

R8(2026)年度講座は4月2日より受付スタート!

パルティ とちぎ男女共同参画センター

先無保

R8(2026)年度
前期講座案内



よしこSUN

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。

- 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

No.1

女性のための こころのケア講座 ①～⑧

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。

時間 各回 10:00～12:00

- ① 5/28(木) DV・トラウマを理解する
- ② 6/25(木) 身体的暴力・性暴力
- ③ 7/23(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
- ④ 8/27(木) トラウマに対応するツール
- ⑤ 9/24(木) コミュニケーション
- ⑥ 10/22(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
- ⑦ 11/26(木) パートナーシップ
- ⑧ 12/10(木) 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。 ※この講座が急ぎで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.2

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、母の心と体のケアが必要です!

開催日・内容・講師 ①7/8(水) ②7/15(水)

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 産後yogaインストラクター 骨盤底筋yogaインストラクター 小嶋 千恵

時間 各回 10:00～12:00

対象 産後2ヶ月以降の女性(産後は何年まででもOK) 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 6/16(火)

※「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.5

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 | ① 6/ 5(金) | ② 6/12(金) | ライフプランニングと資金計画 |
| 内容 | ③ 6/19(金) | ④ 6/26(金) | リスク管理 |
| | ⑤ 7/ 3(金) | ⑥ 7/10(金) | 金融資産運用 |
| | ⑦ 7/17(金) | ⑧ 7/24(金) | タックスプランニング |
| | ⑨ 7/31(金) | ⑩ 8/21(金) | 不動産 |
| | ⑪ 8/28(金) | ⑫ 9/ 4(金) | 相続・事業継承 |
| | ⑬ 9/11(金) | ⑭ 9/18(金) | 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 ファイナンシャルプランナー

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 5/19(火)

※試験月は10月(CBT方式)です。受験希望の方は、別途受験料8,000円が必要です。受験申込みについては、6月に講座の中でご案内する予定です。



先有保

女性と子どものための護身術 ～WEN(ウェン)-DO(ドー)～

No.3 親子クラス

No.4 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 8/22(土) 申込締切 7/21(火)

- ・講義 護「心」術(暴力に気付く・避ける、自分を大切にするには)
- ・実技 護身術(行動を起こす、身体の中の急所、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・社会福祉士 橋本 明子

No.3 親子クラス 時間 10:00～11:30 対象 小学校1年生～3年生の児童と女性の保護者

定員 10組(20名) 受講料 小学生500円 大人1,000円

No.4 女性クラス 時間 13:30～15:30 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 20名 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、支援が必要なお子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ー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.6

パソコン講座～エクセル・ワード(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という方にもおすすめです。

開催日時 ①6/20(土) ②6/27(土) ③7/4(土) 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 5/26(火) 受講料 7,000円(別途教材費 2,200円程度)

※研修環境 Windows11、Office2024(パルティOA研修室のパソコンを 사용합니다)



抽有保

No.7

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 ①9/12(土) ②9/19(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 エクセル・ワード(初級)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 申込締切 8/18(火) 受講料 5,000円(別途教材費 2,200円程度)

※研修環境 Windows11、Office2024(パルティOA研修室のパソコンを 사용합니다)



抽有保

【パソコン講座後期開催予定】

10月Canvaデザイン入門、11月Canvaで動画編集入門、12月ChatGPT入門

講座番号 No.1～No.7 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年生までのお子さんが対象 1回300円

※お子さんに関して、アレルギーや障がい等、特別な配慮が必要な場合やご心配なことがございましたら申込時にご連絡ください。

◆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。

A 男女共同参画週間 県民講座

6月23日～29日の「男女共同参画週間」にあわせ、講演会を開催します。地域における男女共同参画社会の実現に向け、立教大学名誉教授(前独立行政法人国立女性教育会館理事長)萩原なつ子氏を講師としてお迎えし、お話を伺います。ぜひご参加ください!

開催日時 6/27(土) 13:30～15:30 (開場 13:00～)

講師 萩原 なつ子
立教大学名誉教授
前独立行政法人国立女性教育会館理事長

会場 パルティホール **対象** どなたでも

定員 200名程度 **受講料** 無料

申込締切 6/24(水) **保育締切** 6/13(土)



B 男女共同参画スキルアップ講座①

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 日時・場所等は、決まり次第ホームページでお知らせします。

講師 (一社)とちぎ市民協働研究会
代表理事 廣瀬 隆人

対象 どなたでも **定員** 30名程度 **受講料** 無料



講座A・B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**

(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、表面右下の説明をお読みください。

WEB申込み→  講座詳細→ 

C 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悩みや疑問をテーマに助産師が講話を行います。[進行] 不妊・不育専門相談センター相談員(助産師)

開催日 ① 5/16(土) 不妊治療中の方や今後の治療の継続について悩んでいる方
② 9/17(木) 流産を経験された方
③ 1/24(日) 不妊治療を始める前の方、治療を始めて間もない方

会場 ①③パルティ研修室 202 ②パルティ和室

時間 各回 13:30～15:30

定員 各回10名 **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。



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)

男性のための電話相談
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

※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。

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 |
|-----------------|-------|-------|
| 公開講座2026 | 10/31 | どなたでも |
| 男女共同参画スキルアップ講座② | 11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 | 対象 |
|-----------------------|-----|-------|
| とちぎ女性活躍支援フォーラム2026(仮) | 12月 | どなたでも |

(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⑤～⑧ | ～12月 | 女性 |
| 男性のための料理教室(全2回) | 10月～11月 | 男性 |
| パルティ防災フォーラム | 10月 | 防災に関わる方 |
| パソコン講座～Canvaデザイン入門～(全2回) | 10月 | どなたでも |
| フェスタinパルティ | 11月 | |
| パソコン講座～Canvaで動画編集入門～ | 11月 | どなたでも |
| パソコン講座～ChatGPT入門～ | 12月 | どなたでも |
| 午前コース/午後コース(各1回) | | |
| パルティキャリア塾 アドラー心理学講座 | 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 |

パルティからのお知らせ

ホール照明設備のLED化工事に伴うホールの利用休止について

令和8(2026)年8月17日(金)から
令和8(2026)年9月30日(水)まで

ホール照明設備のLED化工事のため、ホールをご利用いただくことができません。なお、工事期間中もホール以外の研修室等については、利用が可能です。利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



とちぎ女性応援サイトWelle(ウェル)

2026年1月に、とちぎ女性応援サイト「Welle(ウェル)」を新しく開設しました。キャリア形成や仕事と家庭の両立に関する情報などをお届けし、県内の女性の皆さんを応援します!ぜひご覧ください。



詳しくはこちらからアクセス→ 

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
- 男女共同参画の視点で取り組む防災 など
- デートDVについて

〒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。

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
バス停下車 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。