H28年度後期講座は8月3日(水)より受付スタート!

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。

パルティ とちぎ男女共同参画センター

無料講座のお申込み・お問合わせは→TEL 028−665−8323、URL http://www.parti.jp/

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　無 マークは無料講座

楽しいイベントもりだくさん！

フェスタ in パルティ2016

11月19日 土
10:00〜15:30

とちまるくんもやってくる！

男女共同参画の発表

親子で楽しめるコーナー!

今年のテーマは『かえる、ささえる、つながる　〜みんなの笑顔へ〜』と題し、これからも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出展されます。グループ・団体による発表・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、ぜひお越しください。

(入場無料・申込不要)

No.1 保 受 無 生涯を通じた女性の健康を考える講座

化粧が私たちにもたらしてくれる効果が、改めて見直されています。日々のくらしをより明るく元気に過ごすために、メイクアップ健康法とスキンケアについて学んでみませんか？

●開催日時・テーマ・講師
2/4（土）13：30〜15：30
メイクアップ健康法とスキンケア〜心身ともに充実した日々のために〜
株式会社シーボン取締役兼執行役員、武蔵野大学薬学部薬学科客員教授　**三上　直子**

●対　　象　どなたでも
●定　　員　150名（申込み先着順）※定員になり次第締切
●受 講 料　無料
●申込締切　2/3（金）
●保育締切　1/20（金）
●主　　催：株式会社シーボン、栃木県とちぎ男女共同参画センター

※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.2 保 受 無 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、セミナーを開催します。

●開催日時　**11/12（土）13:30〜15:00**
●対　　象　どなたでも　　●受 講 料　無料
●定　　員　150名（申込み先着順）※定員になり次第締切

※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 受 無 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を対象に、気軽に話し合える交流の場として、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。地域活動に一歩踏み出すきっかけとして、ぜひご参加ください。

●開催時期　**12月**
●開催場所　県北（那須塩原市）／県南（小山市）
●対　　象　地域活動に興味のある女性　●定　　員　先着２０名程度
●参 加 費　無料（飲み物代等、実費を頂く場合もあります）　●要事前申込み

※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.4 受 無 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・講師
① **9 /17(土)　不妊に悩む女性**
② **9 /24(土)　不妊に悩むカップル**
③**10/20(木)　治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性**
④**11/17(木)　二人目以降の不妊に悩む女性**
⑤**12/17(土)　流産に悩む女性**
⑥ **1 /19(木)　不妊に悩む女性**
⑦ **2 /18(土)　治療をやめた女性とやめようか悩んでいる女性**
⑧ **3 / 4 (土)　不妊に悩むカップル**
進行：②は、NPO法人Fine。その他は、不妊専門相談センター相談員

●時　　間　①②③⑤⑥⑦⑧は13:30〜15:30　④は10:00〜12:00
●対　　象　不妊・流産に関連した悩みを持つ女性（②と⑧はカップル対象）
●定　　員　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。

女性のキャリアアップ支援講座 発表会・交流会

企業や業種を越えた女性社員ネットワークづくりの場として、キャリアアップ支援講座受講者の発表会及び交流会を開催します。ぜひご参加ください。

●開催日時　**10/14（金）13：30〜16：30**
●対　　象　働く女性、企業経営者、人事・総務部門社員
●入 場 料　無料
●要事前申込み

仕事と介護の両立応援講座

女性のみならず男性も介護離職を余儀なくされる昨今。介護離職が、企業・社員・家族に様々な課題をもたらす中、企業はいかにして、介護リスクに備えれば良いかを考えます。

●開催時期　**1月〜2月**
●開催場所　県北１回／県南１回
●受 講 料　無料
●要事前申込み

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、企業などにパル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(デート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 / 13:00〜16:00)
※面接相談は要電話予約（028-665-8323）
※第4水曜日13:00〜16:00は「福祉のお仕事」(県社協)の出張相談もあります。

●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

●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

●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】　毎月第4木曜日または第4金曜日　14:00〜16:00
※面接相談は要電話予約

無料講座　のお申込み・お問合わせは、 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)

H　P: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。

携帯電話からのお申込みはこちら→

〒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

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

No.5 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 /25(木) トラウマに対応するツール
- ⑥ 9 /29(木) 傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑦10/27(木) 境界線
- ⑧11/24(木) コミュニケーション
- ⑨12/ 8 (木) パートナーシップ
- ⑩ 1 /12(木) Bさん（加害者）とは
- ⑪ 1 /26(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑫ 2 / 9 (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
※途中回からの参加、１回のみの参加も可能です。
※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.6 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・内容（座学とワークショップ）・講師

①9/9 (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
1. 私の専門家になろう　2. こころと家族の手あて　3. 家族で身に付ける役割
4. 問題の対処と選択　5. 心地よいコミュニケーション　6. これからの家族関係

②9/10(土)　私の中のMaking Peace
オレない、ヘタらない、ツブれない　こころの手あて講座
1. こころを手あてしよう　2. 私とあなたの境界線　3. 心の冷え性対策
4. わたしの味方（アライ）を探そう!　5. 内なる子どもを育てる　6. 世界に一つのケアマネージメント

NPO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　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　1,300円〈税別〉）
●申込締切　8 /9(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.7 保 有 パルティキャリア塾（全2回） 仕事に生かす!アドラー心理学　〜勇気づけセミナー

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
①1/21(土)　②1/28(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。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とらえ方や、「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!

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**

●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　12/13(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.8 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
①1/14(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
②1/15(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

講師：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（ご家族や親しい方同士での参加はご遠慮ください）
●定　　員　30名
●受 講 料　4,000円（別途教材費　1,620円）
●申込締切　12/8(木)

※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.9 保 受 有 ママのための再就活セミナー　不安をやる気に変えよう!（全2回）

仕事と子育てを両立しながら働くための再就職術について学びましょう！

●開催日・テーマ・講師
①11/4(金)　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**
②11/11(金)　知りたい!子育てと仕事の両立　〜マザーズコーナーの再就職事例を紹介〜
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　10/6(木)

※満6ヶ月から未就学児までの一時保育が可能です。
※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。
※〈後援〉ハローワーク宇都宮

No.10 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
- ①10/15(土)　菜食健美のやさしい弁当　料理研究家　**臼居　芳美**
- ②11/5 (土)　脳卒中予防のための減塩料理　宇都宮文星短期大学栄養士ユニット　**福田　志津可**
- ③11/12(土)　ひと味ちがうカジュアル中華　料理研究家　**矢口　英子**
- ④11/26(土)　知識を学べる日本料理　割烹明治屋　**稲葉　敏明**
- ⑤12/10(土)　師走は手打ちそば　いろりの会　**横松　精二**

●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　9/15(木)

No.11 保 有 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
①10/1(土)　②10/8(土)　パソコンインストラクター2名
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　9/9(金)
※研修環境:Windows7、Office2010

No.12 保 有 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・テーマ・講師
①11/5(土)　②11/12(土)　パソコンインストラクター2名
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　エクセルで四則演算、SUM関数、簡単な表やグラフ作成を日常的に使用している方。
●定　　員　20名
●受 講 料　5,000円（別途教材費）
●申込締切　10/5(水)
※研修環境:Windows7、Office2010

有料講座 のお申込み・お問合わせは、(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3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→

両面の講座ともお申込み詳細はこちらです。

◆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ケ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。
講座当日、直接パル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申込み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、お気軽にお問合わせください。