

Parti

パーティ

| | |
|---------------------|----|
| 講座・イベント れぽ〜と | 6 |
| ち・い・き Pick up! | 11 |
| 相談ルームから | 12 |
| 情報ライブラリーから(本・映画紹介) | 13 |
| 平成26年度後期講座案内 | 14 |
| インフォメーション | 16 |
| ❖ めざせカジダン・おすすめレシピ | 9 |
| ❖ からだ・こころ・セルフケア | 10 |
| ❖ ぐる〜ぷ・もみの木のおすすめシネマ | 13 |

特集

あなた
の身近な?
ダン男
ジョ女
ヨ共
・キヨ同
ードー
・サン参
カク画

…2



パーティとは?
 “参加・参画”を意味する
 Participacion (スペイン語) から引用された、
 とちぎ男女共同参画センターの変称です。

あなたの身近な？

男 女 共 同 参 画 ダンジョ・キョードー・サンカク

『男女共同参画社会』とは、男性も女性も個性と能力を十分に発揮し責任を分かち合い、ひとりひとりの生き方が尊重される社会のことです。難しくとらえがちですが、身のまわりの“ちょっとおかしいな”や“なんだか苦しいな”が『男女共同参画』でラクになることも。特集では「女性」「男性」「若者」「地域」それぞれの話題をマンガで考えます。ワタシもみんなも暮らしやすくなるために、身近なことから始めましょう。ひとりの意識が変われば、まわりが、社会が変わります。

(マンガ：イラストレーター ひらたとみさん)

ウーマノミクスとは…ウーマン(Woman)女性とエコノミクス(Economics:経済)を合わせた造語。女性が社会の支え手として活躍しそれにより所得が増え消費にもつながるといふ経済のあり方を意味する。

ウーマママ篇



女性

時代は『ウーマノミクス』 『女性の活躍推進』!! でも...

少子高齢化が進み、日本の生産年齢人口が減少していく中、女性の活躍が経済再生のカギといわれています。しかし、第一子の出産で退職する女性は約60%と、仕事と子育ての両立は難しい現状です。

そこで国は「女性が働きやすい環境を整え社会に活力を取り戻す」日本再興戦略における女性の活躍推進」として「企業の女性役員・管理職を2020年までに30%にする(現在は7.5%)」等の目標を掲げ、様々な施策を進めています。

●女性の管理職育成に取り組み企業への助成金 ●公共工事の入札で女性活躍企業を優遇 ●女性役員比率の開示を義務化 ●経営者向けセミナー 等で、企業の取り組みを促しています。

また、●育児休業給付率の引上げ(50%↓67%) ●女性の学び直しや主婦のトライアル雇用 ●女性の起業支援 ●保

育所や学童保育の増員 等で、女性の継続就業や再就職を支援します。

その一方で、当の女性たちからは、「職場で重要な責務を期待されながらも、家事や育児、介護、地域活動などの負担が依然として重くのしかかる」との声が聞かれます。国も企業も女性の活躍を進めようとしています。家庭での役割分担は女性任せのまま？活躍推進はまだ過渡期。さて、もうひとつの解決策は？

男性にこそ、家庭と仕事の両立が必要?!

働き方を見直し、男性の家庭・地域参画を増やすことも大切。必要なのは、男性も働きながら子育て・介護・地域活動を両立できる環境です。日本再興戦略では、男女が共に仕事と子育て等を両立できるようにするためにワーク・ライフ・バランスの推進に取り組みますが、男性のこれらの働き方・暮らし方はどうなる？

男は…篇



カジダン…家事に積極的に取り組む男性
イクメン…育児に積極的に取り組む男性
イクボス…部下の働き方に理解のある上司（女性も含む）
ケアメン…家族の介護をする男性
イクメン…PTA や自治会、ボランティアなど地域活動に参画する男性

男性

流行は、イクメン、カジダン、ケアメン…。でも現実はいかに?

共働き世帯が増え続ける中、育児する男性「イクメン」の姿もよく見られるようになってきました。

しかし現実には、男性の育休取得率は1.89%（H24年※1）。取得期間も、2週間未満が60%です。子育て世代である30歳代の約5人に1人が、週に60時間以上働いており、他の年代に比べて最も高い割合です。

内閣府の調査（H24年※2）では、30歳代男性の希望は「仕事」と「家庭生活」共に優先したい」が約40%で、「仕事優先」は約8%です。しかし、現実には「仕事・家庭共に優先」している人は27%、「仕事優先」が47%とギャップがあり、「子どもと

もつと過ごしたいけど、早く帰れる職場環境ではない」という声が聞かれます。長時間労働を前提としてきた「24時間働ける企業戦士と専業主婦」の上司世代と、「共働き夫婦」の子育て世代のギャップは広がるばかりです。

※1 厚生労働省「雇用均等基本調査」
※2 「男女共同参画社会に関する世論調査」

新たな管理職「イクボス」で企業は変わる?

そこで今、注目されているのが「イクボス」。部下のワーク・ライフ・バランスを考え、組織の業績も出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司のことです。（NPO法人ファザーリングジャパン（以下FJ）より）

FJでは「イクボスプロジェクト」を発足。全

全国各地で講座を開催し、管理職や人事担当者などがイクボスを軸にした企業風土づくりを学んでいます。また、FJサイトでは、定時後の会議を廃止、取得日自由な週に一度の「ノー残業デー」など、独自の制度に取り組みイクボスのロールモデルを紹介しています。管理職や経営者自らの意識改革が急務です。

2022年には団塊世代が75歳を迎え、要介護年齢に突入。これを支える団塊ジュニア世代は管理職と介護の両立が必要になります。高齢者や單身世帯を地域で支えるには、地域活動に全員が関わる必要性も。「24時間働ける企業戦士」から「仕事と家庭・地域活動の両立ができる働き方」に今から変えていかなければ、大介護時代を乗り切れません。

デートDV篇

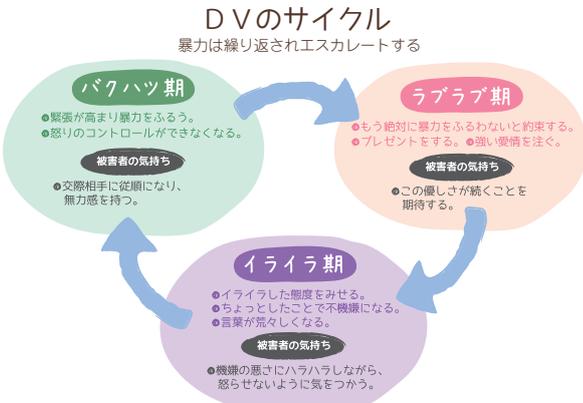


デートDV（ドメスティック・バイオレンス）とは…交際の親密な関係にあるカップルの間で、一方が他方に対して繰り返す暴力のこと

若者

近年、交際相手からの暴力「デートDV」が傷害事件などにエスカレートする報道が見られます。内閣府によれば、約10人が交際相手がら被害を受けたことがあるとのこと（H24年4月内閣府調査報告書）。夫婦間の暴力も交際の暴力も、力と支配によって相手を自分の思い通りにコント

ら被害を受けたことがあるとのこと（H24年4月内閣府調査報告書）。夫婦間の暴力も交際の暴力も、力と支配によって相手を自分の思い通りにコント



ロールするという構造は同じで、犯罪に繋がる行為をも含む決して見過ごすことのできない重大な人権侵害です。デートDVをしない・されないためには、「どのような理由があっても暴力はいけない」という暴力を許さない気持ちをお互いが持ちながら、「対等な関係」を築いていくことが大切です。

自分の意識や交際相手の行動などを思い返してみよう

- ① 束縛や暴力は愛情表現だと思っている
- ② バカにしたり、傷つく言葉をいつも言う
- ③ 携帯を勝手に見る、電話に出ないと怒る
- ④ いつもお金を払わせる、貸したお金を返さない
- ⑤ いつも優しいが、気に入らないうと暴力をふるう
- ⑥ 交友関係（特に異性）を制限し、孤立させる
- ⑦ 性的行為を強要し、避妊に協力しない

たたいたり ながったりするだけが暴力ではありません!

暴力には、身体的暴力⑤のほか、精神的暴力②、経済的暴力④、社会的暴力③⑥、性的暴力⑦などがあります。デートDVは誰にでも起こりうるものです。「なんかツライ」「もしかしてデートDV?」と思ったら、ひとりで悩まないで、家族だけで悩まないで、専門家や警察に相談しましょう。また、友だちのデートDVを見聞きしたら、相談できる場所があるということを教えてあげてください。

ご利用ください
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム
TEL 028-6665-8720
月曜日～金曜日/9時～20時
土曜日・日曜日/9時～16時
※祝祭日と年末年始を除く

防災篇



地域

3・11では、
何が起ったの？

東日本大震災において、避難所では様々な問題が発生しました。授乳や着替えのための専用の場所がなくて布団をかぶって行った、赤ちゃんの夜泣きが迷惑かと思わずと車中泊した、介護のためのおむつ替えを気にして半壊の自宅へと戻った、などの例が報告されました。

多くの避難所で運営の中心となっていたのは自治会の会長や施設長で、またその多くが男性でした。このため「こんなこと言うのはわがままかな」と、避難所の運営に対して、



これからの地域づくりとは？

女性や少数派の方たちが声を上げていく状況となりました。一方で、様々なニーズに素早く対応したNPO等により、プライバシーに配慮した避難所などもありました。

地域には、子育て中、介護中、障害のある方、ひとり親家庭など、様々なハンディを抱えた方が暮らしています。そのような多様な立場の方に配慮した防災対策を、普段から地域で備える必要があります。そのためには、自治会役員に女性を増やしたり、みんなが参画する防災訓練等のまちづくりが大切です。

マンガを描いた ひらたともみさんにインタビュー



イラストレーター。
宇都宮市在住。1970年生まれ。20代、30代、40代で出産を経験し、二男一女の母。イクメンで料理好きな夫と5人暮らし。主に新聞、雑誌、WEB等メディアで活動中。著書『これでいいのだ!働くかあちゃん』(中経出版)

Q 男女共同参画社会をテーマに、ステキな作品をありがとうございます! このテーマに関して、ひらたさんはどんなことを感じますか。

A 男女共同参画のマンガを描く機会を与えていただき、光栄です。私の父親世代には、まだまだ「女のくせに」という風潮があります。そしてその世代に育てられた私たち世代にも、当然「迷い」があり、まだまだ多くのオフィスでもお茶入れやトイレ掃除を女性スタッフだけに頼り、そのためだけに女性は10分早く出社... などというところもあります。

今や女性も若いうちからしっかり勉強し、スキルを身に付け男性同様に社会に出ている時代。にもかかわらず、職場自らが男女格差を生み出しているとする時代錯誤だな... と思ってしまう。

A 私の母は男顔負けの働き者でした。原付バイクを乗りこなして、男に混じって土にまみれ、昼も夜も生活のために働いていました。そんな母親の口癖は「働きなさい」でした。「生きていけば嫌なこともある。お金も必要だし、ひとりでも生き抜こうなんてできやしない。毎日仕事があれば、嫌なことにクヨクヨする暇もなく、お金も入る。仲間もできる。」母のこんな教えもあってか、私の中で「一生働く」というのはごく当たり前。振り返ると、出産、子育ての中で自分の仕事が邪魔になつたり、子どもの病気や受験のたびに母親としての至らなさを自分自身、責めています。たぶんこれかもそう。でもきつとすぐに立ち直るんでしょ(笑)。嫌なことは仕事に助けられている気がします。

同時に女性自身も「女性だから」と尻込みせず可能な分野にはどんどん挑戦し、活躍の場を拡げていただきたいと思っています。
Q ひらたさんは、3人のお子さんを育てながら、イラストレーターとして活躍ですね。仕事と子育ての両立について、日頃感じていることや苦心されていることなどがあれば教えてください。

6月29日
(日)

「男女共同参画社会を考える」 とちぎ県民のつどい」を開催 しました



とちぎつばさの会
デンマーク研修旅行で学んだ、男女共同
参画の制度や学校の取り組みなどを発表



男女共同参画地域推進員日光市連絡会
DV(家庭内暴力)がテーマの朗読
劇「サルカニバイオレンス」



おおひら男女共同参画をすすめる会
働く人の介護の実態の朗読劇
「どうする？我が家の介護」

午前の部の活動発表では「ステップアップ」「和み」「とちぎつばさの会」「おおひら男女共同参画をすすめる会」「栃木県男女共同参画地域推進員日光市連絡会」のみなさんが、寸劇や研修報告、そして朗読劇などで日ごろの活動の成果を披露しました。今年はお出演者の演技も観客の反応もパワーアップ！笑いあり、涙ありの発表となり、身近な問題について大いに考えさせられました。また、「輝きネットなすしおぼら」による男女共同参画クイズの展示などが、会場に興を添えました。午後の部は「災害と男女共同参画」3・11に学ぶ」をテーマに、前千葉県知事 堂本暁子さんを講師に迎える講演会を開催しました。6月23日よりタイで開催



ステップアップ「和み」
家族の家事分担を考える寸劇
「男女の役割～ある家族の会話より」



講師の堂本暁子さん。
そのパワーに圧倒されました！

言われたという堂本さん。講演会では、国会議員や県知事といったこれまでの経験から、現在の男女共同参画推進に関する数多くの取り組みについてお話されました。日常生活の中の「どうして○○だろう？」「もっと○○したほうがいいのに」という気持ちを、日本を、そして地域を変えて行くのだと思えました。そして私たちは、堂本さんからその役割の一端をバトンタッチされたのだと感じました。

されたアジア防災閣僚級会議に参加し、災害に強い社会にするために女性の力を活かすことや、災害時の備えとして妊産婦・高齢者・障害者のニーズを把握しておくことなどを、会議で提



輝きネットなすしおぼら
男女共同参画クイズの展示

第1回の7月13日(日)には、開講式の後、(有)フェードイン代表の工藤敬子さんを講師にお招きし、地域のリーダーに求められる相手の意見の引き出し方や意見の伝え方を実践形式で学びました。コミュニケーション&プレゼンテーションのスキルを身につけた研修生たちの今後に期待です。



▲相手と信頼関係は生まれたかな？

平成26年度「栃木県次世代人材づくり事業」がいよいよスタート!!

～新しい自分に会いに行こう!～

地域で活躍する若者リーダー及び女性リーダーの育成を目的とする「とちぎ次世代人材づくり2014」が7月から始まりました。今年度は、県内各地から集まった若者7名、女性18名の合計25名が、約半年間の研修に臨みます。



▲講師の工藤敬子さん

とちぎ次世代人材づくり

vol.1

3月19日
(水)

「メッセージを効果的に伝えよう」

広報誌作成やイベント企画のツボは？



▲講師の木下富美子さん

県庁を会場に「栃木県男女共同参画地域推進員研修会」を開催しました。講師は株式会社博報堂のブランディング・プロデューサー 木下富美子さん。「宇都宮市都市ブランド戦略プロジェクト（宇都宮プライド）」を統括され、このプロジェクトは2011年日本PR大賞・コーポレートコミュニケーション部門で最優秀賞を受賞しました。左側はこのプロジェクトの「愉快ロゴ」です。そんな木下さんに「伝わる行政広報」についてお話いただきました。講演の中で印象に残ったのは「『ターゲット（誰に何を伝えたいか）』と『ゴール（何を実現したいか）』を明確にすることの大切さ」です。すべての人に等しく広報しようとするのは難しいが、対象を絞ることにより広報の仕方や内容が工夫され、より伝わりやすくなること。また「見た目が大切」「楽しいこと」「知った人が他の人にも伝えたいくなるようにしくみを考えるとよい」というお話も勉強になりました。

また「イベントを開催しても、働き盛りの若い世代の男性に来てもらえないが、何かよい方策は？」という質問には「イベントだけが啓発手段ではないので、対象によってはフェイスブックなどを活用するのも一つの方法」とのアドバイスをいただきました。

木下さんは現在、内閣府男女共同参画局・政策企画調査官として女性活躍促進政策の広報を担当されています。新しい情報や写真が満載で、より使いやすくなった内閣府のホームページをぜひご覧ください。



▲宇都宮市の「愉快ロゴ」

第1回 宮崎アニメを読み解く ～ヒロインとジェンダー～



講師 十文字学園女子大学 助手 小林 直美 さん

メディアを批判的に観ることで、映像から受ける固定観念や固定的性別役割分担意識に気づくことができます。第1回では宮崎アニメを題材に、世界観の特徴とヒロイン分析を行い、映像から見るジェンダーとヒロインのタイプ、モデルケースについて学びました。

第2回 笑顔と人をつなげるチカラ ～あなたの気持ちが伝わる コミュニケーション術！～



講師 社団法人起業支援ネットワークNICE 理事 有限会社ヒューリス 代表取締役 小林 京子 さん

「伝えたい！」という強い思いを、上手に相手に伝える方法をワークショップを通して体得しました。相手も自分も尊重しつつ、相手の意見も聴き、自分の意見も正しく伝える方法を学び、より良い人間関係が築けることに気づきました。

男女共同
参画セミナー

基礎コース
5/24(土)～6/14(土)

全3回

性別や年齢にかかわらず、誰もがいきいきと自分らしく生きられる社会を目指して、全3回にわたって実施しました。もっと楽しく生きるために！参加体験型の学習を通して、身近な問題の解決や新たな生き方の選択肢を広げるきっかけを学びました。

第3回 地域で活かす私たちのチカラ ～大人の学びを楽しむ～



講師 宇都宮大学 教授 廣瀬 隆人 さん

私たち一人ひとりの意識を変えなければ、社会全体を変えることはできません。様々なワークショップを通して、労働や貧困について考え、人を褒めることを体感しながら、大人の学びを楽しみました。また、人と付き合う中で、時間やお金を投資(つながり投資)することの大切さも学びました。



TOCHIGIで
輝く☆

「働く
ウーマン」
プロジェクト

始動!



国が、女性の活躍推進を成長戦略の中核に位置づける中、県・パルティでは、働く女性が輝いて活躍できるような新たな取組として「TOCHIGIで輝く☆『働くウーマン』プロジェクト」を立ち上げました。

このプロジェクトは、地元金融機関や経済団体を始め、大学、市町村、女性団体等関係機関と連携して実施するものです。



講師 岩田 喜美枝さん

12/19
⑧とちぎなでしこ報告大会(仮称)

働く女性のスキルアップやネットワークづくりの講座、企業のトップや人事担当者等を対象とした講座、女子高生のためのキャリア講座等、7つの事業を展開し、このプロジェクトの集大成として、「とちぎなでしこ報告大会(仮称)」を開催します。

7つの事業のうちの一つ、11月15日(土)のフェスタinパルティでは、昨年に引き続き県内で女性活躍推進に積極的に取り組んでいる企業を紹介したり、「女性の活躍推進宣言」等、国、県及び市町の女性活躍推進に関わる制度をパネル等で紹介します。

さらに、12月19日(金)にパルティホールで開催する「とちぎなでしこ報告大会(仮称)」では、プロジェクトで展開した各種講座の報告や、(公財)21世紀職業財団会長の岩田喜美枝さんによる基調講演、パネルディスカッション等を予定しています。

このプロジェクトを通じて、とちぎの働く女性がいよいよ輝いて活躍できるよう、県民の皆さんといっしょに気運を盛り上げていきたいと考えています。皆様の御協力、よろしくお願います。

6月8日
(日)

新しい時代を生きる ✨ 女子高生のためのキャリア講座

講師： NPO 法人ハナラボ 主宰 角 めぐみ
studio-L コミュニティデザイナー 岡崎 エミ

※ボシ出し
「ダメ出し」でなく
「ボシタイプなアイ
デア出し」。



「いいねそれ！」ボシ出し*で
チームワーク抜群。



「サザエさん再就職」ドラマをつくる！

自分のありたい
方向に変えていく
力をつけよう。

岡崎エミさん

自分の人生は
自分で選ぶ。
チャレンジしていこう！

角めぐみさん

「課題発見能力(想像力)」「課題解決能力(創造力)」をワークショップで磨く。グループになり、「なぜ、男性の育児参加は難しい？」をテーマに課題をふせんに書き出し、その原因を掘り起こす。課題のポイントを絞ったら、「男性が楽しく育児するために、私たちに何ができる？」かを、アイデアを出し、プロジェクト化する。

枠にとらわれない、斬新なアイデアが発表されました。

○午前・講義「ソウゾウリョクでキャリアをつくるう！」
働く女性の約60%が一人目の出産で退職する日本。女性の活躍度は世界で105位という低さ。しかし労働力人口が減っていく中、女性の活躍が必須。女性の「新しいものを生み出す力(共感性、発想力、柔軟性)」が大きな強みになる。自分の「やりたいこと」より「できること」を活かして、働き続けよう。「なりたいたい仕事」は創ればいい。「養ってくれる夫」を探すより、自分で働く方が確実！

○午後・ワークショップ「社会課題を解決するアイデアを創造しよう！」
働き方や生き方は思い通りにならなくても、自分のありたい方向に変えていく力をつけよう。そのためのスキル「課題発見能力(想像力)」「課題解決能力(創造力)」をワークショップで磨く。グループになり、「なぜ、男性の育児参加は難しい？」をテーマに課題をふせんに書き出し、その原因を掘り起こす。課題のポイントを絞ったら、「男性が楽しく育児するために、私たちに何ができる？」かを、アイデアを出し、プロジェクト化する。

○午後・ワークシヨップ「社会課題を解決するアイデアを創造しよう！」
働く女性の約60%が一人目の出産で退職する日本。女性の活躍度は世界で105位という低さ。しかし労働力人口が減っていく中、女性の活躍が必須。女性の「新しいものを生み出す力(共感性、発想力、柔軟性)」が大きな強みになる。自分の「やりたいこと」より「できること」を活かして、働き続けよう。「なりたいたい仕事」は創ればいい。「養ってくれる夫」を探すより、自分で働く方が確実！

パーティ初！ 女子高生のためのキャリア講座を、栃木県庁を会場に開催しました。

めげせ
カジダン!

おススメレシピ

パーティの人気講座「男の生活工房」修了者による「ぐる～ぶ・いろいろの会」の料理教室から、かんたんレシピを紹介!

ぐる～ぶ・いろいろの会

毎月第2土曜日に
パーティ
調理実習室で
活動中!



キッシュ・ロレーヌ



この日はキッシュの他に、たこのカルパッチョ・かぶのスープを作りました。

キッシュとはフランスのパイ料理の1つで、ロレーヌ地方ではベーコンを入れるのが特徴。市販の冷凍パイシートを使って、手軽に作れます!

●材料 《約8人分(18cm型1つ分)》

| | | | |
|--------|-------------|-------------|------|
| ピザ用チーズ | 180g | 生クリーム | 18cc |
| 玉ねぎ | 240g | 牛乳 | 9cc |
| ベーコン | 90g | 塩、こしょう、ナツメグ | 少々 |
| 卵 | 小3個分(溶いておく) | バター(炒め用) | 適量 |
| ほうれん草 | 135g | 冷凍パイシート | |

作り方

- ①冷凍パイシートを常温に戻しておく。少し柔らかくなったら伸ばして、バター(分量外)を塗った型に敷き、生地にフォークで軽く穴をあけておく。
- ②ほうれん草は茹でて、ざく切りにして水気を絞る。
- ③玉ねぎはみじん切り、ベーコンは粗切りにしてバターで炒め、ボールに移して粗熱をとる。
- ④③にピザ用チーズ、溶き卵、生クリーム、牛乳、ほうれん草を入れ、塩、こしょう、ナツメグで味を整える。
- ⑤①に④の具を入れ、180℃のオーブンで35分焼く。(講師:P.G.N ひまわり 藤田さんご夫妻)

もっとカンタン!
スパニッシュオムレツ風

アレンジ①

②～④で作った具を、耐熱皿に入れてオーブンで焼くだけ!フライパンでじっくり焼いても簡単です。

チーズを変えて
本格派!

アレンジ②

手に入る方は、グリエールチーズを使って。コクと風味が増し、シェフの味に。

具材をアレンジ

アレンジ③

旬の野菜で季節感を!
秋にはキノコ類がオススメ。



6月19日(木)
6月26日(木)

ポジティブ・ディシプリン講座

～がんばりすぎない前向きな子育て～

講師：ママリングス代表 看護師 落合 香代子さん

「ついイライラして子どもになっちゃった」「早く！早く！と急かしてしまっ」多くの親が感じる、育児中の不安や迷い。子どもと同じ目線で向き合い、自主性を尊重することで親子の信頼関係を築く子育てを、4つのフレームワークに基づいて考えました。「子どもが20歳になった時の姿を想像してみてください！」「優しい人になってほしいなら、親がモデルとなって示そう」「想像してみよう。あなたは職場の新人。質問してもイラ

イラして教えてくれず怒鳴る上司だったら、あなたはどんな気持ち？優しく丁寧に教え励ましてくれる上司だったら、どう？」などを例えに、グループワークを行いました。受講者からは「子どもに対する気持ちがぐんと楽になった」「子どもは発達段階で感じ方・考え方が違うことを知った。ワークで学んだ温かさや枠組みで包み込みながら育てたい」などの声が寄せられました。



▲グループワークでみんなの考えを共有

講師
落合香代子さん



※ ポジティブ・ディシプリン 4つのフレーム

課題解決型の手法をとる
(今日の課題は今日解決)

今このとき、まずは子どもに何をしてほしいかを一緒に考え、非暴力で伝え行動する

発育段階に応じた子どもの気持ちを理解する

子どもの年齢に応じた感じ方・考えかたを理解し、同じ目線で考える

温かさ(支え)を与える

共感し、安心感を与え、伝え見守る

枠組み(情報やガイド)を示す

助けとなり、説明し、バックアップする

長期的なゴール(大人になったとき、こうあってほしい)を考える

「20歳になったらこんなふう成長してほしいなあ」とイメージ。日ごろから親がモデルとなって言葉や態度で示し、長期的に伝えていく

※ポジティブ・ディシプリンとは…

直訳すると「肯定的なしつけ」のこと。叩いたりどなったりしない、非暴力に根差した子育ての手法を、子ども支援の国際 NGO セーブ・ザ・チルドレンとカナダの臨床心理学博士デュラント教授が考案しました。

自分で自分の
体調を
整える！々々

からだ・こころ・セルフケア

初めての方でも今すぐ出来るバレエエクササイズを、バレエインストラクター 飯塚弘美さんに教えていただきました。骨盤が整い、背筋が鍛えられ、猫背予防や肩こり解消などのうれしい効果が♪キッチンシンク台につかまって、やかんのお湯が沸くまでのすきま時間に Let's try !

プリエ&ルルベ

プリエで内腿と股下をストレッチ。ルルベで坐骨を締めて小尻効果。骨盤底筋も鍛えられるため骨盤の歪みが整えられ、尿漏れ防止に効果大。

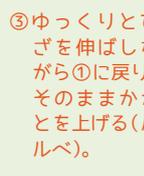


①手を肩幅に開いてシンク台に置き、足を開く。

約1.5足分



②膝を真横にゆっくりと曲げて内腿の筋肉を伸ばす(プリエ)。おしりは膝より下げないように！



③ゆっくりとひざを伸ばしながら①に戻り、そのままかかとを上げる(ルルベ)。



注意！
背中は反らさないこと！

②と③では、骨盤を中心点に、両足はつま先へ向かって、また下腹は内臓を引き上げるように、3方向がストレッチされるのを感じながらよく伸ばす。

白鳥が羽ばたくポーズ

背筋が鍛えられて肩が開くため、猫背の予防や肩こり、お尻の引き締めにも効果あり。胸の横から脇下、二の腕の内側にかけたリンパの流れが良くなる。



①手を肩幅に開いてシンク台に置き、足はかかとをつける。



②右足をおへその後ろの位置まで引き、つま先を立てる。

注意！
背中は反り過ぎないように！



③手のひらを外へ向けて斜め上へ。腕の付け根からゆっくりと上下に動かす。

④反対側の手足も同様に行う。

それぞれ2回ずつ、
1日2セット！
パルティバレエ
エクササイズ講座
修了者のサークル
「プリエクラブ」は
パルティ3F スタジオで
火・木曜日に活動中！



ち・い・き pick up!

県内で開催された催しや、団体などの活動を紹介します。

こちよい職場環境を目指して ～宇都宮大学女性研究者キャリア支援室～

▶キャリア支援室のみなさん



Fe-leカフェ VOL.1 「女性ホッと交流セミナー ～全身をリラックスして 集中力を高める～」



サンセットロースターコーヒーの青柳さんを講師に、コーヒーの香りの効力(リラックス・集中力UP)と淹れ方を学びました。女性教職員26名が参加。ランチとコーヒーで会話も弾み、交流が進みました。リフレッシュして午後の業務に向かいました。

昨年11月25日、女性教職員の研究活動を支援するため、『宇都宮大学女性研究者キャリア支援室』が同大学に設立されました。「仕事と家庭の両立が難しい」「会議や学内行事等で研究が思うように進まない」など、女性教職員の悩みは尽きません。彼女たちが能力を最大限に発揮できるように、ワーク・ライフ・バランス(以下、WLB)に関する相談室を設け、研究活動と出産・育児等のライフイベントを両立するための快適な職場環境づくりをサポートしています。今後は、女性活躍促進に向けたシンポジウムの開催、WLB教材やロールモデル集の作成、宇都宮大学女性白書の発行、男性の教職員・学生対象の料理教室の実施などを予定しています。中でも画期的なのが、女性の教職員と大学院生の交流を図り、定期的な情報交換を行う場として6月からスタートしたFe-leカフェ(Female cafe 女性の集まりの意。峰・陽東キャンパスを交互に会場とし、毎月1回のペースで開催する予定です)。同大学の女性教員比率は16・1%(平成26年5月1日現在)。平成27年度には18%までアップさせることを目標に掲げ、学内で実施する意識調査の結果など当事者の意見を取り入れながら、今後も様々な支援を行います。



▶WLB相談室では専任の社労士によるアドバイス



▶さまざまな参考資料の貸出しも

<http://kyodo-sankaku.utsunomiya-u.ac.jp/>

「高校生が描く男女のきらり社会」

～自分らしさを大切に 素敵な関係を～
那須塩原市出前講座

若い世代の男女共同参画意識啓発を進めようと、那須塩原市市民協働推進課が県立黒磯高校の一年生235名を対象に出前講座を実施しました。はじめに県男女共同参画地域推進員那須塩原市連絡会によるデートDV(交際中の親密な関係にあるカップルの間で起こる暴力)の寸劇「それって、本当にラブラブ？」を鑑賞、各クラスで男女6～7名のグループに分かれ、交際相手とどのような関係を築きたいかについて話し合いました。その後のワークシヨップでは、日ごろ感じる男女の差や制限について書き出し、こうだったらいい



▶デートDV寸劇「それって本当にラブラブ？」の一場面

などという解決策をみんなで出し合いました。参加した生徒からは、「デートDVという言葉は初めて聞き、力だけではなく精神的な暴力もあると知った」「身の周りには思った以上に男女格差があることに気付いた。お互いを理解し合いたい」という意見が聞かれました。

路地裏雑貨店から地域活性化を!

～メゾン ド クチュール～

大田原市の路地裏、築40年のアパートを改装し、30代から40代の女性と男性が5つの部屋で店主を務める雑貨店「メゾン ド クチュール」。「委託販売が多い作家達に発表・販売の場を提供したい」と代表者の栗田理恵さんが2011年にオープンしました。毎月第3日曜日には「メゾン ド クチュール マルシェ」を開催。7月20日に行われたマルシェ3周年記念イベントでは、手作り作家の作品展「販売やワークシヨップに加え、緑日をテーマにした催しも。子どもから大人まで、多くの人で賑わいました」



▲代表者の栗田理恵さん



メゾン ド クチュール
栃木県大田原市山の手1-5-20
各店舗の定休日とマルシェの開催日はホームページを参照。
<http://ameblo.jp/maison-de-9/>

た。1階にはイベントスペースがあり、1日単位で出店することができます。「若い世代や女性たちが定期的にマルシェで経験を積み、店作りを学ぶことにより、ゆくゆくは周辺の空き店舗で活躍してほしい、シャッター通りを活気のある町に変えたい」と栗田さん。今後もユニークな路地裏雑貨店に注目です!

こんにちは
相談ルームです。



「ストーカーってなに?」

「職場の男性上司から、しつこく交際を迫られ、職場に行くのが怖くて...」

若い女性から相談の電話が入りました。最近、相談ルームには、このような相談が増えていきます。60歳以上の方からの相談もあり、年齢層は様々です。今年5月、栃木県警は、平成25年におけるストーカー相談件数(638件、昨年比128件増)が過去最多を記録したことを発表し、ストーカーに対する社会の認識が高まったことが背景にあると分析しています。

では、ストーカー行為とは、どのような行為なのでしょう?

《ストーカー規制法に基づく規制の対象となる行為》

- ・しつこくつきまとったり、待ち伏せをする。または、家に押し掛ける行為
- ・拒否しているにも関わらず、「つきあってほしい」「ヨリを戻して」等

迫ってくる行為

- ・無言電話や、連続した電話、連続したメールを送りつける行為
- ・わいせつな写真を送ったり、電話やメールで卑劣な言葉を浴びせる行為等々です。

あなたの身近な所で、ストーカー被害に遭いながら、誰にも相談できず、ひとり苦しんでいる方がいるかもしれません。そんな時は、当相談ルームでも相談をお受けしています。また、重大な事件に至らないうちに最寄りの警察署に相談することをお勧めします。

お問い合わせ

※いずれも祝休日・年末年始はお休みです

女性のための一般相談

電話 月曜日～日曜日 9時～16時

面接 火曜日～日曜日 9時～16時(予約制)

女性のための配偶者暴力相談

電話 月曜日～金曜日 9時～20時

土曜日・日曜日 9時～16時

面接 火曜日～日曜日 9時～16時(予約制)

女性のための健康相談(面接)

毎月 第一木曜日

16時30分～18時30分(予約制)

☎028-665-8720

男性のための電話相談

毎週 月曜日・水曜日 17時30分～19時30分

☎028-665-8724

再就職への第一歩

再就職マイロード

就職相談窓口では、仕事についての悩み全般をお受けしています。

女性の皆さんは、結婚や出産を機に一旦仕事を辞めてしまうと、再就職が困難なこともあると思います。

まず自分が何をやりたいかわからない、自分の適職が何かかわからないという皆さん、自身自身を理解して納得した選択ができる一助として、ご本人がパソコンを使って行う適職診断などがおすすです。

自分が仕事を選ぶ時どんなことを重視しているか、自分の能力・興味・価値観がどんなものが診断できます。

応募書類(履歴書・職務経歴書)は、企業の採用担当者に直接自己アピールするための重要な書類です。相談の中で、仕事への熱意や自分の能力をうまく伝える表現も見つかります。

また面接では、第一印象が大切です。見た目と話し方の影響は93%と大きく、最初の5分間で合否の見当はつくと言われていいます。そのため、あいさつの

大切さや応答練習、表情の作り方など、お役立ち情報を用意しておりますので、お気軽に就職相談にお越しください。

この相談は雇用保険受給対象の就職活動とみなされます。該当となる方は、雇用保険受給資格者証をご持参下さい。

お問い合わせ

※いずれも祝休日・年末年始はお休みです

◆電話相談

毎週水曜日 午後1時～4時

◆面接相談(予約優先)

毎週水曜日 午後1時～4時

☎028-665-8724



情報ライブラリーから 本の紹介

情報ライブラリーの蔵書数は約20,000冊の
パーティのホームページからも検索・予約
できます。ぜひご利用ください。
<http://www.parti.jp/>

ダイバーシティと 女性活躍の推進

経済産業省【編】
(経済産業調査会)

女性活躍推進の成功企業事例と企業調査結果に基づく計量分析結果にもとづき、日本において女性活躍が求められる背景と意義、女性活躍により期待される経営効果、そして現状と課題について述べられています。

人材活用の最大のフロンティアである女性の人材活用を推進する際の一助となる一冊。



父親を嫌っていた僕が 「笑顔のパパ」になれた理由

安藤哲也【著】
(廣済堂出版)

自分の親を受け止め、関係性を見直すことは、子どもと家族の関係に大きな変化と成長をもたらす。

子どもとの向き合い方、そして、心から笑い合える家庭になるための方法を紹介。

「パパみたいな、大人になりたい」そう子どもから言われるパパになるために、必読の一冊です。



マララ・ユスフザイさんの国連演説から考える ぼくたちはなぜ、学校へ行くのか。

石井光太【著】
(ポプラ社)

世界のどこかでいつも戦争があり、まずしい暮らしをしている人たちがたくさんいる。差別もある。虐待やいじめもある。それをなくすのは、かんたんなことではない。

銃撃を受けたマララ・ユスフザイさんの演説をもとにした、子どもとともに考える道しるべとなる一冊です。



母さんがこわれた夏

レムケ・マリヤレーナ【作】
松永美穂【訳】

(徳間書店)

母さんが病気になったのは、わたしたちが四つ子で、手がかかるせいなの？空想好きな父さんと優しい母さんをもつ、四つ子の一人、ゾフィー。でも、母さんが心を病んでしまい…。

うつになった母にどう寄り添うか、子どもの視点で家族の結びつきを描いた感動作。



ぐる～ぷもみの木の

おすすめシネマ

映画を愛し、10年間映画会を開催してきた「ぐる～ぷ・もみの木」。映画通メンバーのおすすめの映画を紹介します。

トークバック

2013年 日本

米サンフランシスコの刑務所で誕生した「メディア・プロジェクト：囚われた女たちの劇場」は、元受刑者とHIV陽性者の女性たちが、自身の人生を芝居にして上演するアマチュア劇団です。DV、虐待、レイプ、売春、依存症、貧困…。本作は、「どん底」を生き、沈黙を強いられてきた団員たちが、芝居作りを通して自己と向き合い人生を取り戻していく過程を追ったドキュメンタリー映画です。タイトルの「トークバック」とは、一般的には「口答えする」などを意味するネガティブな言葉ですが、本作では、女性

たちが「声をあげる」、または周囲の人々と“呼応しあう”といったポジティブな意味が込められています。監督はドキュメンタリー映像作家の坂上香さん。傷ついた過去を持つ女性たちが自ら声を上げることで、生きる力を得ていく様子が胸を揺さぶります。(全国劇場にて順次公開中)

9/15 (月・祝) 14:30～

栃木市文化会館小ホールにて上映&坂上香監督トークあり。

前売券 大人1,000円

詳しくは主催(社福)イースターヴィレッジ ☎0282-21-7740



平成26年度 講座のご案内

★一時保育あり★

対象講座と月齢(年齢)は
このマーク!

満6か月～未就学児



1歳～未就学児



お申込み・お問い合わせは...

電話・FAX・ホームページ、または直接ご来館にて。

ホームページ <http://www.parti.jp/>

P14
の講座

県とちぎ男女共同参画センター
TEL 028-665-8323
FAX 028-665-8325

P15
の講座

(公財)とちぎ男女共同参画財団
TEL 028-665-7706
FAX 028-665-7722



バルティ 検索

8月1日(金) 9:00～ 受付スタート

TOCHIGIで輝く☆「働くウーマン」プロジェクト とちぎなでしこ報告大会(仮称)

経済団体等と連携して始動した「TOCHIGIで輝く☆『働くウーマンプロジェクト』」の集大成「とちぎなでしこ報告大会」を開催。企業経営者や働く女性、高校生等を対象に開催した各種講座の報告や基調講演、パネルディスカッションを予定。

●開催日・講師
12/19(金) 基調講演講師 (公財)21世紀職業財団
会長 岩田 喜美枝

- 時間: 13:30～16:30
- 対象: どなたでも
- 定員: 定員 400名(先着順)
- 受講料: 無料
- 申込締切: 11/28(金)



女性への暴力を考える講演会 傷つく家族 ～あなたの身近で起きていること～

幸せそうに見えても悩んでいる家族が身近にいるという現実。DVの現状やその支援等、身近で起きている現実について考えてみませんか。

●開催日・講師

11/16(日) 原宿カウンセリングセンター 所長 信田さよ子
講師プロフィール
1946年岐阜県生まれ。お茶の水女子大学大学院修士課程修了。臨床心理士。原宿カウンセリングセンター所長。アルコール依存症、摂食障害、DV、引きこもり、児童虐待に悩む人たちやその家族のカウンセリングを行っている。

- 時間: 13:30～15:00
- 対象: どなたでも
- 定員: 200名(先着順)
- 受講料: 無料
- 申込締切: 11/15(土) 保育申込締切日: 10/21(火)



男のライフバランスを考える講座(育児編)(全2回)

毎日の生活をより充実させながら、
子どもとの距離をグッと近づけてみませんか?

●開催日・内容・講師

①12/6(土) 子どもの心を開く笑顔のコーチング
NPO法人ハロードリーム実行委員会2014年実行委員長
シニアファシリテーター 石田 智子

②12/13(土) 落語と歌で楽しく考える男女共同参画『わーく・らいふ・ばらんす』
男女共同参画落語創作・口演家 千金亭 値千金

- 時間: 13:30～15:30
- 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: ①40名 ②60名(各回申込先着順) ●受講料: 無料
- 申込締切: 11/29(土) 保育申込締切日: 11/18(火)



生涯を通じた女性の健康を考える講座

思春期から老年期まで、生涯を通して大きく変化していく女性のカラダとココロ。その変化に深く関わる女性ホルモンの基本を知って、さらにハッピーな毎日をおくってみませんか?

●開催日・内容・講師

1/24(土) いつもまでもキレイに輝き続けるために
～女性ホルモンを知ってあなたらしい生き方を!～
獨協医科大学産科婦人科教授 女性医師支援センター長
医学博士 望月 善子

- 時間: 13:30～15:30
- 対象: 女性
- 定員: 50名(先着順)
- 受講料: 無料
- 申込締切: 1/23(金) 保育申込締切日: 1/9(金)



男のライフバランスを考える講座(介護編)(全2回)

『これからの介護』について、一緒に考えてみませんか。
介護する側とされる側が、お互い快適に暮らしていくために。

●開催日・内容・講師

①2/7(土) オトコの介護を考える
～大介護時代に負けないワーク・ライフ・バランス～
講師: 特定社会保険労務士 池田 功
日本赤十字社栃木県支部職員

②2/14(土) すぐに役立つ!介護のコツ
～高齢者を笑顔で暮らすために～
講師: 日本赤十字社栃木県支部職員

- 時間: ①13:00～15:30 ②13:30～15:30
- 対象: どなたでも ●定員: 40名(先着順)
- 受講料: 無料 ●申込締切: 1/31(土) 保育申込締切日: 1/20(火)



地域指導者養成講座(実践編)

バルティ防災プログラムを体験。地域・自治体・団体の研修会で、防災プログラムの伝え手になろう!

●開催日・内容・講師

2/21(土)
講義やワークを通して、地域のリーダーとして活動するために必要とされる知識や技法を身につけます。
(公財)とちぎ男女共同参画財団 芳村 佳子

- 時間: 13:30～16:00
- 対象: 男女共同参画地域推進員、自治体職員、その他受講を希望する方
- 定員: 30名程度
- 受講料: 無料
- 申込締切: 1/30(金)



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・内容

- ①9/18(木) 流産に悩む女性
- ②9/20(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ③10/16(木) 不妊に悩む女性
- ④11/20(木) 二人目以降の不妊に悩む女性
- ⑤11/22(土) 治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性
- ⑥12/20(土) 流産に悩む女性
- ⑦1/17(土) 不妊に悩む女性
- ⑧2/19(木) 二人目以降の不妊に悩む女性
- ⑨2/21(土) 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、⑥、⑨は10:00～12:00 ②～⑦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



女性の起業応援セミナー公開講座

～女性の起業が社会を変える!～(12/6 午前)

女性のアイデア、起業が社会を変える!新しい働き方を創ろう!

●開催日・内容・講師

12/6(土)「はたらく」×「創る」
～ないなら創ろう、私らしい働き方

有限会社モーハウス 代表取締役 光畑 由佳



- 時間: 10:00～12:00 ●対象: どなたでも
- 定員: 60名 ●受講料: 無料(先着順)
- 申込締切: 11/29(土) ※保育申込締切日: 11/6(木)

女性の起業応援セミナー入門編

～夢をかなえるファーストステップ～(12/6 午後)

マインドマップで起業への“想い”を整理。アイデアがわく!ゴールが見える!

●開催日・内容・講師(ゲスト)

12/6(土) マインドマップで起業プロセスを整理します。
マインドマップシニアインストラクター 安田 真知子
先輩女性起業家の体験談 一般社団法人スリーアクト代表理事 浅野 裕子
講師・先輩起業家を交えての交流会



- 時間: 13:00～16:30 ●対象: 起業・独立に関心のある女性
- 定員: 30名 ●受講料: 2,000円 ●申込締切: 11/6(木)

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…いろいろな役割、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できる気持ち」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

①10/17(金) ②10/24(金) ③10/31(金)
オフィス「想」ネットワーク
代表 中野 満知子

- 時間: 10:00～15:00 ●対象: 女性
- 定員: 20名 ●受講料: 3,000円
- 申込締切: 9/16(火)



何からはじめたらいい?よりよい人生を送りたい女性のための終活セミナー(全2回)

自分にしか決められない自分らしい生き方とその締めくくり方。どんなことから考えたらよいか、まずは知ることからはじめましょう。

●開催日・講師

①11/27(木) ②12/4(木)
NPO法人エンディングサポートセンターコスモス 副理事長
行政書士 社会保険労務士 深見 史

- 時間: 10:00～12:00
- 対象: 自身や家族の終活に関心のある女性
- 定員: 30名 ●受講料: 2,000円(教材費別途) ●申込締切: 10/28(火)



マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」(10月コース 全2回)

子育てには、母の心と体の健康が必要です!

●開催日・内容・講師

①10/23(木) ②10/30(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。
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

- 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一緒に参加できます。
- 定員: 14名 ●受講料: 2,000円 ●申込締切: 9/24(水)



ママのための再就活セミナー 不安がやる気変わる!(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しょう!

●開催日・内容・講師

①11/7(金) じぶん再発見! ライフプランと適職を考える
彩ライフデザイン研究所代表 川崎 節子
②11/21(金) 知りたい! 子育てと仕事の両立 ~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ザーズコーナー 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: 10/7(火)
- ※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。



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、信頼を築く。元気に働くコツを学びます!

●開催日・内容・講師

①1/10(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
マインドマップシニアインストラクター 安田 真知子
②1/24(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~
③1/31(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楽しむコミュニケーション~
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: 12/10(水)



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! 気持ちスッパリ伝えるレッスン

●開催日・講師

①1/17(土) ②1/18(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(家族での参加は不可)
- 定員: 30名
- 受講料: 4,000円(別途教材費1,620円)
- 申込締切: 12/17(水)



男の生活工房

～作って食べて暖かして～(全6回)

身近な食材で手軽な料理、舌つみと共に気軽に語らいます。料理の楽しさを体験してみませんか!

●開催日・内容・講師

①10/25(土) 料理の基礎-丼めし 料理研究家 矢口 英子
②11/8(土) 和食の達人 割烹「酔心」料理長 佐藤 栄作
③11/29(土) 多国籍料理 キッチンスタジオ ラ・ファミユ 佐久間 靖子
④12/13(土) 師走は手打そば いるりの会 横松 精二
⑤1/10(土) Cafe'メニューで談話 料理研究家 白居 芳美
⑥1/24(土) 中華の達人 ホテルニューイタヤ 料理技能士 木村 寛

- 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6回分
- 申込締切: 9/25(木)



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)

エクセルを今よりもっと使いこなして、キャリアアップ!

●開催日・内容・講師

①10/4(土) ②10/11(土)
関数の利用、データベース基礎、2軸のグラフなど
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(簡単な表やグラフ作成、SUM関数)が分かる方
- 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: 9/4(木)

※研修環境 Windows7, Office2010



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・内容・講師

①11/1(土) ②11/8(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。
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: 5,000円(別途教材費がかかります)
- 申込締切: 10/1(水)

※研修環境 Windows7, Office2010



楽しいイベントもりだくさん！ フェスタ in パルティ 2014

11月15日(土)10:00～16:00

今年のテーマは

『変えよう!変わろう!かがやく未来へ』。女性の活躍推進や男性の地域・家庭への参画をすすめる企画が展覧されます。グループや団体による楽しいワークショップ・展示・体験、雑貨や農産物の販売などが行われます。ご家族・お友達をお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。(入場無料・申込不要)



男女共同参画の発表



親子で楽しめるコーナーもいっぱい!

「性暴力を考える講座」

～女性や子どもたちが安心して暮らす為に～

- 日 時 平成26年10月5日(日)
13:30～15:00 (開場 13:00)
- 主催 認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ
- 会場 とちぎ男女共同参画センター パルティホール
- 講師 弁護士 角田 由紀子
(元明治大学法科大学部教授、東京強姦救済センター法律アドバイザー)
- 対象者 性暴力に関わる職務関係者、相談員、一般県民
- 参加費 無料
- 申込締切 平成26年9月19日(金)
電話またはFAXでお申し込みください
- 申込・お問合せ 認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ
TEL/FAX 028-621-9993
- 後援 栃木県(一社) 栃木県医師会・栃木県弁護士会・
(公財)とちぎ男女共同参画財団・栃木県女性団体
連絡協議会(公社)・被害者支援センターとちぎ 等

秋のベンチャーズ club 特別企画

「ロールモデルに学ぶ女性起業家セミナー」

- 日 時 平成26年10月2日(木) 13:00～15:00
- 主催 宇都宮ベンチャーズclub
ベンチャー企業、またはそれを志す起業家たちの成長を目的に設立した起業家の会員組織。女性会員も多く活躍中。
- 会場 〒320-0806 宇都宮市中央3丁目1-4 栃木県産業会館3階
宇都宮ベンチャーズclub
- 講師 株式会社ベアーズ(家事代行・ベビーシッターサービス)
専務 高橋ゆき
小さな清掃業からスタートさせ、社員120名・登録スタッフ4300名の業界大手へと導いた女性役員。その発想力と行動力を学ぶ。
- 定員 40名
- 参加費 クラブ員 500円(非クラブ員 2,000円)
- 申込先 宇都宮市産業政策課 担当:福富
E-mail: u2305@city.utsunomiya.tochigi.jp
FAX: 028-632-2447
- 申込締切 平成26年9月20日(土)

第一線で活躍する栃木県の輝く女性たち「異業種30人」

先の時代に残せるものは何か?
それはあなたの力です!

女性リーダーたちによる起業のアイデアやおすすめツールの紹介、自己分析「エゴグラム」のシートなど、社会進出の夢をかなえるヒントが満載です。キャリアコンサルタントとしても活躍されている大島翠さん監修。パルティ情報ライブラリーで閲覧いただけます。

- お問い合わせはこちらまで
〒321-0138
宇都宮市兵庫塚3-18-13
有限会社ライフファイナリスト大島

TEL 028-653-5139
FAX 028-653-5374



パルティ とちぎ男女共同参画センター

開館時間 / 9:00～21:00 (日曜日は17:00まで)

休館日 / 毎週月曜日

国民の祝日

12月29日～1月3日

施設のご利用 / 会議・イベント等にご利用ください(有料)

利用お申込み / 窓口受付時間9:00～17:00

ホームページで各研修室等の予約状況をご覧いただけます。
(閲覧のみ)

情報誌のご意見・ご感想をお寄せください。

編集・発行 / 公益財団法人とちぎ男女共同参画財団

〒320-0071 宇都宮市野沢町4番地1

TEL028-665-7700(代) FAX028-665-7722

URL / <http://www.parti.jp/>

表紙作者 / よしこSUN

特集ページ作画 / ひらたともみ(イラストレーター)

印刷 / 伴印刷株式会社

