

# 25年度の講座スタート 前期 講座案内



「よしこSUN」

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。

## H25年度前期講座は4月2日(火)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/>

No.1

保 受

保 マークは一時保育有り 受 マークは申込みと同時に受講決定

### 男女共同参画セミナー 公開講座

#### 十八歳からの十年介護 ～母、そして家族と歩んだ私の人生～

18歳からの介護。母は人生は長さではなく、深さが大切だということを私たちが家族に教えてくれました。後悔はありません。すべては私が選んだ人生です。「障害があっても病気になっても住み慣れた地域で最後まで普通の暮らしができる社会を作りたい」私のささやかな夢です。

- 開催日時 7/28(日) 13:30～15:00
- 講師 フリーアナウンサー 町 亞聖 ●対象 どなたでも
- 定員 200名(申込先着順)※定員になり次第、締め切ります。
- 受講料 無料 ※整理券が必要 ●保育締切 7/2(火)※申込先着順
- 申込方法 パルティホームページの専用申込フォーム、往復ハガキ(返信用ハガキには宛先を明記)、直接来館のいずれかにより、①氏名②住所③電話番号④年齢⑤一時保育希望の有無を明記の上お申込ください。整理券を返信します。

●講師プロフィール  
1971年生まれ、埼玉県出身。立教大学卒業後、95年に日本テレビにアナウンサーとして入社。その後、報道の場にも活躍の幅を広げ、医療や介護の現場取材した。2011年6月に、「自分で取材をして自分で作って自分の声で伝える」フリーアナウンサーに転身。現在は、医療と介護を生涯のテーマに取材を続けている。脳障害のため車椅子で生活する母と過ごした十年の日々、家族の絆、そして父と母とがんで亡くした経験をまとめた「十八歳からの十年介護」(小学館)を出版し、話題をよんでいる。



講師 町 亞聖

No.2

保

### 幸せカアップ! 男女共同参画セミナー 基礎コース ～わたしの『チカラ』を伸ばす5つの方法～(全5回)

もっと楽しく、もっと自分らしく生きるために。あなたの持っている『チカラ』を引き出す、笑顔と気づきの5日間!

- 開催日・テーマ・講師  
①6/1(土) 「認めるチカラ」の身に付け方 ～もっと自分が好きになる、ハッピートレーニング講座～ 桜井 高志  
②6/8(土) 「伝えるチカラ」の伸ばし方 ～心地よい人間関係を築くコミュニケーション術～ 小林 京子  
③6/15(土) 「気づきのチカラ」の磨き方 ～「枠組み」を外すと世界が変わる!～ 奥山 和弘  
④6/29(土) 「生きるチカラ」の育て方 ～わたしらしく生きるためのハッピーアドバイス～ 佐藤 千里  
⑤7/6(土) 「つながるチカラ」の広げ方 ～つながる喜び無限大! 「多縁力」アップ講座～ 宇都宮大学教授 廣瀬 隆人
- 時間 13:00～15:30 ●対象 全5回参加できる方 ●定員 80名
- 受講料 無料 ●申込締切 5/10(金)※保育締切も同日
- ※締切後、初めて基礎コースに参加される方を優先して、抽選します。
- ※修了者には「修了証」を交付します。修了した方は「ステップアップコース」に進めます。

No.3

保

### 幸せつなく! 男女共同参画セミナー ステップアップコース ～みんなが育てる多縁のチカラ～(全5回)

自分も社会も、みんながハッピーな人生を過ごすために。つながって、わかちあう、本当の豊かさを手に入れよう。

- 開催日・テーマ・講師  
①8/31(土) 仲間とステップアップ ～栃木県がもし100人の村だったら?～ (公財)とちぎ男女共同参画財団主任 芳村 佳子  
②9/14(土) 自分カアップ ～なりたい自分になるセルフ・コーチング～ スマイルコミュニケーション代表/生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ 小林 里江  
③9/28(土) 居場所を楽しむ ～先輩に学ぶ自分らしい生き方のコツ～ studio-L 岡崎 エミ  
④10/12(土) 一歩を踏み出す ～①今の自分ができることから始めよう～ studio-L 岡崎 エミ  
⑤10/19(土) 一歩を踏み出す ～②自分も社会も多縁でつなげる行動計画～ studio-L 岡崎 エミ
- 時間 10:00～15:00 ●対象 基礎コース修了者 ●定員 30名
- 受講料 無料 ●申込締切 8/1(木)※保育締切も同日
- ※修了者には「修了証」を交付します。

No.4

保 受

### 父親の子育て応援講座(前期)

#### 男の育児を楽しもう!～パパも家族も笑顔になる子育て術～

子育ては自分育て!パパだからこそできる子育てを見つけてみよう。親子で楽しむお話しでは、恐竜絵本や恐竜一家のお話、化石の紹介、手品などもあるよ。

- 開催日・テーマ・講師  
7/20(土) 親子で楽しむお話し 「恐竜博士になろう!」 絵本作家 黒川みつひろ
- 時間 13:00～15:00
- 対象 満4歳以上～小学校のお子さんとその保護者(パパ、ママ、祖父母など)
- 定員 30組(先着順100名程度)
- 受講料 無料
- 申込締切 7/19(金) ※定員になり次第、締め切ります。
- 保育締切 6/25(火)
- ※この講座は、親子参加型です(お子さんのみのご参加はできません)。また、満6ヶ月～3歳までのお子さんは一時保育をご利用ください。
- ※参加者にもれなく、「恐竜博士認定証」が授与されます。恐竜!ルホン



講師 黒川みつひろ

No.5

保

### とちぎ女性政策塾 ～政策にもっと女性の声を!～(全7回)

未来を創るファーストステップ始めませんか。

- 開催日 ①7/13(土) ②7/27(土) ③8/24(土) ④9/7(土) ⑤9/21(土) ⑥10/12(土) ⑦10/26(土)
- 時間 10:00～15:00
- 対象 審議会等に参画する意欲のある女性又はステップアップコース修了者や市町からの推薦等
- 定員 15名(選考あり) ●受講料 無料 ●申込締切 6/7(金)
- 内容 講義やグループワークを通して、審議会等で必要とされる知識やスキルを身につけます。
- 申込方法 「とちぎ女性政策塾申込書」による申込が必要です。詳しくはお問い合わせください。※修了者には「修了証」を交付します。
- 主な講師 宇都宮大学教授(ファシリテーション) 廣瀬 隆人  
宇都宮大学教授(協働) 陣内 雄次  
家族相談室・エコース代表(傾聴) 阿部美代子  
フリーアナウンサー(話し方) 白井 佳子  
(財)市川房枝記念会理事(女性と議会) 山口みつ子  
お茶の水女子大学准教授(シエンター統計) 斎藤 悦子  
宇都宮文星短期大学教授(審議会) 山口 哲子  
地域振興戦略研究会代表理事(地域づくり) 黒崎日出雄 他



No.6

受

### 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  
①4/20(土) 不妊に悩む女性  
②5/18(土) 流産に悩む女性  
③6/15(土) 治療をやめた女性とやめよう悩んでいる女性  
④6/20(木) 二人目以降の不妊に悩む女性  
⑤7/20(土) 不妊に悩む女性  
⑥9/19(木) 流産に悩む女性  
⑦9/21(土) 治療をやめた女性とやめよう悩んでいる女性
- 進行: 不妊専門相談センター相談員
- 時間 ①②③⑤⑦は13:30～15:30 ④⑥は10:00～12:00
- 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
- お申し込みは栃木県不妊専門相談センターまでお願いします。



★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!

**パーティ 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
  - ・ワーク・ライフ・バランスについて など



## 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。詳細はお電話でお問い合わせください。

※いずれの相談も祝休日・年末年始はお休みです。

### 後期(10月以降)開催予定講座

下記の講座の申し込み受付は8月1日(木)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
父親の子育て応援講座(後期①)	12月	父親と小学生のお子さん
父親の子育て応援講座(後期②)	2月	パパ・ママ・祖父母など
生涯を通じた女性の健康を考える講座	1月	女性
男のライフバランスを考える講座	2月	男性

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(No.1公開講座は、HP・直接来館・往復ハガキのみ)

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

TEL: 028-665-8323

FAX: 028-665-8325

4月2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し込みはこちら→



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。

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.7 保 マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」(6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  
①6/20(木) ②6/27(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一緒に参加できます。
  - 定員 14名
  - 受講料 2,000円 ●申込締切 5/21(火)
- ※この講座は、満6カ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.8 保 マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」(9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  
①9/5(木) ②9/12(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一緒に参加できます。
  - 定員 14名
  - 受講料 2,000円 ●申込締切 8/6(火)
- ※この講座は、満6カ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 SPA (Safer Peaceful Action)・非暴力プログラム講座(全2回)

SPA (Safer Peaceful Action) とは、自分/他人へのいじめ、体罰、虐待、DVなどの暴力を選ばず、被害者にも加害者にもならない、安全で平和な行動により社会を創る暴力予防プログラムです。非暴力の輪を拡げましょう！

- 開催日・講師・内容  
①7/24(水) ②7/25(木) 特定非営利活動法人TEENSPPOST代表 思春期・家族カウンセラー 八巻 香織
  - Step1 暴力とはなんだろう ■Step2 なぜ心が通じ合わないのか
  - Step3 暴力はどこから生まれるのか ■Step4 暴力が向けられる3つの方向
  - Step5 大人から子どもへ受け継がれる暴力 ■Step6 経済ピラミッドってなんだろう
  - Step7 男らしさのボックス、女らしさのボックス ■Step8 自分に向ける暴力
  - Step9 「安全の温泉 SPA計画」を作ろう ■Step10 ピアになること、アライになること
- (支援者のセルフケア等も予定しています)
- 時間 10:00~16:00
  - 対象 支援者(相談員、施設職員、暴力防止活動団体)や教員の方。関心のある方。
  - 定員 20名
  - 受講料 2,000円(別途テキスト代1,200円程度)
  - 申込締切 6/25(火)



### No.10 保 受 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)

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・テーマ・講師  
①5/8(水) ②5/15(水) ライフプランニングと資金計画  
③5/22(水) ④5/29(水) リスク管理  
⑤6/5(水) ⑥6/12(水) 金融資産運用  
⑦6/19(水) ⑧6/26(水) タックスプランニング  
⑨7/3(水) ⑩7/10(水) 不動産  
⑪7/17(水) ⑫7/24(水) 相続・事業承継  
⑬8/21(水) ⑭8/28(水) 試験の傾向と対策
- 時間 10:00~12:00 ●対象 女性 ●定員 25名
- 受講料 10,000円(別途テキスト代6,505円) ●申込締切 4/26(金)
- 申込方法・注意事項  
①4/2(火)から4/26(金)まで、先着順にパーティ窓口で受け付けします。(受付時間は9:00~17:00、ただし月曜日を除く)テキスト代の6,505円を添えてお申し込みください。納付をもって受付とします。尚、受講料10,000円は初日5/8(水)にお支払いただきます。  
②申込締切日以降のキャンセルの場合、テキスト代は返金できません。テキストは購入していただきますので、ご注意ください。  
③試験日は9/8(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。  
④筆記用具、電卓を各自ご持参ください。 ※この講座は、6ヶ月から未就学児までの保育が可能です。



### No.11 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
  - 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.12 夜 バランスアップ 自力整体(全4回)

自分でできる整体です。体重を掛けてツボを押しながら、ゆったりと疲れやコリをほぐしてバランスを整え、自然治癒力を高めます。どなたでも無理なく行えます！

- 開催日・講師  
①7/2(火) ②7/9(火) ③7/16(火) ④7/23(火) 矢上予防医学研究所認定 自力整体予防医学指導士 岩村 智恵
- 時間 18:45~20:30
- 対象 どなたでも
- 定員 20名
- 受講料 4,000円
- 申込締切 6/4(火)



### No.13 保 再チャレンジ支援セミナー パソコン講座 入門編~ゆっくりデビュー~(全10回)

初めてでも大丈夫。マウス操作からゆっくり進みます。

- 開催日・テーマ・講師  
①6/7(金) ②6/12(水) ③6/13(木) ④6/14(金) ⑤6/19(水) ⑥6/20(木) ⑦6/21(金) ⑧6/26(水) ⑨6/27(木) ⑩6/28(金) マウス操作、インターネット検索、ローマ字入力や簡単な文書作成など 講師：パソコンインストラクター
- 時間 10:00~12:00
- 対象 これからパソコンを始めようと思っている方
- 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 5/7(火)
- 研修環境：WindowsXP、Office2010



### No.14 保 再チャレンジ支援セミナー パソコン講座 ~エクセル・ワード 基礎編~(午前コース 全5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おすすめです。

- 開催日・テーマ・講師  
①7/11(木) ②7/12(金) ③7/16(火) ④7/17(水) ⑤7/18(木) ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本(簡単な表・グラフ作成、表計算、SUM関数など) 講師：パソコンインストラクター
- 時間 10:00~12:00
- 対象 マウス操作と文字入力ができる方 ●定員 20名
- 受講料 5,000円(別途教材費がかかります)
- 申込締切 6/11(火)
- 研修環境：WindowsXP、Office2010



### No.15 保 再チャレンジ支援セミナー パソコン講座 ~エクセル・ワード 基礎編~(午後コース 全5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おすすめです。

- 開催日・テーマ・講師  
①7/11(木) ②7/12(金) ③7/16(火) ④7/17(水) ⑤7/18(木) ワードの基本(ビジネス文書作成など)やエクセルの基本(簡単な表・グラフ作成、表計算、SUM関数など) 講師：パソコンインストラクター
- 時間 13:30~15:30
- 対象 マウス操作と文字入力ができる方 ●定員 20名
- 受講料 5,000円(別途教材費がかかります)
- 申込締切 6/11(火) ※午後コースは一時保育はありません
- 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 ~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・テーマ・講師  
①9/7(土) ②9/14(土) 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。 講師：パソコンインストラクター
- 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.17 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・テーマ・講師  
①10/5(土) ②10/12(土) 関数の利用、データベース基本、2軸のグラフなど 講師：パソコンインストラクター
- 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



### 11月16日(土)開催 フェスタ in パルティ 2013

ワークショップやパフォーマンスなどみなさまの参加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

下記の講座の申し込み受付は8月1日(木)からです。詳しくは7月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
女性のための自尊感情回復トレーニング(全3回)	10月	女性
男の生活工房(全6回)	10月~1月	男性
産後の心と体のセルフケア(11月コース 全2回)	11月	女性
女性のための「もう一度働きたい!」心の準備セミナー(全2回)	11月	女性
パソコン講座 MOS検定エクセル受験対策講座	11月~12月	どなたでも
社会起業家チャレンジセミナー	12月	どなたでも
アサーティブ・トレーニング講座(全2回)	1月	どなたでも
パーティキャリア塾(全3回)	1月~2月	女性

### 無料講座・有料講座ともお申込詳細はこちらです。

- ◆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、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。
- ◆夜マークの講座は、夜間に開催する講座です。  
※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を受け付ける場合があります。  
※申込み時に頂いた個人情報は、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(No.10は直接来館のみ)

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

TEL: 028-665-7706

FAX: 028-665-7722

4月2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29~1月3日

携帯電話からのお申し込みはこちら↓

