

## 前期講座案内



よしこSUN

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

### No.1 男女共同参画セミナー 男女共同参画社会を考える“とちぎ県民のつどい”

開催日時 6/17(土) 13:30~15:30 (開場13:00~)

テーマ 男性たちの抱える生きづらさと男らしさのこと ~ジェンダーを語るつどい~

講師 恋バナ収束ユニット「桃山商事」代表 清田 隆之

会場 パルティホール 定員 100名

対象 どなたでも 受講料 無料

申込締切 6/9(金) 保育締切 6/2(金)

※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

### No.2 とちぎウーマン応援塾(全6回)

女性の声で地域を変えよう!  
地域活動や社会活動に携わっている女性を対象として、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、参加者同士のネットワークを広げ、地域の課題解決に役立つ講座です。

開催日 ① 7/1(土) ② 7/15(土) ③ 8/5(土) ④ 9/22(金) ⑤ 10/14(土) ⑥ 11/11(土)

内容 ① コミュニケーション術 ② 課題解決のための思考法 ③ 課題を読み取るワザ ④ 公開講座2023 参加 ⑤ 課題解決の手法を知る~協働~ ⑥ 実践者から学ぶ

時間 概ね 13:00~16:00 (④を除く)

対象 地域活動・社会活動に参画する意欲があり、全6回受講できる女性

受講料 無料 定員 20名程度 申込締切 6/16(金)

保育締切 6/9(金)

※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

### No.3 男女共同参画スキルアップ講座①

あなたの力で輝く地域を! 男女共同参画普及啓発お役立ち講座。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 7/19(水) 13:30~15:30

テーマ 自分たちが地域を守る! みんなの防災講座

講師 宮城学院女子大学生活環境科学研究所 所員 浅野 富美枝

会場 那須塩原市図書館 みるる

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 定員 30名 申込締切 7/11(火)

### No.4 キャリア・マネジメント講座(全6回)

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 ① 6/30(金) ② 7/28(金) ③ 9/22(金) ④ 10/20(金) ⑤ 10月中旬~11月上旬 ⑥ 12/25(日)

内容 ① 県の取組・巻き込み力向上研修 ② キャリアビジョン研修 ③ 公開講座2023 参加 ④ リーダーシップ研修 ⑤ G7記念シンポジウム 参加 ⑥ とちぎ女性活躍応援フォーラム 参加

時間 概ね 13:30~17:00 (③⑤⑥を除く)

対象 企業等からの推薦を受けて、全6回受講できる女性

受講料 5,000円 定員 30名程度 申込締切 6/9(金)

### No.5 男女共同参画セミナー公開講座2023

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 9/22(金) 13:30~15:30

テーマ アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)を超えて

講師 昭和女子大学 理事長・総長 坂東 眞理子

会場 パルティホール 定員 100名

対象 どなたでも 受講料 無料


申込締切 9/15(金) 保育締切 9/8(金)

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

### とちぎのすべての女性のための活躍応援ナビ TOCHIGI WOMAN NAVI

とちぎウーマンナビの合言葉は「ONE-UP! WOMAN」。「気分を上げたい時」「やる気を貰いたい時」「課題に行き詰まった時」など、あなたの活躍をプッシュ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 不妊・不育専門相談センター「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。

開催日 ① 5/20(土) ② 7/23(日) ③ 9/21(木) ④ 12/16(土) ⑤ 2/25(日)

時間 各回 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」「妊活中の生活について」「治療に焦りや孤独を感じた時の対処法」など

栃木県不妊・不育専門相談センター [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・不育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・不育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 2023

12月25日(日) 開催!

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。  
※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。

### 後期(10月以降)開催予定講座

下記の講座の申込み受付は8月1日よりです。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。

| 栃木県とちぎ男女共同参画センター主催  |         |       | (公財)とちぎ男女共同参画財団主催     |         |          |
|---------------------|---------|-------|-----------------------|---------|----------|
| 講座名                 | 開催日     | 対象    | 講座名                   | 開催日     | 対象       |
| 女性への暴力を考える講演会       | 11月頃    | どなたでも | 女性のためのこころのケア講座~⑩      | ~1月     | 女性       |
| 男性のワーク・ライフ・バランス講座①② | 11月~1月頃 | どなたでも | イクメン応援講座③             | 10月     | パパ(ママも可) |
| 男女共同参画スキルアップ講座②     | 12月     | どなたでも | エクセルステップアップ秋コース(全2回)  | 10月     | どなたでも    |
| 防災入門セミナー            | 1月~2月頃  | どなたでも | 男の料理教室(全2回)           | 11月~12月 | 男性       |
|                     |         |       | パルティキャリア塾アンガーマネジメント講座 | 12月     | 女性       |
|                     |         |       | アサーティブ・トレーニング講座       | 1月      | どなたでも    |

### 11月開催予定 / フェスタ in パルティ 2023

ワークショップ、展示・体験コーナーなどもりだくさん! みなさんのお越しをお待ちしています。詳しくは(公財)とちぎ男女共同参画財団へお問い合わせください!

### 栃木県とちぎ男女共同参画センター 相談ルーム

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  
※祝休日・年末年始は休みとなります

講座番号 No.1~No.5 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  
※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


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。





No.7

## 女性のための こころのケア講座 ①～⑩

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。

開催日時・内容 ※⑥～⑩は後期に実施 各回 10:00～12:00

- ① 5/25(木) DV・トラウマを理解する
- ② 6/22(木) 身体的暴力・性暴力
- ③ 7/27(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ④ 8/24(木) トラウマに対応するツール
- ⑤ 9/28(木) 傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑥ 10/26(木) コミュニケーション
- ⑦ 11/30(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑧ 12/14(木) Bさん(加害者)とは
- ⑨ 1/11(木) パートナーシップ
- ⑩ 1/25(木) 私を大切に自尊を

※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。

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 申込先着順 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。  
※この講座が急きょ中止や延期になる場合、申込まれた方への連絡はしないので、ホームページを必ずご確認ください。

先 有 保

No.8

## パーティ防災フォーラム～みんなにやさしい避難所づくり～

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。

開催日時・内容・講師

8/31(木) 10:00～15:00

【午前】多様な配慮の視点での災害時のトイレ対策

特定非営利活動法人日本トイレ研究所 代表理事 加藤 篤

【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

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、高校生や学生、市町職員など

定員 30名 受講料 無料 申込締切 8/1(火)

※この講座の保育料は200円です。

抽 無 保

No.9

## イクメン応援講座 ① ② ③

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、産後ケアや家族のためのマネープラン、性教育について考えます。

開催日時・内容・講師

- ① 7/22(土) 10:00～12:00 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/ 2(土) 10:00～12:30 家族で考えよう！わが家のマネープラン  
栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合
- ③ 10/ 7(土) 10:00～12:00 幼児期からがベスト！おうち性教育をはじめよう！  
『おうち性教育はじめます』(KADOKAWA)著者 村瀬 幸浩  
ファシリテーター『おうち性教育はじめます』(KADOKAWA)企画・編集 栃木 さおり

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小学生くらいまでの子を持つ夫婦等、子育て支援者等 ※パパ(ママ)のみも可  
③3歳～10歳くらいまでの子を持つパパ、子育て支援者等 ※ママの参加も可

定員 ①②30名(夫婦15組) ③30名 受講料 無料 申込締切 ①6/20(火)②8/ 1(火)③9/12(火)

※この講座の保育料は200円です。 ※希望回のみ参加も可能です。

抽 無 保

No.10

## マドレボニータの「産後の心と体のセルフケア」(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・内容・講師

①6/29(木) ②7/6(木) 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

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 6/1(火)

※「マドレボニータ」とは、スペイン語で「美しい母」の意味。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

## 女性と子どものための護身術 ～WEN(ウェン)-DO(ドゥー)～

No.11 親子クラス No.12 女性クラス

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・内容・講師 8/26(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/体の中の急所、防御の方法、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.11 親子クラス

No.12 女性クラス

時間 10:00～12:00

時間 13:30～15:30

対象 小学校1年生～3年生の児童と女性の保護者

対象 小学校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) 申込締切 7/26(火)

定員 20名 申込締切 7/26(火)

受講料 小学生500円 大人1,000円

受講料 小・中・高校生500円 大人1,000円(専門学生・大学生も含む)

※障がいがある等、支援が必要なおひさんはお申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一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。

抽 有 保

No.13

## 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)

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  
内容

- ① 5/26(金) ② 6/ 2(金) ライフプランニングと資金計画
- ③ 6/ 9(金) ④ 6/16(金) リスク管理
- ⑤ 6/23(金) ⑥ 6/30(金) 金融資産運用
- ⑦ 7/ 7(金) ⑧ 7/14(金) タックスプランニング
- ⑨ 7/21(金) ⑩ 7/28(金) 不動産
- ⑪ 8/ 4(金) ⑫ 8/10(木) 相続・事業継承
- ⑬ 8/18(金) ⑭ 8/25(金) 試験の傾向と対策

時間 各回 10:00～12:00 講師 栃木県ファイナンシャル・プランナーズ協同組合

対象 女性

定員 30名 受講料 14,000円(別途教材費5,900円程度)



※試験日は9/10(日)です。受検希望の方は、別途受検料8,000円が必要です。  
受検申込みについては、6月頃講座の中でご案内する予定です。

先 有 保

No.14 No.15 No.16

## パソコン講座

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



| No.  | 14   | 15   | 16   |
|------|--|--|--|
| 講座名  | エクセル・ワード基礎編 土曜コース(初級)                              | エクセルステップアップ(中級)①夏コース                           | エクセル・ワード基礎編 平日コース(初級)                              |
| 回数   | 3  | 2  | 6  |
| 開講日  | 6/17(土)、7/ 1(土)、7/ 8(土)                            | 8/ 5(土)、8/19(土)                                | 9/ 6(土)、7(土)、8(土)、13(土)、14(土)、15(土)                |
| 時間   | 10:00～15:00  | 10:00～15:00                                    | 10:00～12:00  |
| 対象   | 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        | マウス操作と文字入力可能な方                                     |
| 内容   | ワードの基本(文書作成の基本、チラシ作成)やエクセルの基本(簡単な表作成・四則演算・SUM関数など) | 四則演算を含めた基本操作の確認、データベース機能、COUNT・RANK・EQなどの関数の活用 | ワードの基本(文書作成の基本、チラシ作成)やエクセルの基本(簡単な表作成・四則演算・SUM関数など) |
| 受講料  | 7,000円(別途教材費2,200円程度)                              | 5,000円(別途教材費1,100円程度)                          | 7,000円(別途教材費2,200円程度)                              |
| 申込締切 | 5/16(火)  | 7/11(火)  | 8/8(火)   |

抽 有 保

## 講座番号 No.7～No.16 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。

4月4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。

◆お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ひさんが対象 1回500円  
※No.8パーティ防災フォーラム、No.9イクメン応援講座は1回200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。

◆才 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。