R3(2021)年度後期講座は8月3日(火)より受付スタート!

後期 講座案内

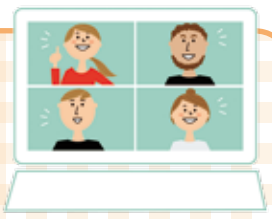
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
○3密を避け、消毒等の対策を行い、パルティを会場として対面式で開催する予定です。~~(No.1、No.3、No.4-①を除く)~~ **講座と、オンライン開催の講座があります。**
○講座が中止・延期・内容変更・オンライン開催になることがあります。
※最新の情報や感染防止対策についてはホームページでご確認ください。

パルティ とちぎ男女共同参画センター

パルティは、男女共同参画社会の実現とSDGs(持続可能開発目標)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。

先 マークは先着順　抽 マークは抽選有り　無 マークは無料　有 マークは有料
オ マークはオンライン開催　保 マークは満６ヶ月から未就学児までの一時保育有り

オンライン フェスタ in パルティ 2021



☆オンラインでのワークショップ・展示
１１月１８日（木）～２１日（日）　※展示は１１月１０日（水）～２１日（日）

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、フェスタは今年もオンラインで開催します。
「つながろう 笑顔で つなげよう 未来へ。」をテーマに、各団体によるワークショップ（オンラインでの講演やディスカッション等）と展示（PDF掲載）を配信する予定です。皆様のご参加をお待ちしております！
（ワークショップによっては事前申し込みが必要な場合もあります。）

詳しくはこちらまで→ https://www.parti.jp/

No.1 男女共同参画セミナー 公開講座２０２１　先 無 オ

男女共同参画の意義についての理解を促進し、固定的な性別役割分担意識や性差に関する偏見の解消や意識を変えるための講座です。

●開催日時・テーマ・講師
9/10（金）１３：３０～１５：３０
ピンチをチャンスに変える方法 ～人生は「想定外」でできている～
(株)サンリオエンターテイメント　代表取締役社長　**小巻　亜矢**

●開催方法　Zoomを使用したオンライン講座
●対　　象　どなたでも　●定　　員　８０名
●受 講 料　無料
●申込締切　9/　2（木）

栃木県とちぎ男女共同参画センター
宇都宮大学ダイバーシティ研究環境推進本部
（公財）とちぎ男女共同参画財団　連携事業

No.2-② 男女共同参画スキルアップ講座　先 無

SDGsの理念等について理解を深め、ジェンダーについて基礎知識を学ぶ講座です。

●開催日時・テーマ・講師
１２/１４（火）　１３：３０～１５：３０
はじめてのSDGｓ
(有)フェードイン　代表取締役　**工藤　敬子**

●会　　場　大田原市役所 本庁舎１階１０１・１０２会議室
●対　　象　男女共同参画地域推進員
　　興味のある方どなたでも
●定　　員　２４名
●受 講 料　無料
●申込締切　１２/　４（土）

No.2-③ 男女共同参画スキルアップ講座　先 無

防災には男女共同参画の視点が不可欠であり、平時から地域で防災・減災に取り組むことが重要であることを学ぶ講座です。

●開催日時・テーマ・講師
１/１５（土）　１３：３０～１５：００
自分たちが地域を守る！みんなの防災講座
仙台市地域防災リーダー（SBL）　**大内　幸子**

●会　　場　栃木市役所 正庁
●対　　象　男女共同参画地域推進員
　　興味のある方どなたでも
●定　　員　３０名
●受 講 料　無料
●申込締切　１/　７（金）

No.3 女性への暴力を考える講演会　先 無 オ

暴力等により生きづらさを抱える若年女性の問題を社会全体の問題として考える講座です。

●開催日時・テーマ・講師
１０/２３（土）１３：３０～１５：３０
若年女性を取り巻く現状
～ステイホームできない少女たち～
ＮＰＯ法人ＢＯＮＤプロジェクト代表　**橘　ジュン**

●開催方法　Zoomを使用したオンライン講座
●対　　象　どなたでも
●定　　員　８０名
●受 講 料　無料
●申込締切　１０/１５（金）
※お問合わせ　相談支援課 TEL 028-665-8723

No.4-① 男性のワーク・ライフ・バランス講座　先 無 オ

人生100年時代を見据えて考えておかなければならないテーマや課題を知ることで、自分自身に向き合い、暮らし方を見直すきっかけにする講座です。

●開催日時・テーマ・講師
１２/１８（土）　１３：３０～１５：３０
ライフシフトは楽しい！
～人生１００年時代のライフキャリアをデザインする～
ＮＰＯ法人ファザーリング・ジャパン
ファウンダー／代表理事　**安藤　哲也**

●開催方法　Zoomを使用したオンライン講座
●対　　象　どなたでも
●定　　員　８０名
●受 講 料　無料
●申込締切　１２/１０（金）

No.4-② 男性のワーク・ライフ・バランス講座　先 無 保

介護の実体験を聞くことで、男女が協力して介護を担い、介護と仕事の両立を図りながら、生涯にわたって自立した生活を維持することが大事であることを学ぶ講座です。

●開催日時・テーマ・講師
１/２９（土）　１３：３０～１５：３０
男性が介護するとき ～男性介護とワーク・ライフ・バランス～
(株)照和　代表取締役　**齋藤　和孝**

●会　　場　研修室３０１
●対　　象　どなたでも
●定　　員　２４名
●受 講 料　無料
●申込締切　１/２１（金）
●保育締切　１/１４（金）

とちぎ女性活躍応援フォーラム２０２１

女性の活躍やワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む「男女生き活き企業」受賞企業の優良事例発表及び講演会を開催します。

●開催日
１/２５（火）
●会　　場　栃木県庁
　　研修館講堂
●受 講 料　無料

※ご案内しておりました日程等が変更になりました。詳細は決定次第、栃木県HPに掲載します。

お問合わせ
県人権・青少年男女参画課
TEL 028-623-3074

No.5 不妊専門相談センター「助産師による相談会」　無

不妊に関連した悩みや疑問をテーマに助産師が講話を行います。参加者が「知りたい」と思うことを申込み時にお聞きし、それに沿って話をすることが特徴です。

●開催日
①　**9/26（日）②１２/１８（土）③　2/27（日）**
進行：不妊専門相談センター相談員

●時　　間　１３：３０～１５：３０
●対　　象　不妊に関連した悩みを持つ方及びご家族
●定　　員　各回１０名程度
●受 講 料　無料
●申込締切　各開催日前日

テーマは参加者のご要望に応じて決めていきます。
例)「不妊の検査や治療について」「不妊治療にかかるお金と助成金」
「治療中に焦りや孤独を感じた時の対処法」など

●不妊専門相談センター　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・詳細は栃木県不妊専門相談センターまでお願いします。

栃木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

●女性のための相談
○一般相談(電話・面接)
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（面接）
・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
※要電話予約
○就職相談(電話・面接)
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)

●男性のための相談
○一般相談(電話)
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

講座番号No.1～No.4　のお申込み・お問合わせは、
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～土曜日　午前9時～午後5時)
H　P　https://www.parti.jp/(詳しい情報が見られます)
ＴＥＬ　028−665−8323 / FAX　028−665−8325
※電話、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

↑携帯電話からのお申込みはこちら

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。

先 マークは先着順　抽 マークは抽選有り　無 マークは無料　有 マークは有料
オ マークはオンライン開催　保 マークは満６ヶ月から未就学児までの一時保育有り

感染防止のため、赤枠の内容に変更しました（9月17日）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**講座と、オンライン開催の講座があります。**
〇3密を避け、消毒等の対策を行い、パルティを会場として対面式で開催する~~予定です。(No.1、No.3、No.4 ①を除く)~~
〇講座が中止・延期・内容変更・オンライン開催になることがあります。
※最新の情報や感染防止対策についてはホームページでご確認ください。

No.6 女性のための　こころのケア講座（全１０回）　パルティ会場で対面式　先 有 保

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 ※①～②は前期実施
③ 12/23 （木）精神的暴力・モラルハラスメント
④ 1/27 （木）トラウマに対応するツール
⑤ 2/10 （木）傷つきによる喪失とグリーフ
⑥１０/２８（木）コミュニケーション
⑦１１/１１（木）パートナーシップ
⑧１１/２５（木）Ｂさん（加害者）とは
⑨１２/　９（木）育った環境・子どもへの暴力の影響
⑩　１/１３（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.7 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）　抽 有 保

子育てには、母の心と身体の健康が必要です！　**中止となります**

●開催日・テーマ・講師
①１０/７（木）　②１０/１４（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。
認定ＮＰＯ法人マドレボニータ　産後セルフケアインストラクター　**小嶋　千恵**

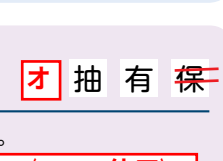
●時　　間　１０:００～１２:００
●対　　象　産後２ヶ月以降（産後は何年まででもＯＫ）の女性
　　生後６ヶ月未満の赤ちゃんは同伴で参加可能
●定　　員　１４名　※定員を超えた場合は抽選
●受 講 料　２,０００円　●申込締切　９/　７（火）

※「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 こどもを守る！防災講座（全１回）　オンライン（Zoom使用）　先 無 ~~保~~

こどもを守るための防災講座を、フェスタinパルティで実施します！　~~（オンラインでなく対面式で実施）~~

●開催日・テーマ・内容・講師
１１/２０(土)　災害時、大切なのちを守るために、今できることは？
大震災を経験した乳幼児の親のリアルな体験談から、親・支援者として知っておきたい防災の知恵を学び、子どもと生き抜くために備える講座。被災地の親の声と知恵が詰まった防災ブックと、映像・スライドを使って、分かりやすく伝えます。
（一社）スマートサプライビジョン　特別講師　**かもん　まゆ**



●時　　間　１０：００～１２：００
●対　　象　子育て中のママ・パパ、プレママ・プレパパ、
　　子育て支援者など関心のある方どなたでも
●定　　員　４０名　●受 講 料　無料
●申込締切　１１/　６（土）　●保育締切　~~１０/３０（土）~~
※ご自宅でお子さんの同席可

No.9 パルティキャリア塾Ⅰ イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座(全1回)　オ 抽 有 ~~保~~

仕事や人間関係でイライラ・モヤモヤしていませんか？
「怒り」で後悔しないための誰もができる心理トレーニングを学んで笑顔の毎日を過ごしましょう。
オンライン（Zoom使用）

●開催日・テーマ・講師
１２/　４(土)
1．アンガーマネジメントとは？　2．怒りの原因と発生機序
3．知っておきたい３つの暗号　4．怒りの対処法いろいろ
5．怒りの体質改善いろいろ　6．職場や家庭で使える褒め方・叱り方
~~7．笑顔になれるホスピタリティを知ろう~~
Omage－オマージュ－代表　接遇コンサルタント　アンガーマネジメントファシリテーター
冨沢　三輪子

●時　　間　１０：００～ 12:00　●対　　象　女性
●定　　員　２０名　●受 講 料　1,000 円　●申込締切　１１/　９(火)

No.10 パルティキャリア塾Ⅱ 仕事に生かす！アドラー心理学講座（全１回）　オ 抽 有 ~~保~~

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。
オンライン（Zoom使用）

●開催日・テーマ・講師
１/２２（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！

●時　　間　１０：００～ 12:00　●対　　象　女性
●定　　員　２０名　●受 講 料　1,000 円
●申込締切　１２/２１(火)

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**

※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.11 アサーティブ・トレーニング講座（全１回）　オ 抽 有 ~~保~~

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　オンライン（Zoom使用）

●開催日・テーマ・講師
１/１４（金）
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関係づくり
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～ 12:00
●対　　象　どなたでも（家族・親しい方同士での参加は不可）
●定　　員　２０名　●受 講 料　1,000 円（別途テキスト代１，６５０円 税込）
●申込締切　１２/１０（金）

※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。
※ご家族でのご参加はご遠慮いただきます。

No.12 男の料理教室 ～簡単、美味しい、お家ごはん♪（全３回）　オ 先 無 ~~保~~

楽しく、美味しく、健康に！料理の基本を学びます。　録画配信

●配信日・テーマ・講師
①10/30（土）頃～　家族が喜ぶお家ごはん　料理研究家　**矢口　英子**
②12/4（土）頃～　お家でcafé気分～キッシュ＆ポトフ～　料理研究家　**宮内澄眞子**
③12/18（土）頃～　師走は手打ちそば　いろりの会　**手塚　俊男**

●時　　間　~~１０：００～１４：００~~　●対　　象　男性　●定　　員　なし
●受 講 料　無料（材料費は自己負担）　●申込締切　10/19（火）

No.13 エクセルステップアップ（中級）（全２回）　オ 抽 有 ~~保~~

再就職に向けたスキルアップを応援します！　オンライン（Zoom使用）

●開催日・テーマ
①１０/　９（土）②１０/１６（土）
基本操作の確認、ＣＯＵＮＴＡ、ＲＡＮＫ.ＥＱ関数などデータベース機能の学習
●時　　間　１０：００～１５：００
●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１,１００円 税込）
●申込締切　９/　９（木）
※研修環境　Ｗｉｎｄｏｗｓ１０、Ｏｆｆｉｃｅ２０１９

No.14 仕事に役立つパソコン講座 ～エクセル活用術～（上級）（全２回）　オ 抽 有 ~~保~~

エクセルを今よりもっと使いこなして、キャリアアップ！　オンライン（Zoom使用）

●開催日・テーマ
①１１/　６（土）②１１/１３（土）
関数の利用、グラフの活用、データベース基礎。
●時　　間　１０：００～１５：００
●対　　象　エクセルステップアップの内容を理解している方。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２，２００円 税込)
●申込締切　１０/１２（火）※研修環境　Ｗｉｎｄｏｗｓ１０、Ｏｆｆｉｃｅ２０１９

講座番号No.6～No.14　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
HP・TEL・FAX・直接来館にて（火～日曜日　午前9時～午後5時）
Ｈ　Ｐ　https://www.parti.jp/（詳しい情報が見られます）
ＴＥＬ　028−665−7706 / FAX　028−665−7722
※電話、ＦＡＸのお掛け間違いにご注意ください。

８月３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し込み詳細はこちらです。

◆お申し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）⑧Ｅメールアドレス
◆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）
講座当日、直接パルティにいらしてください。　オンライン開催講座はご自宅で受講してください。
◆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。
◆無マークは無料講座です。有マークは有料講座です。
◆オマークはオンライン開催の講座です。
◆保マークの講座は、一時保育がある講座です。満６ヶ月から就学前のお子さんが対象（１回５００円）

※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お申し込みを受け付ける場合があります。
※お申し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。