

## 前期講座案内



よしこ SUN

先 マークは先着順 無 マークは抽選有り  
 無 マークは無料 有 マークは有料  
 保 マークは満6ヶ月から未就学児までの一時保育有り

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。

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.6を除く)  
 ○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。  
 ※最新の情報や感染症防止対策についてはホームページをご確認ください。

### No.1 男女共同参画セミナー 県民講座 先 無

性別や年齢、考え方や立場の違いを超えて、男女共同参画を学び、これからの社会を考えましょう!

●開催日時・テーマ・講師  
 5/15(土) 13:30~15:30  
 かあちゃん、南極で調理隊員になる  
 ~極限世界での1年4か月~

元南極地域観測隊員 渡貴 淳子

- 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 5/7(金)



### No.2 男女共同参画社会を考える “とちぎ県民のつどい”県民講座 先 無 保

●開催日時・テーマ・講師  
 6/26(土) 13:15~15:00 (開場12:30~)  
 めざそう!女性の参画で切り拓く未来  
 上智大学法学部 教授 三浦 まり

- 会場 パルティホール
- 対象 どなたでも
- 定員 80名 ●受講料 無料
- 申込締切 6/18(金) ●保育締切 6/11(金)
- 申込先 栃木県女性団体連絡協議会 事務局

TEL・FAX 028-665-7710  
 (電話対応は火・木10:00~16:00)  
 ※手話通訳が付きまます。



### No.3 とちぎウーマン応援塾(全7回) 無 保

女性の声で地域を変えよう!  
 地域活動に参画する意欲のある女性に、男女共同参画の視点を持ったリーダーとしての情報やスキルを身につけ、地域の課題解決に役立てる講座です。

- 開催日・内容
  - 7/10(土) グループ交流会 他
  - 8/21(土) 課題解決のための思考法
  - 9/10(金) 公開講座
  - 9/11(土) ジェンダー統計の基礎知識と活用
  - 10/9(土) 課題解決の手法を知る~協働~
  - 10/30(土) コミュニケーション術
  - 11/13(土) 実践者から学ぶ
- 時間 概ね13:00~16:00
- 対象 地域活動・社会活動に参画する意欲のある女性
- 定員 20名程度
- 受講料 無料
- 申込締切 6/18(金) 保育申込も同日締切(③は除く)
- 申込先 お住まいの市町男女共同参画担当窓口・当センター  
 詳しくは、当センターまたは居住する市町の担当窓口までお問い合わせください。

### No.4 男女共同参画スキルアップ講座① 先 無 保

普及啓発活動に有効な知識とテクニックを学ぼう!  
 男女共同参画に関する最新の情報や、地域における普及啓発に必要な知識と技法を習得し、自分の持つ能力の向上を目指します。

●開催日時・テーマ・講師  
 7/15(木) 13:00~15:30  
 人が集まるステキな講座・チラシの作り方

NPO法人男女共同参画おた理事長 坂田 静香

- 会場 パルティホール
- 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 7/7(水)
- 保育締切 7/1(木)



### No.5 キャリア・マネジメント講座(全6回) 先 有

働く女性同士、ともに学び、そしてキャリアアップ!  
 企業等で活躍が期待される女性の方を対象に、企業間ネットワーク構築の支援、能力開発、意識改革の機会の提供を目的とした講座です。

- 開催日・内容
  - 6/25(金) 男女共同参画社会に向けた取組
  - 7/9(金) キャリアビジョン研修
  - 8/20(金) 巻き込み力向上研修
  - 9/中旬 女性活躍推進企業訪問
  - 10/8(金) リーダーシップ研修
  - 11/4(木) とちぎ女性活躍応援フォーラム
- 時間 概ね13:30~17:00
- 対象 企業等からの推薦を受けて、全6回受講できる女性の方
- 定員 24名
- 受講料 5,000円
- 申込締切 6/4(金)

とちぎのすべての女性のための活躍応援ナビ  
**TOCHIGI WOMAN NAVI**  
 あなたの活躍を PUSH する  
 たくさんの支援情報をお届け  
 します。  
 詳しくはこちらからアクセス



### No.6 男女共同参画セミナー 公開講座2021 先 無

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ンメント  
 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.7 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 6/19(土) ② 9/26(日)  
 ③ 12/18(土) ④ 2/27(日)

●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。

### 後期(10月以降)開催予定講座(センター)

下記の講座の申込み受付は8月3日(火)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
公開講座2021	9月	どなたでも
女性への暴力を考える講演会	11月~12月	どなたでも
男性のワーク・ライフ・バランス講座①②	10月~12月	どなたでも
男女共同参画スキルアップ講座②③	10月~1月	どなたでも

11月開催予定  
**フェスタ in パルティ 2021**  
 ワークショップや展示や発表などもりだくさん!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(財団)

下記の講座の申込み受付は8月3日(火)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
女性のためのこころのケア講座(全10回)	~1月	女性
男の料理教室(全3回)	10月~12月	男性
パソコン講座 エクセル活用術(全2回)	11月	どなたでも
子どもを守る!防災講座(全1回)	11月	どなたでも

講座名	開催日	対象
パルティキャリア塾I(全1回)	12月	女性
パルティキャリア塾II(全1回)	1月	女性
Aサーティブ・トレーニング講座(全1回)	1月	どなたでも

### 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
  - 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.6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~土曜日 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 028-665-8323 / 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・国民の休日・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!

↑携帯電話からの申込みはこちら

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



☑マークは先着順 ☒マークは抽選有り ☐マークは無料 ☒マークは有料 ☑マークは一時保育有り

## No.8 女性のための こころのケア講座(全10回) 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。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 ※⑥～⑩は後期に実施  
 ① 6/10 (木) DV・トラウマを理解する ② 7/ 8 (木) 身体的暴力・性暴力  
 ③ 8/26 (木) 精神的暴力・モラルハラスメント ④ 9/ 9 (木) トラウマに対応するツール  
 ⑤ 9/30 (木) 傷つきによる喪失とグリーフ

※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

※途中からの参加、1回のみ参加も可能です。  
 ※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。



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、パーティを会場として対面式で開催する予定です。(No.1、No.6を除く)  
 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.9 パルティ防災フォーラム ～みんなにやさしい避難所づくり～(全1回) 抽無保

子育て・介護・看護…様々なハンディを抱える人が暮らす地域の防災について考えます。避難所体験を通して、誰もが安心できる避難所づくりを、みんなで共有します。

- 開催日・内容・講師  
 8/ 5 (木) 【午前】防災になぜ男女共同参画の視点が不可欠なのか  
 くまもと県民交流館パレオ 館長 藤井 育貴子



【昼食】防災食の試食  
 【午後】実践！みんなにやさしい避難所運営

リモート出演

- 時 間 10:00～15:00  
 ●対 象 防災に関わる方・関心のある方、ボランティア、男女共同参画地域推進員、高校生や大学生、市町職員など ※小学生以上も同伴可

- 定 員 40名  
 ●受講料 無料  
 ●申込締切 7/ 6 (火)

【感染防止のため変更します】○時間:10:00～12:00  
 ○定員:30名 ○避難所体験は避難所備品組立過程の見学に変更 ○防災食は試食せず配布のみ

※この講座の保育料は200円です。

## No.10 イクメン応援講座(全3回) 抽無保

仕事も子育ても頑張りたいパパとママを応援！パートナーと一緒に、産後ケアや子育てについて考えたり、パパと子どもで休日ご飯作りを体験します。

- 開催日・テーマ・講師  
 ① 7/17 (土) 夫婦で学ぶ産後ケア～産後クライシスを乗り越えよう！  
 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 吉田 紫磨子

- ② 9/ 4 (土) 親子で楽しく♪パパと子どものわくわく体操あそび  
 とちぎYMCA

- ③ 9/25 (土) パパと子どもの料理教室～楽しい美味しい休日ピザ作りからはじめよう～  
 パパ料理研究家 株式会社ビストロPAPA代表取締役 滝村 雅晴

- 時 間 ①10:00～12:00 ②10:00～11:30 ③10:00～13:00

- 対 象 ①子育て中・出産を予定＆希望しているカップル、子育て支援者等  
 (産後女性は2ヶ月以降の方、パパのみ・ママのみの参加も可)  
 ②父子(子どもは1歳～未就学くらいまで) ※ママの参加も可  
 ③父子又はパパのみ(子どもは年長～小学4年生くらいまで)

- 定 員 ①30名(夫婦15組) ②30名  
 ③20名(父子10組)

- 受講料 無料 ※③回目のみ材料費あり パパ300円 子200円

- 申込締切 ①6/22 (火) ②8/4 (水) ③8/25 (水)

※この講座の保育料は200円です。



## マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」

### No.11 6月コース(全2回) No.12 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！

- 開催日・内容・講師

No.11 6月コース ① 6/17 (木) ② 6/24 (木)

No.12 10月コース 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 No.11 6月コース 5/20 (木) No.12 10月コース 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。

## 女性と子どものための護身術～WEN-DO～

### No.13 親子のための護身術 No.14 女性のための護身術 抽有保

女性、子どもの力でいざという時に自分を護る！危険な場面を回避する方法や、現場からとにかく逃げて助けを求める方法を学びます。

- 開催日・テーマ・講師  
 8/28 (土)

- ①講義 護“心”術(暴力に気付く・避ける、自分を大切にするには)  
 ②実技 護身術(行動を起こす/身体の中の急所、防衛の方法、手首をつかまれた時のはずし方など)

リアライズYOKOHAMA代表 橋本 明子



No.	13	14
講座名	親子のための護身術	女性のための護身術
時 間	10:00～12:00	13:30～15:30
対 象	小学1年生～3年生の児童と女性の保護者	小学4年生以上の女性(小学生は女性の保護者と一緒に参加)
定 員	10組(20名)	20名
受講料	小学生500円 大人1,000円	小・中・高校生500円 大人1,000円(専門学生・大学生も含む)
締切日	7/28 (水)	7/28 (水)

※障がいがある等、支援が必要なお子さんはお申し込み時にご相談ください。  
 ※WEN-DOとは“WEN=WOMEN(女性)”“DO=道(柔道、合気道などの道)”の意味から名付けられました。  
 「WEN-DO」は、ある女性に対する殺人事件をきっかけに、1972年、カナダのトロントに住むペイジー家によって開発された、女性のためのセルフディフェンス(自己防衛)のプログラムです。

## No.15 女性のためのファイナンシャル・プランニング技能検定3級試験準備講座(全14回) 先有保

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

- ① 5/28 (金) ② 6/ 4 (金) ライフプランニングと資金計画  
 ③ 6/11 (金) ④ 6/18 (金) リスク管理  
 ⑤ 6/25 (金) ⑥ 7/ 2 (金) 金融資産運用  
 ⑦ 7/ 9 (金) ⑧ 7/16 (金) タックスプランニング  
 ⑨ 7/21 (水) ⑩ 7/30 (金) 不動産  
 ⑪ 8/ 6 (金) ⑫ 8/20 (金) 相続・事業承継  
 ⑬ 8/25 (水) ⑭ 8/27 (金) 試験の傾向と対策

栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

- 時 間 10:00～12:00  
 ●対 象 女性 ●定 員 30名  
 ●受講料 14,000円(別途教材費5,000円程度)  
 ●申込締切 5/ 7 (金)

※試験日は9/12(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。



## No.16,17,18 パソコン講座 抽有保

再就職に向けたスキルアップを応援します！

※各講座とも定員20名  
 ※研修環境 Windows10、Office2019  
 ※パーティ OA 研修室のパソコンでの講習となります



No.	No.16 エクセル・ワード基礎編 平日コース(初級)	No.17 エクセル・ワード基礎編 土曜コース(初級)	No.18 エクセルステップアップ(中級)
開講日	7/7(水)、8(木)、9(金)、14(水)、15(木)、16(金)	9/11(土)、18(土)、25(土)	10/ 9(土)、16(土)
時 間	10:00～12:00	10:00～15:00	10:00～15:00
対象者	マウス操作と文字入力可能な方	マウス操作と文字入力可能な方	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
内 容	エクセルでは簡単な表作成やSUM関数など、ワードでは文書作成	エクセルでは簡単な表作成やSUM関数など、ワードでは文書作成	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
受講料	7,000円(別途教材費2,000円程度)	7,000円(別途教材費2,000円程度)	5,000円(別途教材費1,000円程度)
締切日	6/ 8 (火)	8/ 3 (火)	9/ 9 (木)

講座番号No.8～No.18のお申し込み・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～日曜日の午前9時～午後5時まで)

HP <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。

4月2日(金)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・国民の休日・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)

◆☑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、直接パーティにいらしてください。(No.1、No.6はオンライン開催)

◆☒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。

◆☐マークは有料講座です。☐マークは無料講座です。

◆☑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) No.9パーティ防災フォーラム、No.10イクメン応援講座は1回200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。