



# パーティ とちぎ男女共同参画センター

## パーティは開館30周年を迎えます

Since 1996 ▶▶▶ 2025

先無保

### R7(2025)年度 前期 講座案内



よしこSUN

パーティは、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.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 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 あしか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(金)

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への解消に向け、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)

※休日・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



### 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
パーティ開館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

### 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



No.6

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(木) DV・トラウマを理解する
③ 7/24(木) 精神的暴力・モラルハラスメント
⑤ 9/25(木) 傷つきによる喪失とグリーフ
⑦ 10/23(木) 育った環境・子どもへの暴力の影響
⑨ 12/11(木) 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。
※この講座が急ぎ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(木) 身体的暴力・性暴力
④ 9/11(木) トラウマに対応するツール
⑥ 10/ 9(木) コミュニケーション
⑧ 11/27(木) Bさん(加害者)とは
⑩ 1/22(木) 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



No.7

抽有保

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(木) ②7/10(木) 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(木)

※「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。



No.9

抽無保

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(木) 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(木) ※この講座の保育料は無料です。



No.10

抽有保

女性と子どものための護身術~WEN(ウェン)-DO(ド)~

No.10 親子クラス

No.11 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 8/23(土) 申込締切 7/23(木)

・講義 護"心"術(暴力に気づく・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 橋本 明子

No.10 親子クラス 時間 10:00~12:00 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.11 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(専門学校・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(来道、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ベジタリアン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。



No.13

抽有保

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、平日勤務の方にもオススメです。

開催日時 ①6/14(土) ②6/21(土) ③6/28(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 5/20(木)

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



No.14

抽有保

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オススメです。

開催日時 ①9/17(水) ②18(木) ③19(金) ④24(水) ⑤25(木) ⑥26(金) 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(木)

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(水)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で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。