

## R7 (2025) 年度 後期 講座案内

5 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。

### No.2 先無 男女共同参画の視点から考える自治会活動! ~誰もが活躍できる地域活動へ~

誰もが住みよい地域にしていくために、自治会などの地域活動に女性が参画する大切さを一緒に学んでみませんか!

**開催日時** 11/26(水) 13:30~15:30

**講師** (一社)とちぎ市民協働研究会 代表理事 廣瀬 隆人

**会場** 益子町中央公民館2階研修室第1, 2

**対象** どなたでも **受講料** 無料

**定員** 30名 **申込締切** 11/19(水)



# パルティ とちぎ男女共同参画センター

パルティは開館30年目を迎えます Since 1996 >>> 2025

No.1

## パルティ開館30周年記念事業を開催します

とちぎ男女共同参画センター「パルティ」が開館30年目を迎えることを記念して、フェスタinパルティとあわせてイベントを開催します。



**開催日** 11/15(土) **会場** パルティホール **対象** どなたでも **参加費** 無料

**午前の部** 9:45~ **定員** 250名程度

- ◆ 記念式典・トークセッション
- ◆ 記念講演

「男女平等はどこまで来たか? 達成と課題」(仮)

**講師** 上野 千鶴子 (社会学者、東京大学名誉教授)



上野千鶴子さん ©後藤さくら

※お申込みは9月1日(金)から受け付けます。

**午後の部** 13:30~ ○当日、参加を受け付けます

- ◆ 家事えもんこと松橋さん スペシャルトークショー 「短時×エコ! 家族みんなでラク家事」 ★「ラク家事まるわかり」パンフレット
- ◆ 家族で挑戦! 洗濯物たたみ対決! ★参加いただいた方に記念品をプレゼント



※詳細につきましては、8月下旬にパルティホームページに掲載します。

### No.3 先無才 女性への暴力を考える講演会

DV(ドメスティック・バイオレンス)は親密な間柄で起きる暴力です。加害者は暴力との認識がないままに行い、精神的暴力においては被害者自身も暴力と気付かずにいることも少なくありません。そこで、DVを生み出す構造を理解するとともに、身近な被害に気付いて、被害者を支援する方法を学びます。

**開催日時** 10月~12月上旬

**開催方法** オンライン開催

**対象** どなたでも

**受講料** 無料

※詳細は後日パルティのホームページに掲載します。 ※お問い合わせは、028-665-8723までお願いします。



### No.4 先無保 とちぎ地域女性活躍実践塾 活動成果報告会

女性たちによる地域活動の報告会を開催します。今年度、実践的な研修として取り組んだ色々な活動の発表と意見交換会に参加してみませんか?

**開催日時** 2/28(土) 13:30~15:30

**会場** パルティ研修室302 **対象** どなたでも

**定員** 30名 **受講料** 無料

**申込締切** 2/26(金) **保育締切** 2/13(金)

**お申込み先・お問い合わせ** とちぎ地域女性活躍実践塾事務局 (宇都宮まちづくり市民工房) E-mail: uts@utshiminkoubou.org

詳しくはこちらからアクセス→



### No.5 無 不妊・不育専門相談センター 「不妊・流産に悩む方のための相談会」

不妊と流産に関連した疑問や悩みの解消に向け、助産師による講話と参加者同士での交流会を行います。

[進行] 不妊・不育専門相談センター相談員(助産師)

**開催日・対象**

- ① 9/18(木) 流産を経験された方
- ② 12/20(土) 不妊治療を始める前の方、治療を始めて間もない方
- ③ 2/22(日) 不妊治療中の方や今後の治療の継続について悩まれている方

**時間** 各回 13:30~15:30

**会場** ① パルティ和室 ②③ パルティ研修室202

**定員** 各回10名程度 **受講料** 無料 **申込締切** 各開催日前日

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・詳細は不妊・不育専門相談センターまでお願いします。

詳しくはこちらからアクセス→



### 「とも家事の日」イベント

「とも家事の日(11月22日)」に合わせ、家事分担や家事時間削減を目的とした「とも家事」を推進するイベントを実施します。お子様も楽しみいただけるイベントとなっておりますので、ぜひご家族でお越しください。

**開催日時** 11/22(土)

**内容** とも家事パートナー企業によるPRブースの出展等

**会場** 道の駅しもつけ

**お問い合わせ** 栃木県 人権男女共同参画課 TEL 028-623-3074

※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に掲載します。

### とちぎ女性活躍応援フォーラム2025

県では、「とちぎ女性活躍応援フォーラム2025」を開催します。男女がともに生き活きと活躍するためのヒントがいっぱいのイベントです!ぜひご参加ください!

**開催日時** 12/25(木) 14:00~16:00

**内容** 男女生き活き企業表彰、表彰企業事例発表、基調講演

**会場** 栃木県庁研修館講堂

**参加費** 無料

**お問い合わせ** 栃木県 人権男女共同参画課 TEL 028-623-3074

※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に掲載します。

### 相談ルーム

※祝日・休日・12月29日~1月3日は休みです。また、通話料は自己負担となりますので予めご了承ください。

#### 女性のための相談

**TEL: 028-665-8720**

- 一般相談(電話・面接) 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) ※要電話予約
  - ・法律相談(弁護士)
  - ・DV法律相談(弁護士)
  - ・カウンセリングルーム(心理の専門家)

#### 男性のための相談

**TEL: 028-665-8724**  
月曜日・水曜日 17:30~19:30

#### 配偶者暴力(DV)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

#### 女性のための就職相談(電話・面接)

**TEL: 028-665-8724**  
第2・4水曜日 9:00~12:00 13:00~16:00  
※面接相談は要電話予約(028-665-8323 火曜日~土曜日 9:00~16:00)



※出張セミナーも行います。\*お気軽にお問い合わせください! <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

講座番号 No.1~No.3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

スマートフォン・パソコンから

電話: 028-665-8323

直接来館

(火曜日~土曜日 午前9時~午後5時)

※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

講座詳細

WEB申込み



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。

# フェスタ in パルティ 2025

会場開催▶11月15日(土) 12:30~15:00※  
オンライン開催▶11月1日(土)~11月15日(土)

※11月15日は9:45~ホールで開館30周年記念事業を開催します。  
詳しくは前面のNo.1をご覧ください。



今年もフェスタ in パルティは会場（パーティでの対面式）とオンラインで開催します♪  
パーティ会場でワークショップ・展示・販売・体験、オンラインで動画配信・PDF展示など、  
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視聴及びパーティ会場へお越しください。

詳しくはHPへ [パーティ フェスタ](#) 🔍 検索



No.7

## 女性のための こころのケア講座④~⑩

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。  
暴力のさまざまな形態、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・内容 ※希望の回のみ参加ができます

時間 各回 10:00~12:00

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ④ 9/11(土) トラウマに対応するツール | ⑤ 9/25(土) 傷つきによる喪失とグリーフ                                |
| ⑥ 10/ 9(土) コミュニケーション   | ⑦ 10/23(土) 育った環境・子どもへの暴力の影響                            |
| ⑧ 11/27(土) Bさん(加害者)とは  | ⑨ 12/11(土) パートナーシップ                                    |
| ⑩ 1/22(土) 私を大切に作る自尊心   | ※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。 |

講師 認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ カウンセラー・公認心理師 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 無料 申込締切 各回1週間前までの申込先着順 保育締切 各回3週間前まで

※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、申し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。

No.9

## イライラを笑顔に変えるアンガーマネジメント

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。

開催日時 12/13(土) 10:00~15:00

- 内容
- 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.家庭や職場で使える褒め方・叱り方
  - 5.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 25名 受講料 2,000円 申込締切 11/18(水)



抽有保

No.10

## 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！ 気持ちスツキリ伝えるレッスン。

開催日時 1/17(土) 10:00~15:00

内容 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

講師 NPO法人TEENSPOST 代表理事 八巻 香織

対象 どなたでも(ご家族・親しい方同士での参加は不可)

定員 25名 受講料 2,000円(別途テキスト代 税込1,650円)

申込締切 12/17(水) ※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。



抽有保

No.11

## 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 ①10/11(土) ②10/18(土) 各回 10:00~15:00

内容 基本操作の確認、データベース機能、COUNTA・RANK.EQなどの関数を  
活用して「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2,200円)

申込締切 9/10(水)

※研修環境 Windows11、Office2024(パーティ OA研修室のパソコンを使います)



抽有保

No.12

## パソコン講座 ~Canvaデザイン入門(全2回)

デザイン制作ツールCanva(キャンバ)の概要を学び、印刷物などのデザイン作成を体験します。

開催日時 ①11/29(土) ②12/6(土) 各回 10:00~15:00

内容 Canva上でテンプレートを選び、掲載内容やデザインの編集を体験

対象 マウス操作と文字入力ができる方

定員 20名 受講料 3,000円  
(別途教材費 税込2,200円)

申込締切 10/29(水)

※研修環境 Windows11、Office2024(パーティ OA研修室のパソコンを使います)



抽有保

講座番号 No.6~No.12の会場・お申込み・お問い合わせは、  
(公財)とちぎ男女共同参画財団へ

WEB・TEL・FAX・直接来館にて(火曜日~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1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・国民の祝日・12月29日~1月3日



↑講座詳細



↑WEB申込み

【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)
- ◆保 マークの講座は、一時保育がある講座です。満6ヶ月から小学校3年生までのお子さんが対象 1回300円  
※No.6とも育て講座は無料

◆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)

事前にお申込みの上、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、お気軽にお問い合わせください。