

宇都宮市



女性をはじめ誰もが集い、学び、つながるための場所

女性活躍プラットフォーム ミヤパレット

宇都宮市では、職域・地域・教育・家庭をはじめ、あらゆる分野における女性活躍を推進し、性別に関わらず、誰もが個性と能力を発揮できる社会を目指して、「女性活躍プラットフォーム“ミヤパレット”」を立ち上げました。女性活躍プラットフォームは、講座やイベント、交流、相談を通して、あなたの「知りたい」「やってみたい」「つながりたい」を応援します。暮らしや仕事、地域での活動など、身近なテーマをきっかけに、固定的な性別役割分担意識やアンコンシャスバイアスにとらわれず、自分らしい次の一歩を見つけてみませんか。

講座やイベント情報など

随時発信中！



女性活躍プラットフォーム ミヤパレット



は、こんな場所

集い

「ちょっと気になる」「参加してみたい」という思いを大切に、気軽に参加できる場所です。仕事や家庭、地域活動などの身近なテーマから、さまざまな立場の人が出会い、対話を通して視野を広げ、多様な視点や発想にふれるきっかけをつくります。

学び

講座やイベントを通して、新しい知識や暮らしのヒントが得られます。起業、防災、健康、職場づくりなど、今の暮らしやこれからの選択に役立つ学びを届け、性別に関わらず誰もがさまざまな分野で活躍できる社会の実現を目指します。

つながる

人と話すことで、新しい気づきが生まれることもあります。参加者同士、専門家、企業、団体などとの出会いを通して、次の一步への関係づくりを応援します。学びや交流で得た気づきを、好事例の横展開や新たな連携につなげていきます。



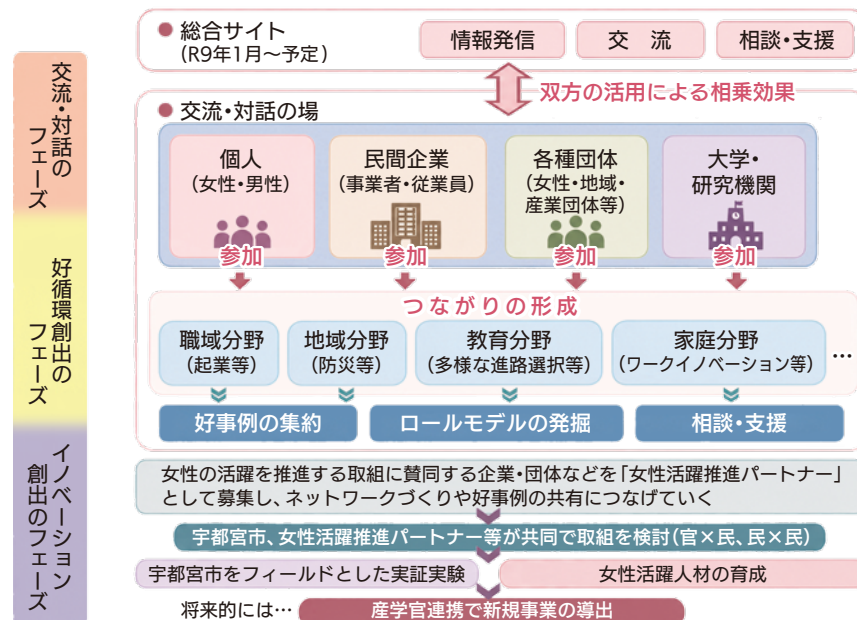
うつのみやの“女性活躍の推進”とは…

女性活躍推進法（「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」）で対象とする職業分野にとどまらず、あらゆる分野を対象として、人権の尊重はもとより、女性の参画・活躍を強力にサポートすることで、社会の対等な構成員である男女が、性別・年齢に関わらず、自らの意思によって個性と能力を十分に発揮し、さらに活躍できる社会の実現を図るものです。

女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」について

職域・地域・教育・家庭をはじめ、あらゆる分野における女性活躍の推進を下支えし、個人・企業・団体等のネットワークづくりを促進することで、情報の集積や発信、好事例の横展開等による相乗効果や好循環の創出につなげるものです。将来的には、女性活躍をサポートする企業・団体等と連携・協働し、実証フィールドとしての活用やイノベーションの創出へとつなげていくことで、宇都宮市における女性活躍推進の一層の加速化を図る仕組みです。

<女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」のイメージ>



【ミヤパレットプログラム】

参加費
無料



ミヤパレットプログラム

“好き”や“得意”から、
未来の選択肢を広げたい
女子中高生へ

ミヤパレットプログラム

子どもの好奇心と
探究心を育てたい
保護者の方へ



まちを支える技術にふれてみよう！ おしごと体験ツアー

7/23
THU

普段は入れない企業の施設を見学し、建物のひみつやエネルギー、防災につながる工夫を親子で楽しく学ぶツアーです。

対象 小学3年生から6年生の親子

会場 藤井産業株式会社(宇都宮市平出工業団地)

定員 30組

はじめての科学体験

2027
2/6
SAT

牛乳が変身!? 身近な食材に関する科学のふしぎを親子で体験する講座です。

対象 未就学児～小学3年生とその保護者

定員 15組

NW …ネットワーキングイベント開催講座・イベント各分野の講座やセミナー等のあらゆる場面で参加者同士のネットワークづくりを後押しする機会を創出します。

参加のお申し込みや
プログラムの詳細はこちら▶



※日程・会場・内容等は変更となる場合があります。
※会場表記のない講座は、宇都宮市男女共同参画推進センター「アコール」(宇都宮市明保野町)で開催します。

未来をつくる

サイエンスキャンプ

9/19
SAT

大学キャンパスで実験や交流を体験しながら、理工系の学びや研究のおもしろさにふれるプログラムです。

対象 女子中学生・女子高校生 ※保護者は上記女子生徒と一緒に参加する場合のみ参加可(性別不問)

会場 帝京大学 宇都宮キャンパス
(宇都宮市豊郷台)

定員 30人

NW

ミヤパレットプログラム

私と家族、地域の安心のために、
今できる備えを知りたいあなたへ

女性視点で学ぶ 防災講座

9/12
SAT

2027
1/30
SAT

女性の視点や暮らしの目線から学ぶ防災講座です。備蓄品、マイタイムラインを確認しながら、自分と家族を守るための身近な備えを考えます。

対象 宇都宮市在住の方

定員 30人

託児あり

NW

小さく始める、
わたらしい働き方の第一歩

7/15
WED

プチ起業 体験型セミナー

「好きなことを届けたい」「家でできる仕事に挑戦したい」——そんな思いを叶える2コースをご用意！全日程参加できなくてもOK。パソコンのレンタルも可能です。

▶マルシェ出展コース(全7回)

手づくり品や得意なことを形にして、マルシェ出展にチャレンジするコースです。商品の見せ方や価格の考え方、接客のコツなどを学び、10月10日(土)にはミナテラスとちぎ(宇都宮市インターパーク)でマルシェ開催に挑戦します。

▶在宅ワークコース(全6回)

自宅のできる仕事や、デジタルを使った働き方に関心がある女性向けのコースです。自分の経験や得意なことを整理し、SNSやWebでの発信、仕事につなげるための“はじめの一歩”を学びます。

対象 宇都宮市在住・在勤、または宇都宮市内での起業を希望する女性

定員 各コース30人

託児あり

NW

“やってみよう”を育てる ランチ交流会

10/6・20
11/3・17
12/1
TUE

先輩起業家のリアルな体験談をヒントに、今感じていることや、これから挑戦してみたいことを気軽に語り合う交流会です。

対象 「プチ起業 体験型セミナー」「フリーランス創業塾」受講者、先輩起業家や仲間とつながり、これからの生き方・働き方を考えたい女性

会場 Kichen sato maman(宇都宮市西川田本町)

定員 6人

NW

ミヤパレットプログラム

好きなこと、得意なこと、
これまでの経験を生かして、
自分らしい活動を始めたいあなたへ

ひとりで働く私に
丁度いいメソッド×トライ

10/21
WED

フリーランス創業塾 (全7回)

すでに活動を始めている女性向けの講座です。事業の続け方や売上づくり、販路の広げ方、発信の工夫、相談先の見つけ方などを学びながら、自分らしく次の一歩へ進むヒントを見つけていきます。

■ビジネスにおける女性特有の心理や社会的視点を学ぶ講座
■経営やマーケティングを学ぶ講座
■各支援団体とのマッチング

対象 「プチ起業 体験型セミナー」受講者、宇都宮市在住・在勤、または宇都宮市内での起業を希望する女性で、プチ起業等の経験があり事業の拡大を考えている方。フリーランスや個人事業主として活動する中で、次の一歩に課題を感じている女性

定員 30人

NW

小さな一歩を、次の支援へつなげる

女性起業ステップアップ交流会

11/25
WED

本格的な起業や事業化を目指す方と、創業支援機関をつなぐ交流会です。次の相談や支援につなげながら、起業家同士の交流も広がります。

対象 「フリーランス創業塾」受講者、宇都宮市内の起業支援団体や起業家とつながりたい女性

ミヤパレット プログラム

家事や育児を、
できることから楽しく始めたい
男性とそこご家族へ

8/1
SAT

“できること”からはじめる 男性の家事・育児アップデート講座

音やリズムに合わせて体を動かすふれあいタイム、食育、わんこそうめん体験、参加者同士の交流など、親子で笑顔になれるプログラムです。

対象 パパと未就学児、プレパパ、男性の家事・育児に関心のあるパートナーやご家族

定員 15組

NW

気軽に立ち寄れる
交流・打ち合わせスペースが
あります！

宇都宮市男女共同参画推進センター「アコール」の一部を、相談対応や講座後の交流、打ち合わせができるスペースとしてご利用いただけます。人とつながる場、相談できる場、アイデアを出し合う場として、気軽に立ち寄れる場所です。



ミヤパレット プログラム

女性の健康課題や、
働きやすい環境づくりについて
知りたいあなたへ

2027
1/21
THU

知る・試す・考える フェムテック最前線 女性の健康と活躍を支える実践のヒント

女性の健康課題やフェムテックを知り、体験しながら考えるイベントです。セミナーや展示・体験を通して、自分や周りの人の健康を大切にしながら、いきいきと働き、暮らすためのヒントを見つけます。

対象 女性の健康と活躍に関心のある市民、企業・団体関係者など

会場 ライトキューブ宇都宮(宇都宮市宮みらい)

定員 300人

NW

ミヤパレット プログラム

女性活躍推進や人材定着に向けて、
職場づくりを見直したい企業・事業者へ

9/25
FRI

社労士と考える 働きやすい職場づくり交流会

社会保険労務士と一緒に、女性活躍推進や人材定着につながる職場づくりを考える交流会です。市内企業の取組事例を参考にしながら、働き方の見直しや両立支援、助成金・支援制度の活用など、自社でできる取り組みのヒントを学びます。

対象 従業員100人以下の市内企業の経営者・人事労務担当者など

定員 30社

NW

▶女性活躍推進パートナーを募集します

宇都宮市では、女性活躍推進に意欲的に取り組む企業・団体の皆さまを「女性活躍推進パートナー」として募集します。市内外を問わず、女性活躍を応援したい企業・団体の皆さまと連携し、オールうつのみで取組を広げていきます。

「女性活躍推進パートナー」になると、 こんなメリットがあります！

- ▶ 企業・団体のイメージアップにつながります。
- ▶ 「女性が活躍しやすい職場」として、企業・団体等の取組を発信できます。
- ▶ ロゴマークを自社ホームページや名刺等に使用できます。
- ▶ 異業種連携や、新たなネットワークづくりのきっかけになります。
- ▶ 新しい取組・共創のチャンスが広がります。
- ▶ 講座やイベント、実証実験などを通して、企業・団体の強みを生かした連携につなげることができます。

「女性活躍推進パートナー」に ご協力いただきたいこと

- ▶ 市のイベント・事業への協力
- ▶ セミナー講師や事例発信へのご協力
- ▶ 実証実験等へのフィールドのご提供
- ▶ 女性活躍推進人材のご紹介

詳細は
こちら▼



▶企業版ふるさと納税のご案内

※宇都宮市に本社が立地する企業からの寄附は対象外となります。

宇都宮市では、女性が希望に沿って、個々の能力を発揮し、いきいきと活躍できるまち「女性活躍リーディングシティうつのみや」の実現に向け取り組んでいます。この取組を企業の皆さまと共に推進していくため、企業版ふるさと納税による寄附を募集しています。皆さまの応援をぜひお願い申し上げます。

寄附を募集する事業

- ▶ 女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」事業
講座やセミナー、ネットワーキングイベントの開催、女性活躍総合サイトの開設、交流・対話の場の創出に向けた新規事業の展開など。
- ▶ 女性の健康サポート事業
フェムテックイベントの開催や、市有施設への生理用品の設置など。
- ▶ 女性活躍推進及び男女共同参画に係る事業
男性の育児休業取得促進や女性相談など、女性活躍推進及び男女共同参画の推進に係る事業全般。

ご寄附への感謝として

- ▶ 宇都宮市長から感謝状の贈呈
- ▶ 宇都宮市ホームページへの企業名等の掲載
- ▶ 宇都宮市記者クラブへのリリース

女性活躍推進パートナー・
企業版ふるさと納税に関する
お問い合わせは…

宇都宮市 総合政策部 女性活躍推進課

TEL : 028-632-2346

MAIL : u10000550@city.
utsunomiya.tochigi.jp



女性活躍応援相談窓口



あなたの“やってみたい”を応援します

女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」では、
講座やイベントのほか、就労・キャリア・起業・地域活動に関する
相談を通じたサポートも行っています。



こんな内容を一緒に考えます

- 働き方やキャリアに関すること
- 講座やイベント参加後の次の一歩に関すること
- 起業や活動の始め方に関すること
- 自分に合った学びやつながりに関すること
- 地域活動に関すること

★ご相談の内容に合わせて、講座のご案内や市の関係窓口等と連携し、適切なサポートへつなげます。相談内容により、女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」のコミュニティマネージャーによる対面相談も可能です。

LINE相談

宇都宮市公式
LINE「教えてミヤリー」



毎週火曜日 13:00 ~ 17:00

毎週土曜日 13:00 ~ 17:00



対象 宇都宮市に在住・在勤・在学の女性

まずは、こちらからご相談ください ▼

相談
方法

- ①左記のQRコードを読み取り、宇都宮市公式LINE「教えてミヤリー」を友だち追加してください。
- ②画面下にあるトップメニューより「チャット相談」をタップし、「女性活躍応援相談窓口」を選択して、相談を開始してください。



注意
事項

- ご相談の前に必ず利用規約をお読みください。
- ご相談いただく場合には利用規約に同意したものとみなされます。

相談内容により、対面相談につながります

対面相談

※事前予約制

【場 所】宇都宮市男女共同参画推進センター
「アコール」(宇都宮市明保野町7-1)

【実施日】毎週火～土曜日の10:00～16:00

※相談内容は、個人情報に配慮して取り扱います。

※内容によっては、より適切な支援につながるよう、市の専門相談窓口や関係機関をご案内する場合があります。

お申込み・お問い合わせは…



女性活躍プラットフォーム「ミヤパレット」事務局：栃木リビング新聞社

【当事業は宇都宮市からの委託を受け、株式会社栃木リビング新聞社が運営しています。】

主催 宇都宮市 問い合わせ▶TEL028-600-8800 宇都宮市大通り1-4-24
(平日10:00～17:30)



イベントの詳細・お申込みはコチラ▶