平成30年度　宇都宮市男女共同参画推進センター「アコール」講座カレンダー

テーマ	No.	講　座　名	日時	内　　容	講　師	対象・定員	会　　場	託児	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
自分らしく働く	1	女性のための プチ起業講座（全4回）	①4/22（日）13:00-15:30 ②5/12（土）13:00-15:30 ③5/19（土）13:00-15:30 ④5/26（土）13:00-15:30	雇われない働き方“起業”。なにもあきらめず自分らしい生き方ができる方法について学びます。先輩起業家や支援団体との交流会もあります。 ※500円（交流会お菓子・飲み物代。2～4回分）が必要です。	一般社団法人スリーアクト 代表理事　浅野裕子	起業に興味がある 女性30人	大集会室，プレイルーム	有 1歳～	●	● ● ●											
	2	子育てママの作戦会議	6/8（金）10:30-12:30	そろそろお仕事したいなと思っているママを対象に，必要な知識や心構えなどをレクチャー。ママ同士のおしゃべりタイムもあります♪	ハローワーク宇都宮駅前プラザ マザーズコーナー宇都宮 就職ナビゲーター	再就職を考えている ママ30人	大集会室	有 6ヶ月～			●									
	3	子育てママのステキな働き方	7/13（金）10:30-12:30	仕事と家庭の両立って大変！みんなどうしているんだろう？先輩ママとの交流会で悩みや不安を解決するヒントを探しましょう。			大集会室					●								
	4	育休ママの職場復帰準備セミナー	11/7（水）10:00-12:00	育休からスムーズに職場復帰できるよう，どのような準備をすればよいのか，周囲との関係を良好にするコミュニケーションなどについて学びます。	アンガーマネジメントコンサルタント アサーティブジャパン会員トレーナー 山本 果奈	育休中の女性20人 （予定もOK）	大集会室									●				
誰もがいきいき働ける職場づくり	5	働き方マネジメント講座 経営者・管理職向け（全2回）	①5/23（水）13:30-15:00 ②6/13（水）13:30-15:00	ニュースでよく聞く「働き方改革」。そんなのは理想論？自分達の働き方には関係ない？無理？不要？　なぜ，今必要なのかを正しく理解し“具体的な”行動を起こすスキルを身につけましょう。持続可能な会社経営のため，今が行動の時です。	株式会社コム　取締役／㈱ワークライフバランス加盟WLBコンサルタント 小川　圭	経営者・管理職20人 （将来的にみて学びたいかたもOK）	大集会室	有 1歳～		●	●										
	6	働き方マネジメント講座 一般社員向け　（全2回）	①7/11（水）13:30-15:00 ②7/25（水）13:30-15:00	働きやすい職場をつくるのあなた自身です。一般社員の立場から始める「働き方改革」について，自分の会社の実態と突き合わせ，実例をあげながら実際に行動に移していくプロセスを講師と一緒に考えます。	認定WLBコンサルタント 野崎　千晶	一般社員20人	大集会室						● ●								
仕事と生活の両立を考える	7	「パラレルキャリアと兼業・副業が 個人・会社にあたえる効果とは ～人生百年時代の生き方・働き方～」	10/14（日）13:30-15:00	本業と社会活動の両方から学び得て自己成長できる「パラレルキャリア」 社会活動によって，本業もさらに充実したものになるため，新しい働き方として注目されています。「時間と場所を選ばない　パラレルキャリアを始めよう！」の著者をお招きし，講演会を開催！	法政大学大学院政策創造研究科 教授　石山 恒貴	市内在住・在勤の方 100人	大集会室								●						
	8	WLBセミナー ①仕事と生活の両立を本気で考える(1)	9/1（土）13:30-15:00	ワーク・ライフ・バランスの言葉は浸透してきたものの，まだ自分には関係ないと思っていませんか？10年後，20年後も働き続けるために，仕事と生活の両立について，今本気で考えましょう。 仕事も生活も，少しの工夫でグッと質を高めることができます！2回に渡る“本気”の講座にご期待ください！	Porte-Bonheur（ポルト・ボヌール）代表 ㈱ワーク・ライフバランス加盟 WLBコンサルタント　皆川 紘子	どなたでも 20名	大集会室	有 1歳～						●							
		WLBセミナー ②仕事と生活の両立を本気で考える(2)	9/15（土）13:30-15:00				大集会室							●						
		WLBセミナー ③介護と仕事を無理なく両立する 3つのポイント	9/29（土）13:30-15:00	誰にも訪れる可能性のある“介護”　ある日突然介護が始まっても慌てないために，介護と仕事を無理なく両立する3つのポイントを学びます。今からできることについてのワンポイントアドバイスもあります！	地域包括支援センター清原 センター長　塩澤　達俊		大集会室							●						
		WLBセミナー ④体が資本! 社会人のための健康づくり講座	10/6（土）　時間未定	これからもずっと健康でいるために，大塚製薬㈱ニュートラシューティカルズ事業部女性の健康推進担当，NPO法人女性の健康とメノポーズ協会との共催でからだの内側からキレイになる講座を開催します。	（大塚製薬株式会社と共催）		（未定）								●					
	9	働く女性のwin-win-win講座 ①社会人なら知っておきたい！ お金の教養講座	10/27（土）13:30-15:00	これからの人生，いくらぐらいのお金が必要なのだろう？ 毎日の生活と切り離すことのできない“お金”について社会人なら知っておきたい知識を身に付けます。	AFP（日本FP協会認定），NLPマスタープラクティショナー（米国NLP協会認定）佐藤　博美	市内在住・在勤の 女性　20人	大集会室	有 1歳～							●					
		働く女性のwin-win-win講座 ②人生を描く　キャリアデザイン	11/10（土）13:30-15:00	理想とする将来の自分を実現するために，どのような働き方，生き方をしていくのか？これまでの人生の棚卸しと，これからのキャリアプランを考える時間です。	産業カウンセラー，看護師，保育士 千葉　暢子		大集会室									●				
		働く女性のwin-win-win講座 ③介護と仕事を無理なく両立する 3つのポイント	12/1（土）13:30-15:00	誰にも訪れる可能性のある“介護”　ある日突然介護が始まっても慌てないために，介護と仕事を無理なく両立する3つのポイントを学びます。今からできることについてのワンポイントアドバイスもあります！	地域包括支援センター清原 センター長　塩澤　達俊		大集会室										●			
		働く女性のwin-win-win講座 ④からだ・こころbijin 女性のための健康講座	12/15（土）　時間未定	これからもずっと健康でいるために，大塚製薬㈱ニュートラシューティカルズ事業部女性の健康推進担当，NPO法人女性の健康とメノポーズ協会との共催で，からだの内側からキレイになる講座を開催します。	（大塚製薬株式会社と共催）		（未定）										●			
歴史	10	歴史から学ぶ男女共同参画推進講座(全2回) 「津田梅子とアメリカ ～教育を通して女性の地位向上を目指す」	10/19（金）13:30-15:00 11/ 2（金）13:30-15:00	明治に生きた女性「津田梅子」をとおし，女性の地位向上の背景や女性教育に尽力した生きざまを全2回の講座で紐解きます。	津田塾大学 名誉教授・元学長　飯野 正子	どなたでも 50名	大集会室									●	●			
家族で参加するセミナー	11	パパと子どものオシャレ普段料理 ～冷蔵庫の食材を素敵アレンジ！	7/14（土）10:00-12:00 ※試食の時間を含む	ちょっとオシャレで美味しい料理の作り方を，人気レストランのシェフから教わります！料理初心者も大歓迎！少しのコツで料理の幅はグンと拡がります！ ※材料費実費が必要です（金額未定）	アンリロ　シェフ／宇都宮短期大学附属高等学校調理科　講師 上村真巳	家族10組 パパ・ママ・小学生	調理実習室 第1創作室	有 6ヶ月～				●								
		ママはバランスボールエクササイズ	6/7（木）8:45より受付開始	赤ちゃんのお世話で疲労度MAXになっているママに必要な適度なエクササイズ！バランスボールを使った運動で疲れた身体をリフレッシュしましょう！	産後セルフケアインストラクター 佐藤　直子		プレイルーム													
	12	パパの絵本読み聞かせ ～寝る前絵本はパパの声で！	10/27（土）10:00-11:30	本選びのプロである図書館司書と，実際に読み聞かせを行いながらポイントについて教わります。パパが行う読み聞かせは，子どもの脳に特別で新鮮な刺激を与えるそう！少しのポイントで読み聞かせがグッと面白くなりますよ。 ※材料費実費が必要です（金額未定）	宇都宮市中央図書館司書	家族15組 パパ・ママ・乳幼児	和室	有 1歳～							●					
		作って楽しい，飾って嬉しい 季節のリースづくり	10/11（木）8:45より受付開始	植物を使って，季節のリースを手作りします。リースに使用する植物の由来は？などのマメ知識も教えてもらいながら，気が付いくとあっという間に時間が経っている，熱中する人続出の人気講座です。	フラワーショップ花亀 オーナー　亀井 光一郎		第1創作室													
防災	13	女性のための災害対応力向上セミナー ～女性の視点で考える地域の防災	8/31(金)13:00-15:00 9/21(金)13:00-16:00 10/12(金)13:00-15:00	被災後の避難所の運営については，男女が共に過ごしやすくなるよう，男性だけではなく，女性の視点を活かすことも大切です。 避難所運営ゲーム「HUG」を通して子育てや介護で地域との関わりが深い女性の視点を取り入れた避難所運営について考えてみましょう。	作新大学客員教授・防災士 稲葉　茂 とちぎ男女共同参画財団 芳村 佳子 宇都宮市危機管理課	どなたでも 30名	大集会室								●	●	●				