

R7(2025)年度
前期
講座
案内

5 ジェンダー平等を推進しよう

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

保 満6ヶ月から小学校3年生までの一時保育有り

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周年を迎えます

Since 1996 ▶▶▶ 2025

先無保

No.1 **これからのこどもたちへ ～男らしさ、女らしさにとらわれない子育て～**

「男の子なんだから泣かないの!」「女の子なのにお行儀が悪いよ!」そんな言葉かけ、耳にしたことはありませんか?

わたしたちは、子どもの頃から性別による無意識の思い込みや、決めつけの影響を受けてきているかもしれません。

子どもたちが、ジェンダーにとらわれず自由な生き方を選ぶために、大人たちができることはなにか。

子育て中の方や、子どもの将来を思う様々な立場の大人のみなさんと、一緒に考えてみませんか?

開催日時 6/28(土) 13:30~15:30
(開場 13:00~)

講師 弁護士 太田 啓子

会場 パルティホール

定員 200名

申込締切 6/20(金)

対象 どなたでも

受講料 無料

保育締切 5/30(金)

栃木県女性団体連絡協議会 連携事業



No.2 **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けるために、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 7/17(木) 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 あしががフラワーパークプラザ 101号室
(足利市民プラザ)

対象 どなたでも

受講料 無料

定員 30名

申込締切 7/10(木)

No.3 **とちぎウーマン応援塾(全5回)**

～女性の力で地域を変えよう～

とちぎウーマン応援塾は、学びと実践、そして出会いの場です。講義やグループワークを通して、女性リーダーとして必要な知識やスキルを身につけて、参加者同士のネットワークも広げましょう。

開催日・内容

① 7/12(土)	コミュニケーション術
② 8/2(土)	課題解決のための思考法
③ 8/30(土)	課題を読み取るワザ
④ 9/20(土)	協働って何?課題解決の手法を知る
⑤ 10/18(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があり、全5回受講できる女性

会場 パルティ研修室 301

定員 30名

受講料 無料

申込締切 6/13(金)

保育締切 6/13(金)

※お住まいの市町男女共同参画担当窓口でもお申込みできます。

No.4 **キャリア・マネジメント講座(全5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、能力開発、意識改革の機会の提供や、企業・業種を超えた女性職員のネットワーク作りの支援を目的とした講座です。

開催日・内容

① 7/18(金)	県の取組・巻き込み力向上研修・交流会
② 8/22(金)	キャリアビジョン研修
③ 9/19(金)	リーダーシップ研修
④ 10/17(金)	アサーティブコミュニケーション研修
⑤ 12/18(木)	とちぎ女性活躍応援フォーラム

時間 概ね 13:30~17:00(①⑤を除く)

対象 企業等からの推薦を受けて、全5回受講できる女性

会場 パルティ研修室 301(⑤を除く)

受講料 5,000円

定員 30名

申込締切 6/27(金)

No.5 **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 6/21(土)・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
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 9/18(木)	流産を経験された方

時間 各回 13:30~15:30

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



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

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)

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)

※祝日・休日・12月29日～1月3日は休みです。

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

詳しくはこちら
からアクセス



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



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(金)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。

栃木県とちぎ男女共同参画センター主催

講座名	開催日	対象
パルティ開館30周年記念事業	11月	どなたでも
女性への暴力を考える講演会	10月～11月頃	どなたでも
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～	11月頃	どなたでも
とちぎ地域女性活躍実践塾 活動成果報告会	3月	どなたでも

栃木県人権男女共同参画課主催

講座名	開催日
とちぎ女性活躍応援フォーラム2025	12月

(公財)とちぎ男女共同参画財団主催

講座名	開催日	対象
女性のためのこころのケア講座⑥～⑩	～1月	女性
エクセルステップアップ中級(全2回)	10月	どなたでも
男性のための料理教室(全2回)	11月	男性
フェスタ in パルティ	11月	どなたでも
Canvaデザイン入門(全2回)	11月～12月	どなたでも
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

講座番号 No.1～No.4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

WEB・TEL・FAX・直接来館にて(火曜日～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] 028-665-8726

※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



↑ 講座詳細



↑ WEB
申込み

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。

案内図



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。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・内容 ※希望の回のみ参加ができます。

- ① 5/22🌀 DV・トラウマを理解する
- ③ 7/24🌀 精神的暴力・モラルハラスメント
- ⑤ 9/25🌀 傷つきによる喪失とグリーフ
- ⑦10/23🌀 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑨12/11🌀 パートナーシップ

※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。

※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。

時 間 各回 10:00～12:00

- ② 6/26🌀 身体的暴力・性暴力
- ④ 9/11🌀 トラウマに対応するツール
- ⑥10/ 9🌀 コミュニケーション
- ⑧11/27🌀 Bさん（加害者）とは
- ⑩ 1/22🌀 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・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



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、母の心と身体のケアが必要です！

開催日・内容 ①7/3🌀 ②7/10🌀 時 間 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。

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 ※定員を超えた場合は抽選 受講料 2,000円 申込締切 6/12🌀

※「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。



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～

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について、みんなで共有します。

開催日時 8/28🌀 10:00～15:00

内容・講師 【午前】災害関連死ゼロをめざす～東北、能登の地震での避難所支援から
一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと 代表理事 小山内 世喜子

【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

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 7/29🌀 ※この講座の保育料は無料です。



とも育て講座 ① ② ③

時 間 各回 10:00～12:00 受講料 各回 無料（①※材料費 500円程度）

開催日・内容・講師 ※希望の回のみ参加ができます。この講座の保育料は無料です。

① 夏休みの自由研究を応援します。

7/26🌀 「親子で科学実験」～ペットボトルで顕微鏡を作ろう～

講 師 WAKUWAKUのタネ

対 象 小学校低学年～中学年くらいの子どもと親 ※子ども2名や親2名での参加も可

定 員 30名（親子2人×15組） 申込締切 6/25🌀



② パートナーと一緒に子育てに必要な体力・メンタルづくりを学びましょう。

9/ 6🌀 「チーム子育て」のための体力づくりと子育て戦略

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 吉田 紫磨子

対 象 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、ママ・パパのみの参加も可

定 員 20名 申込締切 8/12🌀

③ パートナーと一緒に今こそ性教育を学びましょう。

9/27🌀 幼児期からがベスト！おうち性教育をはじめよう！

講 師 『おうち性教育ははじめます』(KADOKAWA) 著者 村瀬 幸浩
ファシリテーター『おうち性教育ははじめます』(KADOKAWA)企画・編集 栃木 さおり

対 象 3歳～10歳くらいまでの子を持つ夫婦等、子育て支援者等 ※ママ・パパのみの参加も可

定 員 30名 申込締切 9/2🌀

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 6/ 6🌀 | ② 6/13🌀 | ③ 6/20🌀 | ④ 6/27🌀 | ⑤ 7/ 4🌀 | ⑥ 7/11🌀 | ⑦ 7/18🌀 | ⑧ 7/25🌀 | ⑨ 8/ 1🌀 | ⑩ 8/ 8🌀 | ⑪ 8/22🌀 | ⑫ 8/29🌀 | ⑬ 9/ 5🌀 | ⑭ 9/12🌀 |
|------------|----------------|---------|---------|------------|---------|---------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | ライフプランニングと資金計画 | リスク管理 | 金融資産運用 | タックスプランニング | 不動産 | 相続・事業継承 | 試験の傾向と対策 | ※⑬、⑭は12:30まで | | | | | | |



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 4,000円程度） 申込締切 5/13🌀

※試験月は10月（CBT方式）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月に講座の中でご案内する予定です。

パソコン講座 エクセル・ワード基礎編 土曜コース(初級)(全3回)

エクセル・ワードに挑戦！自己流なので基本から学び直したい方、平日勤務の方にもおススメです。

開催日時 ①6/14🌀 ②6/21🌀 ③6/28🌀 各回 10:00～15:00

内 容 ワードの基本（文書作成、グラフィック機能など）やエクセルの基本（四則演算、表計算、関数など）

対 象 マウス操作と文字入力可能な方 定 員 20名 申込締切 5/20🌀

受講料 7,000円（別途教材費 2,200円程度） ※研修環境 Windows11、Office2024



パソコン講座 エクセル・ワード基礎編 平日コース(初級)(全6回)

エクセル・ワードに挑戦！自己流なので基本から学び直したいという方にもおススメです。

開催日時 ①9/17🌀 ②18🌀 ③19🌀 ④24🌀 ⑤25🌀 ⑥26🌀 各回 10:00～12:00

内 容 ワードの基本（文書作成、グラフィック機能など）やエクセルの基本（四則演算、表計算、関数など）

対 象 マウス操作と文字入力可能な方 定 員 20名 申込締切 8/19🌀

受講料 7,000円（別途教材費 2,200円程度） ※研修環境 Windows11、Office2024



【パソコン講座後期開催予定】10月エクセルステップアップ（中級）、11～12月Canvaデザイン入門

講座番号 No.6～No.14 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。

4月 2日🌀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



↑ 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年生のお子さんが対象 1回 300円（予定）
※No.8とも育て講座、No.9パルティ防災フォーラムは無料（予定）

◆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、直接パル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。

※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。