)

No.3 父親の子育て応援講座(後期) 「男の育児を楽しもう~パパも家族も笑顔になる子育て術~」

子どもに寄り添うコミュニケーション術を学ぶ。子どもの自己肯定感を高める「聴き方・褒め方・質問の仕方」などお家で試せる内容が盛りだくさん!さあ、あなたもコーチングで、お子さんの笑顔を引き出してみませんか?

●開催日・テーマ・講師
2/8(土) 子どもが変わる魔法の言葉
~家族力がアップする子育てコーチング~
生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ
(株) コーチ・エイCTPクラスコーチ 武井 八重子

●時間 10:00~12:00
●対象 子育て中のパパ・プレパパ、孫育て中の祖父・プレ祖父(夫婦、祖父母、ママのみの参加も可)
●定員 30名(先着順) ●受講料 無料
●申込締切 2/7(金) ※定員になり次第、締め切ります。
●保育締切 1/14(火)

※この講座では、満6ヶ月以上から未就学児のお子さんの一時保育が可能です。
※コーチングとは、コミュニケーションを通じ、相手が本来持っている能力や可能性を最大限に発揮するためのコミュニケーションスキルのことです。

No.4 男のライフバランスを考える講座(全2回)

週末男塾 ~カラダが喜ぶ自分らしい人生のスタートに~
仕事中心の生活で忙しい日々。ちょっと一息を抜いて楽しんでみませんか?

●開催日・テーマ・講師
2/15(土) ストレスマネジメント講座
~ストレスと上手につき合うコツ~
さくら・ら心療内科院長 加藤 和子

2/21(金) 男のラーメン塾
~ラーメンのイロハを学び、味自慢!~
らあめん厨房どる屋代表 落合 泰知

●時間 ①13:30~15:30
②18:30~20:30
●対象 男性
●定員 30名
●受講料 無料(②のみ別途材料費1,000円がかかります)
●申込締切 ①申込締切2/8(土) ※先着順
②保育申込締切1/31(金) (①のみ)

No.5 パルティ&とちぎジョブモールコラボ事業 就職準備相談会

キャリアカウンセラーが、きめ細やかなアドバイスを実施します。

●開催日・テーマ・講師
前期 ①11/30(土) 適職探しの相談会・応募書類の書き方相談会
②12/7(土) 社会人のマナー・面接体験相談会
後期 ①1/18(土) 適職探しの相談会・応募書類の書き方相談会
②2/1(土) 社会人のマナー・面接体験相談会
講師:とちぎジョブモール キャリアカウンセラー

●時間 13:30~15:30
●対象 就職準備中の女性
●定員 10名程度 ●受講料 無料
●申込締切 各開催日前日
●保育締切 前期①②とも11/9(土)、後期①②とも1/4(土)

※この講座は雇用保険受給対象の講座とみなされます。対象の方は雇用保険受給資格者証をご持参ください。
※1歳未満のお子さんの一時保育はありませんが、同伴での受講が可能です。(詳細はお問い合わせください。)

No.6 不妊・流産に悩む方のグループ相談会

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・講師
①9/19(木) 流産に悩む女性 ②9/21(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
③10/17(木) 不妊に悩む女性 ④11/9(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
⑤11/21(木) 二人目以降の不妊に悩む女性 ⑥12/14(土) 流産に悩む女性
⑦1/18(土) 不妊に悩む女性 ⑧2/15(土) 二人目以降の不妊に悩む女性
⑨2/20(木) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性 進行:不妊専門相談センター相談員

●時間 ①、⑧、⑨は、10:00~12:00 ②、③、④、⑤、⑥、⑦は、13:30~15:30
●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

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
【電話相談】月曜日~日曜日 9:00~16:00
【面接相談】火曜日~日曜日 9:00~16:00
※面接相談は要予約

女性のための就職相談 TEL:028-665-8724
【電話相談】火・水・木曜日 13:00~16:00
【面接相談】火・水・木曜日 13:00~16:00
※面接相談は要予約

男性のための電話相談 TEL:028-665-8724
【電話相談】毎月第1・第3水曜日
17:30~19:30

栃木県不妊専門相談センター TEL:028-665-8099
E-Mail: funin@parti.jp
【電話相談】火曜日~土曜日
10:00~12:30 / 13:30~16:00
※面接相談は要予約

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
※面接相談は要予約

※この他、弁護士・医師による専門相談もあります。
※いずれの相談も祝休日・年末年始はお休みです。
※10/24(木) 男性不妊専門医師による面接相談があります。

パーティ 出張セミナーのご案内

学校や団体、自治会、企業など...性別にかかわらず、誰もがいきいきと暮らせるヒントを、パーティ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について ●防災について
●ワーク・ライフ・バランス など

中学校のキャリア教育の授業風景

無料講座のお申し込み・お問い合わせは午前9時から午後5時まで
TEL・FAX・HP・直接来館にて

HP: <http://www.parti.jp/> (詳しい情報が見られます)
TEL: 028-665-8323 / FAX: 028-665-8325

※講座お申込の際の詳細については、裏面左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29~1月3日

携帯電話からのお申し込みはこちら→

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◆
JR宇都宮駅よりバスで約25分 とちぎ男女共同参画センター
バス停下車 徒歩2分

No.7 **保** 女性のための自尊感情回復トレーニング
～ココロが楽になるコミュニケーション～(全3回)

母・妻・嫁・娘…いろんな役割、がんばりすぎていませんか？
自尊感情とは、「自分を尊重する感情」「自分を尊いものとして大切にしたい気持ち」のこと。
私らしく、ラクになるために、どんな自分にもOKを出せる、本当の自己信頼を取り戻しましょう。

●開催日・講師・内容
①10/17(木) ②10/24(木) ③10/31(木)
オフィス「想」ネットワーク 代表 中野 満知子

1. 自分自身について語る 2. 物の見方・考え方・表現の仕方の多様性
3. 過去に目を向ける 4. 未来を描こう
5. 現在を直視する 6. 自己肯定感を身につけよう
7. 助け合える、サポートできることは？

●時 間 10:00～15:00 ●対 象 女性 ●定 員 20名
●受講料 3,000円 ●申込締切 9/17(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** 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
①11/21(木) ②11/28(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ヶ月以降の女性と赤ちゃん(産後は何年まででも)
生後6ヶ月未満の赤ちゃんはご一緒に参加できます。

●定 員 14名 ●申込締切 10/22(火)
●受講料 2,000円
※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.9 **保** 社会起業家チャレンジセミナー
～想いをカタチにするためのファーストステップ～

子育て・介護・まちづくり…身近な問題をビジネスの手法で解決しよう！新しい働き方を考えよう！

●開催日・講師・内容
12/7(土)
◇思いを整理し、周りに伝えて事業に必要な資源を集めるプロセスを考えていく
→社会起業の視点と発想→顧客の変化から事業をデザインする

◇先輩起業家体験談発表
◇交流会

●時 間 10:00～16:00
●対 象 社会起業に関心のある方
●定 員 20名
●受講料 3,000円
●申込締切 11/7(木)
※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** 女性のための「もう一度働きたい！」心の準備セミナー
～離職期間をブランクにしないための再就職準備～(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す。

●開催日・講師・内容
①11/ 6(水) 働くためのウォーミングアップ！～キャリアプランや適職を考える！～
彩ライフデザイン研究所代表 川鍋 節子
②11/20(水) 子育てと仕事の両立を考える！～先輩ママの事例を紹介～
ハローワーク宇都宮駅前プラザマガザースコーナー 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 10/8(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。
※この講座は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。
※①②とも参加者同士の交流会があります。子育てしながら再就職したパルティスタッフも加わります。



No.11 **保** パルティキャリア塾 職場で活かす！
頭と心の「超」整理術(全3回)

自信を高めて、信頼を築く。元気に働くコツを学びます！

●開催日・テーマ・講師
①11/11(土) 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
ブザン公認マインドマップインストラクター 安田 真知子
②11/25(土) NLPで紐とく「人間の脳と心と体のつながり」～自己理解・他者理解を深めよう～
③12/ 1(土) 自分の気持ちを上手にコントロール！～しなやかに自分も相手も慈しむコミュニケーション～
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
米国NLP協会認定マスタープラクティショナー 木村 純子

●時 間 10:00～15:00 ●対 象 3回とも受講可能な女性
●定 員 25名 ●受講料 5,000円
●申込締切 12/11(水)



No.12 **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
①11/18(土) ②11/19(日)
特定非営利活動法人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
●定 員 30名
●受講料 4,000円(別途テキスト代1,575円) ●申込締切 12/18(水)
※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。
※ご家族と一緒にのご参加はご遠慮ください。



No.13 **保** 男の生活工房～作って食べて暖話して～(全6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・テーマ・講師
①10/26(土) 男のメシ支度 - 料理のキホン とちぎ未来農業研究会員 臼居 芳美
②11/ 9(土) 多国籍料理 - 気分は世界旅行 キッチンスタジオ ラ・ファミーユ 佐久間 靖子
③11/30(土) 中華の達人 ホテルニューイタヤ 調理技能士 木村 寛
④12/14(土) 師走は手打そば いろいろの会 横松 精二
⑤ 11/11(土) 本格和食 - 旨い肴料理 割烹「酔心」料理長 佐藤 栄作
⑥ 11/25(土) オヤジの簡単料理で暖話 いろいろの会 伊藤 明博

●時 間 10:00～14:00 ●対 象 男性 ●定 員 25名
●受講料 2,000円(別途材料費3,000円) ※全6回分
●申込締切 9/26(木)



No.14 **保** よしこSUNのカラダほぐし・ココロほぐし(全4回)

よしこSUNの絵に囲まれて、ヨガでカラダをほぐした後、子育てや家族のことなど、女性同士のおしゃべりでココロをほぐしましょう。

●開催日・講師
①9/19(木) ②9/26(木) ③10/3(木) ④10/10(木)
詩画作家・ヨガ指導者 岩原 淑子

●時 間 ヨガ10:00～12:00 おしゃべり12:00～13:00
※おしゃべりタイムは希望者のみ、ランチ持参

●対 象 女性
●定 員 20名
●受講料 4,000円 ●申込締切 8/20(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。6ヶ月未満の赤ちゃんは同伴でご参加できます。
赤ちゃんの泣き声や息づかいを感じながらのヨガになりますので、ご了承ください。



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
①9/7(土) ②9/14(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学びます。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ります。

●時 間 10:00～15:00
●対 象 ワードの基本操作ができる方
●定 員 20名
●受講料 4,000円(別途教材費がかかります)
●申込締切 8/7(水)
※研修環境 WindowsXP Office2010



No.16 **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)

エクセルを今以上に使いこなしてキャリアアップ！

●開催日・講師・内容
①10/5(土) ②10/12(土)
講師：パソコンインストラクター
関数の利用、データベース基本、2軸のグラフなど

●時 間 10:00～15:00
●対 象 エクセルの基本操作(簡単な表やグラフ、SUM関数)が分かる方
●定 員 20名
●受講料 4,000円(別途教材費がかかります)
●申込締切 9/5(木)
※研修環境 WindowsXP Office2010



No.17 **保** 再チャレンジ支援セミナー
パソコン講座MOS検定
エクセル受験対策講座(全10回)

再就職やキャリアアップを目指す方へのMOS 資格検定受験対策講座です。レベルアップしたエクセル機能を学びたい方にもおススメです。

●開催日・講師・内容
①11/ 5(火) ②11/ 7(木) ③11/12(火) ④11/14(木) ⑤11/19(火)
⑥11/21(木) ⑦11/26(火) ⑧11/28(木) ⑨12/ 3(火) ⑩12/ 5(木)
講師：パソコンインストラクター
MOS(マイクロソフト オフィス スペシャリスト)バージョン2010(Office2010)の受験対策講座です。

●時 間 10:00～12:00
●対 象 エクセル中級レベル(IF関数程度)が分かる方
●定 員 20名
●受講料 10,000円(別途教材費がかかります)
●申込締切 10/8(火)
※講座の中で、資格検定は行いません。※研修環境:WindowsXP、Office2010



無料講座・有料講座ともお申込詳細はこちらです。

- ◆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)
- ◆☑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ヶ月からお預かりする講座もあります。
- ◆☑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。受講券の発送等改めてのご連絡はしませんので、講座当日、直接パルティにいらしてください。
- ◆☒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を受け付ける場合があります。
※申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。

有料講座のお申し込み・お問い合わせは午前9時から午後5時まで
TEL・FAX・HP・直接来館にて

HP: <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(木)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29～1月3日

携帯電話からの
お申し込みは
こちら→

