

先 先着順 抽 抽選有り 無 無料 有 有料 才 オンライン開催
保 満6ヶ月から小学校3年生までの一時保育有り

先 無 保

R6 (2024) 年度 後期 講座 案内

よしこSUN

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。

No.2 先 無 才 保

女性への暴力を考える講演会

DV(ドメスティック・バイオレンス)は親密な関係で起きる暴力です。加害者は暴力との認識がないままに行い、精神的暴力においては被害者自身も暴力と気付かずにいることも少なくありません。そこで、DVを生み出す構造を理解するとともに、身近な被害に気付いて、被害者を支援する方法を学びます。

開催日時 11/2(土) 13:30~15:30
 テーマ DVはこうして起こる ~「支配」の構造と支援の実情~
 講師 NPO法人女のスペース・おん 代表理事 山崎 菊乃
 開催方法 Zoomを使用したオンライン受講及び会場視聴
 会場視聴 パルティ研修室304 対象 どなたでも
 ※講師の来場はありません。
 定員 オンライン:80名、会場視聴:20名
 受講料 無料 申込締切 10/23(水) 保育締切 10/16(水)
 ※お問い合わせは、028-665-8723 までお願いします。

No.3-1 先 無 保

仕事と人生をもっと効率化! ワーク・ライフ・バランスを叶えるタイムマネジメント講座

仕事・家事・育児や介護など、やることに追われて毎日忙しいあなたへ。職場でも家でも段取りよく動いて用事が片付く、時間管理のプロ達実践のテクニックや考え方を、2時間で10種以上学べます。限られた時間を賢く活用し、自分時間で「やりたいこと」も実現しましょう!

開催日時 12/10(火) 13:30~15:30
 講師 オフィス hint link 代表 働き方改革アドバイザー/ワーク・ライフ・バランスコンサルタント 榎本 千里
 会場 パルティ研修室301 対象 どなたでも
 定員 30名 受講料 無料
 申込締切 12/3(水) 保育締切 11/26(火)

No.3-2 先 無 保

とも家事 × 家事でモメない部屋づくり

忙しく過ぎていく毎日を楽しむ過ごすためには、家族の力を総動員する必要があります。家族みんなで家事をシェアする「とも家事」を実践するコツを学び、家族がチームのように協力し合う体制を作りませんか? 家事でモメない部屋づくりのレシピや、モウオ替えのノウハウも学べる講座です。

開催日時 1/25(土) 13:30~15:30
 講師 NPO法人tadaima! 代表理事 家事シェア研究家/インテリアコーディネーター 三木 智有
 会場 パルティ研修室301 対象 どなたでも
 定員 30名 受講料 無料
 申込締切 1/17(金) 保育締切 1/10(金)

No.4 先 無

今ここにある災害!わたしの防災アクションを考えよう! ~男女共同参画の視点から学ぶ防災講座~

防災には女性リーダーの存在や女性の声、多様な視点を取り入れることが必要です。実践者からの話を通して平常時から防災・減災について地域で考え取り組むとともに、男女共同参画の視点から考えることの大切さを学んでみませんか!

開催日時 11/29(金) 13:30~16:00
 講師 宇都宮大学 地域デザイン科学部 コミュニティデザイン学科 教授 石井 大一郎
 実践者事例発表
 会場 佐野市役所本庁舎 対象 どなたでも
 定員 30名 受講料 無料 申込締切 11/15(金)

No.5 先 無 保

とちぎ地域女性活躍実践塾 活動成果報告会

女性たちによる地域活動の報告会を開催します。今年度、実践的な研修として取り組んだ様々な活動の発表と意見交換会に参加してみませんか?

開催日時 3/15(土) 13:30~15:30
 会場 パルティ研修室301 対象 どなたでも
 定員 30名 受講料 無料
 申込締切 3/13(木) 保育締切 2/21(金)
 お申込み先・お問い合わせ
 とちぎ地域女性活躍実践塾事務局 (宇都宮まちづくり市民工房)
 TEL 028-666-0955
 詳しくはこちらからアクセス

No.6 無

不妊・不育専門相談センター 「不妊・流産に悩む方のための相談会」

不妊と流産に関連した疑問や悩みの解消に向け、助産師による講話と参加者同士での交流会を行います。
 [進行] 不妊・不育専門相談センター相談員

開催日・対象 ① 9/19(土)・2/16(日) 不妊治療を続けられている方や今後の治療の継続について悩まれている方
 ② 12/21(土) 流産を経験された方
 時間 各回 13:30~15:30
 会場 ① パルティ研修室202 ② パルティ和室
 定員 各回10名程度 受講料 無料 申込締切 各開催日前日
 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。

「とも家事の日」イベント

「とも家事の日(11月22日)」に合わせ、家事分担や家事時間削減を目的とした「とも家事」を推進するイベントを実施します。お子様もお楽しみいただけるイベントとなっておりますので、ぜひご家族でお越しください。

開催日時 11/23(土)・(祝) 10:00~16:00
 内容 著名人による講演、とも家事パートナー企業によるPRブースや親子で参加できる家事体験ブースの出展等
 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HPIに記載します。

輝くとちぎフォーラム

県では、「輝くとちぎフォーラム」を開催します。男女がともに生き活きと活躍するためのヒントがいつばいのイベントです!ぜひご参加ください!

開催日時 12/26(木) 13:30~16:30
 内容 男女生き活き企業表彰、中学生・高校生によるG7レガシーとちぎ未来会議の成果発表、基調講演
 会場 県総合文化センターサブホール
 参加費 無料
 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HPIに記載します。

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
 TEL:028-665-8720
 ○一般相談(電話・面接)
 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)
 ※要電話予約
 ・法律相談(弁護士)
 ・DV法律相談(弁護士)
 ・カウンセリングルーム(心理の専門家)
 女性のための就職相談(電話・面接)
 TEL:028-665-8724
 第2・4水曜日 9:00~12:00・13:00~16:00
 ※面接相談は要電話予約(028-665-8323)
 ※祝日・休日・12月29日~1月3日は休みです。

男性のための相談
 TEL:028-665-8724
 月曜日・水曜日 17:30~19:30
 配偶者暴力(DV)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
 詳しくはこちらからアクセス

講座番号 No.1~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(火曜日~土曜日 午前9時~午後5時)
 ※No.1については、電話での受付はしていません。
 [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

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。

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
 バス下車 徒歩2分

*宇都宮北道路は、高層のため、パルティに直接来られません。ご注意ください。

フェスタ in パルティ 2024

会場開催▶11月16日(土) 10:00~14:00
館内展示▶11月1日(金)~11月23日(土)(祝)
オンライン開催▶11月1日(金)~11月23日(土)(祝)



今年もフェスタ in パルティは会場（パーティでの対面式）とオンラインで開催します！
パーティ会場でワークショップ・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.7

抽無保

とも育て講座②③

パートナーと一緒にマネープランや性教育について考えます。
※ママ・パパのみの参加も可、希望の回のみ参加ができます。

開催日時 9/7(土) 10:00~12:00

内容 とも育て講座②

家族で考えよう！わが家のマネープラン

講師 栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

対象 小学生くらいまでの子を持つ夫婦等、子育て支援者等

定員 30名 受講料 無料 申込締切 8/6(火) 保育料 この講座は1人200円

開催日時 9/28(土) 10:00~12:00

内容 とも育て講座③

幼児期からがベスト！おうち性教育をはじめよう！

講師 「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夫婦等、子育て支援者等

定員 30名 受講料 無料 申込締切 8/27(日) 保育料 この講座は1人200円



No.8

先無保

女性のための こころのケア講座④~⑩

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・内容 ※希望の回のみ参加ができます

時間 各回 10:00~12:00

④ 8/22(土) トラウマに対応するツール

⑤ 9/26(土) 傷つきによる喪失とグリーフ

⑥ 10/24(土) コミュニケーション

⑦ 11/28(土) 育った環境・子どもへの暴力の影響

⑧ 12/12(土) Bさん(加害者)とは

⑨ 1/23(土) パートナーシップ

⑩ 1/30(土) 私を大切に作る自尊心

※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。

講師 認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー・公認心理師 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 無料 申込締切 各回1週間前までの申込先着順 保育締切 各回3週間前まで

※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。

※この講座が急ぎや中止や延期になる場合、申し込まれた方への連絡はしないので、ホームページを必ずご確認ください。



No.9

抽有保

男性のための料理教室(全2回)

~簡単、美味しい、お家ごはん~

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 11/2(土) ② 12/7(土) 各回 10:00~14:00

内容 ①身近な季節の食材でお家ごはん ~とりめし・ゆず大根~

②ちょっとオシャレに洋風料理 ~シーフードグラタン・みかんケーキ~

講師 全国料理学校協会加盟校 食育インストラクター

料理研究家 渡辺 仁子

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 10/3(日) ※保育は、お子さんの弁当を持参してください。



No.10

抽有保

パーティキャリア塾 ~仕事に生かす！アドラー心理学講座

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。

開催日時 12/14(土) 10:00~15:00

内容 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」スキルのコツ。

3.「イライラや怒りなどの感情」をコントロールする。ありのままの自分を認め、前向きに物事をとらえるには？

4.自分の考え方や物事の捉え方など、「自分の癖」から自由になろう。

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！

講師 アドラー心理学 勇気づけトレーナー 産業カウンセラー 北村 優子

対象 女性 定員 25名 ※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。

受講料 2,000円 申込締切 11/13(日)



No.11

抽有保

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！気持ちスツキリ伝えるレッスン。

開催日時 1/18(土) 10:00~15:00

内容 体験・実感編 タメない、キレない、コモらない、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(ご家族・親しい方同士での参加は不可)

定員 25名

受講料 2,000円(別途テキスト代 税込1,650円)

申込締切 12/17(日)

※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。



No.12

抽有保

パソコン講座 ~エクセルステップアップ中級(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 10/12(土) ② 10/19(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2,200円)

申込締切 9/10(日)

※研修環境 Windows10、Office2019(パーティ OA研修室のパソコンを使います)



No.13

抽有保

パソコン講座 ~WEBデザイン入門(全2回)

デザイン制作ツールCanva(キャンバ)の概要を学び、ホームページのデザイン作成を体験します。

開催日時 ① 11/30(土) ② 12/7(土) 各回 10:00~15:00

内容 Canva上でテンプレートを選び、掲載内容やデザインの編集を体験 ※デザイン作成を体験するのみで、公開のためのドメイン取得等は本講座ではしません。

対象 マウス操作と文字入力ができる方

定員 20名 受講料 3,000円(別途教材費 税込2,200円)

申込締切 10/30(日)

※研修環境 Windows10、Office2019(パーティ OA研修室のパソコンを使います)



講座番号 No.7~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(火曜日~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(土)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



↑講座一覧はこちら



↑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ヶ月から小学校3年生までのお子さんが対象 1回500円

※No.7とも育て講座は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)

事前にお申込みの上、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。

※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。