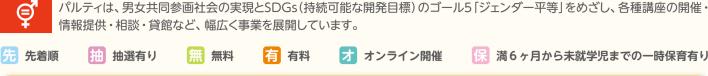
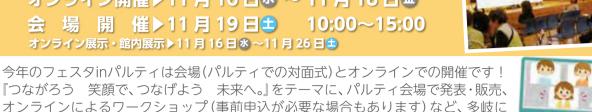


新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、

- ○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。



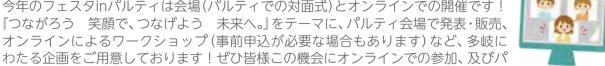
オンライン開催▶11 月 16 日水 ~ 11 月 18 日金 会場開催▶11月19日⇒ 10:00~15:00



No.3-1

先無オ

先 無



| | 満6ヶ月から未就学児までの一時保育有り



詳しくはHPへ「パルティ フェスタ

Q検索

先 無 オ

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。



「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~

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

どなたでも 定 員 150名 申込締切 9/7 🕸 無料

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

ルティ会場へお越しください!

5 ジェンダー: 実現しよう

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。

10/29 13:30~15:30

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

どなたでも

について基礎知識を学ぶ講座です。

はじめてのSDG s

No.4

員 120名

申込締切 10/19 1

男女共同参画スキルアップ講座

12/7 13:30~15:30

小山市男女共同参画センター

男女共同参画地域推進員

興味のある方どなたでも

(有)フェードイン 代表取締役 **工藤 敬子**

SDGsの理念等について理解を深め、ジェンダー

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。

12/3 13:30~15:30

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

どなたでも

定 員 80名

受講料

申込締切 11/23 🕸

No.3-2

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。

男性のワーク・ライフ・バランス講座



先【無【保

先無オ

1/21 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~

㈱照和 代表取締役 齋藤 和孝

研修室302 どなたでも 定 員 24名 申込締切 1/13命

受講料 無料

保育締切 1/6金

申込締切 11/29 🕸

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 19/25 212/17 32/26 3

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

申込締切 各開催日前日

定 員 各回10名程度 受講料 無料

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 生き活き企業」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。

開催時 12/19億 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) (本)



_ 🐕 + _ & + + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ & + _ &

女性のための相談

受講料 無料

主なテーマ

* ○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)D V 法律相談(弁護士)健康相談(医師)

* ○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)

🚾 🥸 a ... 🍲 a ... 🕸 a ... 🥸 a ... 🥸 a ... 🥸 a ... 🥸 a ... 🕸 a ... 🕸

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)

[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。

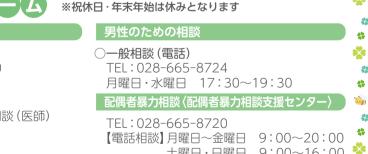
〒320-0071 栃木県宇都宮市野沢町4-1 **パルティ とちぎ男女共同参画センター**

[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。









No.6



先 有 保

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 精神的暴力・モラルハラスメント

⑦11/24☆ 育った環境・子どもへの暴力の影響

⑨12/22分 パートナーシップ

自己開示の必要はありません。

各回 10:00~12:00

④ 9/8分 トラウマに対応するツール

⑥10/27₳ コミュニケーション

812/ 84 Bさん(加害者)とは

10 1/12 私を大切にする自尊心

定 員 15名 受講料 各回500円

各回先着順

申込締切

※途中回からの参加、1回のみの参加も可能です。

認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ

や支援者の女性もどうぞ)

カウンセラー 藤平 裕子

女性 (暴力経験の有無を問いません。当事者の家族

保育締切 各回3週間前まで

※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

[抽【有【保

抽有保

※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。

No.8

先 有 保

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!

①10/6份 ②10/13份 各回10:00~12:00

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

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

受講料 2,000円 申込締切 9/6处 14名

※「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。

こどもを守る!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?

11/26 10:00~12:00

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。

一般社団法人スマートサプライビジョン 特別講師 かもん まゆ

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

※満6ヶ月未満のお子さんや小学生の同席可。

抽有保

抽有保

No.9

No.10 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

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。

12/3 10:00~15:00

1. アンガーマネジメントとは? 2. 怒りの原因と発生機序

4. 怒りの対処法と体質改善 3. 知っておきたい3つのコントロール

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

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こじれない関係づくり

※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

Omage-オマージュー 代表 接遇コンサルタント

アサーティブ・トレーニング講座

1/13**@** 10:00~15:00

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处

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

NPO法人TEENSPOST 代表 思春期・家族カウンセラー 八卷

員 20名 受講料 2,000円 (別途テキスト代 税込1,650円)

抽有保

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

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。

1/21 10:00~15:00

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。

「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!

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

対 象 女性 定 員 20名 受講料 2,000円 申込締切 12/20公

※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

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。

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~

管理栄養士 肥満症生活習慣改善指導士 南木 彩

男性

夏 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 1

No.13

対

抽有保

申込締切 12/9金

No. 14

抽有保

パソコン講座〜エクセルステップアップ〜(中級)(全2回)

どなたでも(家族・親しい方同士での参加は不可)

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台 ②10/15台 各回 10:00~15:00

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** №

※研修環境 Windows10、Office2019

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。

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 ①11/50 ②11/120 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 10**

※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)

[HP] https://www.parti.jp/(詳しい情報が見られます)

[TEL] 028-665-7706 [FAX] 028-665-7722

8月2日必より受付スタート!

〒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



【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

◆ 😭 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、直接パルティにいらしてください。 ◆ 🏗 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。

※都合により講座内容が変更になる場合があります。

◆オマークはオンライン開催の講座です。

※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。







