



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。

先 先着順 抽 抽選有り 無 無料 有 有料 オ オンライン開催 保 満6ヶ月から未就学児までの一時保育有り

## 後期講座案内

よしこSUN

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、パルティを主な会場として対面式で開催する予定です。(No.1、No.2、No.3-1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をご確認ください。

## フェスタinパルティ 2022

オンライン開催▶11月16日水～11月18日金

会場開催▶11月19日土 10:00～15:00

オンライン展示・館内展示▶11月16日水～11月26日土



今年のフェスタinパルティは会場(パルティでの対面式)とオンラインでの開催です！  
 『つながろう 笑顔で、つなげよう 未来へ。』をテーマに、パルティ会場で発表・販売、  
 オンラインによるワークショップ(事前申込が必要な場合もあります)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での参加、及びパ  
 ルティ会場へお越しください！



詳しくはHPへ [パルティ フェスタ](#) 🔍 検索

### No.1 男女共同参画セミナー公開講座2022

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 9/15(木) 13:30～15:30

テーマ 「アンコンシャス・バイアス」を知る、気づく、対処する  
 ～ひとりひとりが活躍するために必要なこと～

講師 一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所  
 代表理事 守屋 智敬

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 150名

受講料 無料 申込締切 9/7(水)

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 女性への暴力を考える講演会

DV加害者の実像や被害者支援につながる加害  
 者対策について学ぶ講座です。



開催日時 10/29(土) 13:30～15:30

テーマ 親密な関係における暴力と男性問題  
 ～DV被害者支援としての加害者対策について～

講師 立命館大学大学院人間科学研究科・  
 立命館大学産業社会学部 教授 中村 正

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 120名

受講料 無料 申込締切 10/19(水)

### No.3-1 男性のワーク・ライフ・バランス講座

在宅勤務等が当たり前になってきたいま、改め  
 て仕事と家庭のバランスを見直すきっかけにす  
 るための講座です。



開催日時 12/3(土) 13:30～15:30

テーマ 自分と家族のためのワーク・ライフ・バランス  
 ～働き方改革を考え生き方改革を実践しよう～

講師 京都産業大学  
 客員教授 伊藤 公雄

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 11/23(水)

### No.3-2 男性のワーク・ライフ・バランス講座

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 1/21(土) 13:30～15:30

テーマ 男性が介護するとき  
 ～男性介護とワーク・ライフ・バランス～

講師 ㈱昭和 代表取締役 齋藤 和孝

会場 研修室302 定員 24名

対象 どなたでも 申込締切 1/13(金)

受講料 無料 保育締切 1/6(金)

### No.4 男女共同参画スキルアップ講座

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 12/7(水) 13:30～15:30

テーマ はじめてのSDGs

講師 (株)フェードイン 代表取締役 工藤 敬子

会場 小山市男女共同参画センター

対象 男女共同参画地域推進員  
 興味のある方どなたでも

受講料 無料 申込締切 11/29(水) 定員 24名

出張セミナーのご案内  
 ●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  
 ※お気軽にお問合わせください！

### No.5 不妊専門相談センター「助産師による相談会」

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。

[進行] 不妊専門相談センター相談員

開催日 ①9/25(日) ②12/17(土) ③2/26(日)

時間 各回 13:30～15:30

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」「妊活中の生活について」  
 「治療中に、焦りや孤独を感じた時の対処法」など

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

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。

## とちぎ女性活躍応援フォーラム2022

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  
 生き生き企業」の表彰式、受賞企業の優良事例発表及び講演会  
 を開催します。

開催日時 12/19(日) 14:00～16:00

会場 栃木県庁 研修館講堂

受講料 無料

※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HPに記載しますので、そちらをご覧ください。

## 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	男性のための相談
○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	○一般相談(電話) TEL:028-665-8724 月曜日・水曜日 17:30～19:30
○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	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
○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)	

## 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)

[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

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。



↑携帯電話からの  
お申込みはこちら

### 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、高架のため、  
 パルティに直接来られません。  
 ご注意ください。

先 先着順 抽 抽選有り 無 無料  
有 有料 オ オンライン開催 保 満6ヶ月から未就学児までの一時保育有り

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。  
○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をご確認ください。

先 有 保

No.6

## 女性のための こころのケア講座(全10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、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。

開催日時・テーマ ※①～②は前期実施

- ③ 8/25(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ⑤ 9/29(木) 傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑦ 11/24(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑨ 12/22(木) パートナーシップ

各回 10:00～12:00

※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。

- ④ 9/ 8(木) トラウマに対応するツール
- ⑥ 10/27(木) コミュニケーション
- ⑧ 12/ 8(木) Bさん(加害者)とは
- ⑩ 1/12(木) 私を大切にする自尊心

講師 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

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。

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)

子育てには、母の心と身体の健康が必要です!

開催日時 ①10/6(木) ②10/13(木) 各回 10:00～12:00

テーマ 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。

講師 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

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 受講料 2,000円 申込締切 9/6(水)

※「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。

抽 有 保



No.8

## 子どもを守る!防災講座

災害時、大切ないのちを守るために、今できることは?

開催日時 11/26(土) 10:00～12:00

テーマ 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。

講師 一般社団法人スマートサブライビジョン 特別講師 かもん まゆ

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 200円(防災ブック代) 申込締切 11/5(土) 保育締切 10/29(土)

※満6ヶ月未満のお子さんや小学生の同席可。



先 有 保

No.9

## パーティキャリア塾I イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント講座

仕事や家庭・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。

開催日時 12/3(土) 10:00～15:00

- テーマ 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つのコントロール 4. 怒りの対処法と体質改善
- 5. 家庭や職場で使える褒め方・叱り方 6. 笑顔になれるホスピタリティでハッピー思考になろう

講師 Omega-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 富沢 三輪子

対象 女性 定員 20名 受講料 2,000円 申込締切 11/8(水)

抽 有 保



No.10

## パーティキャリア塾II 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 1/21(土) 10:00～15:00

- テーマ 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 20名 受講料 2,000円 申込締切 12/20(水)

※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。



抽 有 保

No.11

## 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! 気持ちスッパリ伝えるレッスン

開催日時 1/13(金) 10:00～15:00

テーマ 体験・実感編 タメない、キレない、こもらない、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TEENSPOT 代表 思春期・家族カウンセラー 八巻 香織

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 2,000円(別途テキスト代 税込1,650円) 申込締切 12/9(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。  
※ご家族での参加はご遠慮いただきます。

抽 有 保



No.12

## 男の料理教室～体にやさしい健康料理♪(全2回)

楽しく、美味しく、健康に!料理の基本を学びます。

開催日時 ①10/22(土) ②12/10(土) 各回 10:00～14:00

- テーマ ① レンジで簡単おいしいごはん
- ② おしゃれな洋風料理 ～ピラフ&煮込み～

講師 管理栄養士 肥満症生活習慣改善指導士 南木 彩

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 9/21(水)



抽 有 保

No.13

## 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 ①10/8(土) ②10/15(土) 各回 10:00～15:00

テーマ 基本操作の確認、COUNTA・RANK.EQ関数などデータベース機能を学習し、「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1,100円程度) 申込締切 9/13(水)

※研修環境 Windows10、Office2019



抽 有 保

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)

エクセルでこんなこともできる!様々な機能や仕事に役立つ知識を紹介

開催日時 ①11/5(土) ②11/12(土) 各回 10:00～15:00

テーマ 関数の利用、データベース基礎、二軸のグラフなど

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 税込2,200円程度) 申込締切 10/11(水)

※研修環境 Windows10、Office2019



抽 有 保

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)

[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2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



↑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) ⑧Eメールアドレス

◆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

◆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、お気軽にお問合わせください。