



宇都宮市男女共同参画推進センター 令和元年度 事業案内



身近なテーマで楽しく学ぶ講座を開催します♪
幸せになるヒントを見つけに来ませんか？



テーマ	No.	講座名	日時	内容	講師	対象・定員	託児
歴史	1	歴史から学ぶ男女共同参画推進講座 オリンピックに学ぶ男女共同参画の歴史 ～苦難の道だった女性スポーツの誕生	11/2(土) 13:30-15:30	第1回近代オリンピックは、古代オリンピック同様女子禁制の大会だったことをご存知ですか？2020年に開催する東京オリンピックの前に、オリンピックの歴史をなぞりながら男女共同参画について学びます。	順天堂大学 女性スポーツ研究センター長 小笠原 悦子	どなたでも 50名	
	2	脳科学からみた男と女の行き違いコミュニケーションあれこれ	10/19(土) 13:30-15:30	男女の間で起こるコミュニケーションの行き違いについて、脳科学からの観点で、紐解きます。どうすれば男女が共に気持ち良く過ごせるのかのヒントをもらえる講演会です。	脳感性リサーチ 研究員 手塚 祐基	市内在住・在勤の方 100人	
仕事と生活の両立を考える	3	WLBセミナー①「私の幸せと仕事の充実」	9/28(土) 14:00-16:00	組織の一人一人が「それぞれの多様な価値観」「自身の人生をどうしていきたいか」について分かることで、「個人の幸せ(充実)×仕事の充実」を重ねましょう。	C.K. コンサルティング&コーチング 代表 近藤 千園	どなたでも 20名	有 1歳～
	3	WLBセミナー②「ストレスに強くなる！人間関係の境界線(ハウンドラー)がわかる講座」	10/4(金) 14:00-16:00	「どうして私はいつも人間関係で疲れるんだろう？」「パワハラのない安全な職場にするには、どうしたらいいのかな…」様々な人間関係の悩みを「境界線」を切り口に紐解き、解決の糸口をつかむことができます講座です。	AIDERS 代表 山崎 正徳		
	4	あなただからできる女性リーダーのススメ①「自分も相手も大切に伝える方。アサーション講座」	11/16(土) 13:30-15:00	アサーション(自分と相手を大切に表現技法)を用いた、自分の意見を気持ちよく相手に伝える手法を学ぶ講座と交流会	アンガーマネジメントトレーニング プロフェッショナル 山本果奈	市内在住・在勤の女性 20人	
	4	あなただからできる女性リーダーのススメ②「私らしいリーダーシップ」	11/30(土) 13:30-15:00	リーダーシップのスタイルはひとつではありません。あなただからなれるリーダー像と一緒に考える時間です。	あしぎん総合研究所 副部長 野内比佐子		
自分らしく働く	5	女性のための プチ起業講座(全4回)	①4/20(土) 13:00-15:30 ②5/11(土) 13:00-15:30 ③6/8(土) 13:00-15:30 ④6/22(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 一般社団法人プチママン・アンジェ 代表理事 上原美津子 支援団体・先輩起業家	起業に興味がある 女性30人	
	6	子育てママの作戦会議	7/5(金) 10:30-12:30	そろそろお仕事を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 20人	
	7	子育てママのステキな働き方	9/6(金) 10:30-12:30	仕事と家庭の両立で大変！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。	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・先輩ママ4名	再就職を考えているママ 20人	
	8	育休ママの職場復帰準備セミナー	2/27(木) 10:00-12:00	育休からスムーズに職場復帰できるよ、どのような準備をすればよいのか、これからのキャリアについて考えてみませんか？	JoyLivingLab, 国家資格キャリアコンサルタント 石井 由貴	育休中の女性20人 や興味のある方	有 6ヶ月～
家族で参加するセミナー	9	パパと子どもは夏休みクッキング ママは世界にひとつだけのミニアルバムづくり	8/3(土) 10:00-12:00 ※試食の時間を含む	家族みんなで過ごす夏休みに、パパと一緒に楽しいクッキング！料理初心者も大歓迎！少しのコツやアイデアで料理の幅はグッと広がります。 ※材料費実費が必要ですが(1,000円) 夏休みの思い出に世界にひとつだけのステキなミニアルバムを作りましょう。 ※材料費実費が必要ですが(500円)	学校法人三友学園 校長 堀内英夫 NPO法人 エリックブックプロジェクト	家族10組 パパ・ママ・小学生	
	10	パパの出番！体を使った親子遊び！ ママはバレエエクササイズでカラダメンテナンス	8/24(土) 10:30-12:00	パパだからこそできる体を使った親子遊びを楽しみましょう！育児のコツなどのアドバイスも。 出産に伴って女性の体は劇的に変化します。家族がハッピーに過ごすためにはママがハッピーになることが一番！簡単なエクササイズで心身のメンテナンスをしましょう。	社会福祉法人 とちぎYMCA福祉会 バレエインストラクター 飯塚弘美	家族10組 パパ・ママ・乳幼児	託児なし
	11	サイエンスキャンプ「研究者のタマゴになろう」&講演会	8/3(土) 10:00-16:30	理系各分野の研究者と交流しながら、身近にあるサイエンスを体感します。 ※この講座に関しては、申込先は帝京大学となります。 帝京大学宇都宮キャンパス 028-627-7111	帝京大学教員・理系技術者	実験に興味のある女子中・高校生と保護者、教員 30名	
誰もがいきいき働ける職場づくり	12	働き方マネジメント講座 経営者向け	5/15(水) 14:00-16:00	2030年には、現在の5倍になると言われている人手不足問題。深刻な人手不足に対し、働き方改革を味方につけて乗り切る組織づくりをはじめましょう。2019年4月より順次施行される「働き方改革法」について、働き方改革推進支援センター 樽さんからの説明と質問コーナーもあります！	WLB認定コンサルタント 野崎 千晶 働き方改革推進支援センター 樽 陽子	経営者20人 (将来的にみて学びたいかたもOK)	
	13	働き方マネジメント講座 管理職・中堅社員向け	6/5(水) 14:00-16:00	役割や影響力が多岐に渡り、悩みの時期でもある管理職・中堅社員。ここでは、個人の担当職務を遂行すると同時に周囲に積極的に働きかけるスキルを身に付けます。働き方改革の波にのり、組織の一手を担う人材を目指します。	WLB認定コンサルタント 野崎 千晶	管理職・中堅社員20人(将来的にみて学びたいかたもOK)	有 1歳～
	14	働き方マネジメント講座 一般社員向け(全2回)	6/19(水) 14:00-16:00 7/3(水) 14:00-16:00	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。		一般社員20人	
皆で活躍	15	歌う海賊団ッ！～家庭で、職場で役立つ～ 船長の「喜ばせ力 活用講座」	4/20(日) 10:30-11:30	人は笑顔になると、心に余裕ができます。心に余裕ができると、優しい気持ちになれるのです。優しい気持ちになると、思いやりを持つ事ができます。職場でも、家庭でも、感謝の心をもって笑顔で過ごせるように、船長から元気をもらいましょう！	歌う海賊団！ キャプテン☆うつちやる船長	市内在住・在勤の成人100名(抽選)	有 1歳～ 抽選 12名