

改訂版

宇都宮市男女共同参画推進センター

令和7年度 講座案内



←市ホームページ



男女共同参画や女性活躍の推進について、身近なテーマで楽しく学べます。皆さまのご参加、ぜひお待ちしております！！

「申込などの詳しい情報」は男女共同参画推進センター「アコール」のFacebook・市のホームページでお知らせするので、楽しみにしていてね♪
右上のQRコードを読み込んで情報をゲットしてください！

【主催・共催講座】

No.	講座名	日時・会場	内容	講師	対象・定員	託児
1	子育て中の女性必見！ お仕事を始める前に知っておきたいこと	7/16 (水) 10:00～正午 男女共同参画推進センター「アコール」	再就職のためのステップや、家事と育児の分担について一緒に考えませんか？具体的な就職活動の進め方を学び、今後の生活プランを見直すきっかけ作りをします。	ハローワーク 宇都宮 相談員	市内在住の 女性 30名	あり
2	エンジョイ！カガク！ ～理工・医療系進学体験 イベントでカガクの魅力 を体験しよう！～ 【帝京大学共催】	7/20(日) 13:00～16:00 帝京大学宇都宮 キャンパス	小中学生向けの体験講座を通して、ものづくりや科学、医療技術の素晴らしさと理工系医療技術系の魅力を男女問わず偏見なく知っていただくためのイベントです。	帝京大学 宇都宮 キャンパス 教員	小中学生と その保護者	なし
3	令和7年度 事業所向けセミナー 【宇都宮市商工振興課共催】	8/21(木) 13:30～16:30 ミナテラスとちぎ	従業員が性別関係なく能力を発揮できる職場環境を整えるため、市内企業の人事・労務担当者向けに、ダイバーシティ（特に女性活躍）の視点を取り入れたアイデアを共有し、職場で実践できるアクションプランを作成・共有するグループワークを行うセミナーです。	株式会社 あしぎん 総合研究所 主任研究員 野内比佐子氏	市内の企業 に勤務する 人事・ 労務担当者 40名	なし
4	ミドル世代の賢い デジタル活用術 ～SNS や chatGPT で情報 収集&人生を豊かに～ 【人材かがやきセンター共催】	8/29,9/5,12(金) 19:00～21:00 人材かがやきセ ンター研修室ほか	ミドル世代が充実した生活を送れるように SNS や chatGPT などについてあらためて学び、デジタル活用への苦手意識克服を目指す講座です。	インスタ グラマー スピシア氏 ほか	市内に 在住・通勤の 30～60代 の方 30名	なし
5	スキルと経験を活かす 起業講座	【講座】 9/13,10/18, 11/22(土) 10:00～正午 【実践】 マルシェ出展 12/13(土) 11:00～15:00 男女共同参画推進セ ンター「アコール」ほか	【実践の場として「マルシェ」を開催します！】 自分のスキルや経験を共有しながら、マルシェへの出展に必要な心構えや注意点を学ぶ講座と実際のマルシェへの出展を行います。 一緒に新しいステージに挑戦しませんか？	プチママン・ アンジェ 上原美津子氏	【講座】 市内在住・ 通勤の女性 30名 【実践】 (出展) 講座受講者の うち 15名程度	あり
6	女性研究者の タマゴになろう！2025 【帝京大学共催】	9/13 (土) 13:30～15:30 栃木県総合文化 センター	学会の見学会と教育講演を女子生徒向けに開催いたします。教育講演では、デジタルゲーム開発について大学・大学院で学んでいる女子学生の活躍についてご紹介いたします。	帝京大学 教授 小川充洋氏	中学1年～ 高校3年の 女子生徒 30名と その家族	なし
7	過敏になりすぎていませんか？ ～相手の「外見」、自分の 「容姿」～ 【人材かがやきセンター共催】	10/26,11/2(日) 14:00～16:00 人材かがやきセ ンター研修室	現代的な「外見」に関する問題点を知り、「容姿」に過敏になる心理的仕組みを学び、他者比較しない、自分軸の作り方や自己受容の方法について学ぶ講座です。	東京理科大学 教授 西倉実季氏 ほか	市内 在住・通勤・ 通学者 30名	なし
8	女性の健康力アップ講演会 【保健センター共催】	3月開催予定	女性特有の健康問題や健康力を向上させる内容を予定しています。	未定	未定	なし
9	男女共同参画推進講演会	3月開催予定	未定	未定	未定	あり

【市民企画講座】※企画内容は変更する場合があります。💡 最新情報はアコールの Facebook をご覧ください！

No.	講座名	日 時・会 場	内 容	講 師	対象・定員	託児
1	ジェンダーカードで モヤモヤ解消！ ～みんなで作る男女共同 参画社会～	📅 7/26(土) 13:30～15:30 📍 男女共同参画推進 センター「アコール」	日常生活や職場で感じるジェンダーに関して、モヤモヤした経験はありませんか？身の回りのモヤモヤを「ジェンダーカード」を使って、グループワークで共有し、みんなで話し合いながら解決策を見つけていきます。	とちぎ 女性会議 実行委員会	市内 在住・通勤・ 通学者 40 名	あり
2	子育てパパ同志つながり ピアカフェ	📅 8/23(土) 10:00～正午 📍 男女共同参画推進 センター「アコール」	精神的に不安定なママを支えるパパ自身の産後うつや孤立等の心的健康リスクを減らし、楽しんで子育てする喜びや家族のために働く喜びに気づけるよう、公認心理士を講師に迎え、同じ立場のパパに自分の気持ちを話したり、仲間を作ったりできる「ピアカフェ」を実施します。	公認心理師 ・臨床心理士 高桑洋介氏	市内在住・ 通勤で 乳幼児～ 未就学児の 子育てを しているパパ 20 名	あり

【出前講座】

No.	講座名	日時・会場	内 容	講 師	対象	託児
1	地域活動における 女性参画セミナー 【出前講座】 詳細→ 	📅 希望日 (要調整)	地域には多様な方々が暮らしていますが、地域の役員は男性が多い現状です。将来の活力ある地域を維持するためには、性別に関係なく地域活動に参加することが重要です。自治会など地域づくりの場に女性が参加する大切さを学びませんか？男女共同参画推進センターが無料で講師を派遣します！興味のある方はぜひお問い合わせください！	(一社)市民協働 研究会 代表理事 廣瀬隆人氏 宇都宮大学 DE&I 推進セン ター特任助教 川面充子氏 ※いずれか 1 名 を派遣	連合自治会 などの 地域づくり に関心のある 団体	なし

最新情報は、
アコールの Facebook を
見てね！

アコール
Facebook→



■お申込み

くわしい内容はアコール市HP・Facebook をご覧いただき、イベント情報からお申込みください。

■お問合せ先

宇都宮市男女共同参画推進センター「アコール」

住 所 宇都宮市明保野町 7-1

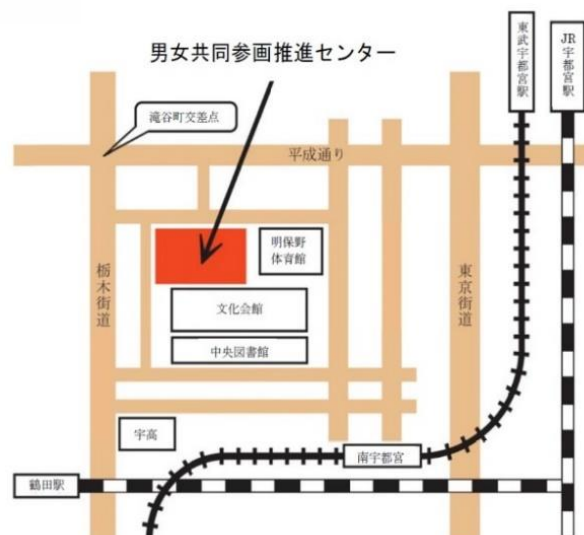
TEL 028-636-4075

e-mail u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp

* 月曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休館です。

(月曜が祝日の場合は翌日も休館です。)

* 電話でのお問い合わせは 8:30～17:00 の間にお願いします。



※講座名称等は令和7年7月時点のものです。

その他、状況により、中止・延期・オンライン実施など変更になる場合がありますので、ご承知おきください。