
～女性活躍応援メールマガジン（第 111 号）～令和 7（2025）年 12 月発行～

とちぎ女性活躍応援団の登録団体＆運営団体のみなさん、こんにちは。
女性活躍応援メールマガジンの第 111 号をお送りします。

☆~~~~~ 目次 ~~~~~★

- WEB ページ公開！とちぎの仕事まるわかりガイド「とちしるべ」
- アサーティブ・トレーニング講座
- 「令和 7 年度 女性のウェルビーイングセミナー 第 3 回」を開催します
- 働く女性のキャリア相談（オンライン実施）
- 栃木労働局「今月のおすすめ情報（12 月）」の紹介

★~~~~~☆

=====

○WEB ページ公開！とちぎの仕事まるわかりガイド「とちしるべ」

=====

県は、“とちぎ”の仕事と企業の PR を図り、【若者の県内就職】と【自分らしい栃木ライフ】を後押しするための情報発信ページ「とちしるべ」を公開しました。
ワンクリックで、「県内の働きやすい企業情報や求人」、「女性活躍・働き方改革等に関する国・県の認定企業」などにアクセスできます。
ぜひ、「企業情報の掲載」、「対象学生のこどもを持つ従業員の皆様への周知」に御協力をお願いします。

●URL：<https://lifedesign.pref.tochigi.lg.jp/tochishirube/>

=====

○アサーティブ・トレーニング講座

=====

わかりやすく、たのしく、あたたかい！気持ちをスッキリ伝えるレッスン！
タメない、キレない、コモらない、しなやかな自己表現とこじれない関係づくり

- 開催日 1/17（土）
- 時間 10：00～15：00
- 講師 NPO 法人 TEENSPOST
代表理事 八巻 香織

- 対象 どなたでも（ご家族・親しい方同士での参加は不可）
- 定員 25 名（定員を超えるお申込みの場合は、抽選となります。）
- 受講料 2,000 円（別途テキスト代 税込 1,650 円）
- 一時保育 お子さん 1 人 1 回 300 円（満 6 ヶ月から小学校 3 年生までのお子さん）
- 申込締切 12/17（火）

※アサーティブとは、自分と相手とお互いの権利を尊重し、シンプルに誠実に伝えあうことで、対等なコミュニケーションをつくる自己信頼に基づく自己表現です。

※ご家族・親しい方同士でのご参加はご遠慮いただきます。

※講座内容、申込方法等の詳細はこちらから↓

https://www.parti.jp/kouza/index_kou10.html

〇「令和 7 年度 女性のウェルビーイングセミナー 第 3 回」を開催します

「Well-Being ふえむなす」は、県北を拠点に女性のウェルビーイングに役立つ活動をしている任意団体です。今回「第 3 回 知っておきたい被害者支援」を開催します。皆様からのお申込みをお待ちしております。那須塩原市以外の方もご参加いただけます。

- 日時：令和 8 年 2 月 1 日（日） 13：30～15：30（開場 13：00）
- 場所：那須塩原市立図書館 みるる ツグナラホール（黒磯駅前）
- 内容：性暴力被害に関する制度と支援の理解を深め、適切な対応を学ぶ。

【第 1 部】 講義

講師：とちぎ性暴力被害者サポートセンター 副センター長・栃木県済生会宇都宮病院地域連携課長 稲見一美氏 / 相談支援員

【秋葉 順子氏による歌唱（20 分間）】

秋葉 順子氏は、那須塩原市在住の歌手。日韓で活躍中の「歌心りえ」氏の姉。姉妹で一緒に活動していた時期があります。

【第 2 部】 マインドフルネスと交流会

公認心理師によるマインドフルネス体験、その後、参加者同士の対話で交流を深めます。

- 定員：30 名
- 参加費：500 円 託児料 500 円/人（3 名まで）
- 申込期限：令和 8 年 1 月 27 日（火）
- 後援：栃木県・那須塩原市・那須塩原市社会福祉協議会 / とちぎ地域女性活躍実践事業

● 問い合わせ先：cancare2023@gmail.com 080-7851-7690

セミナー内容、申込方法等の詳細はこちらから↓

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8KFXZnTG2p3THut4oXESMDhURb7aPz47kp_vt8Rwl45yUWg/viewform?usp=header

(申し込みフォーム)

<https://www.instagram.com/femnasu/profilecard/?igsh=czl0cWIyaGR0N3Fy>

(インスタグラム)

=====

○働く女性のキャリア相談（オンライン実施）

=====

県では、働く女性が持つ様々な悩みを、専門のキャリアコンサルタントに相談できる場を開設しています。

ぜひ、お気軽に御相談ください！

相談例：結婚、出産、育児等のライフイベントとの両立

キャリアや働き方について

ハラスメント相談

職場の人間関係、家庭や子どもに関する悩み、健康や体調に関すること 等

※転職等を推奨するものではありません。

【対象者】 栃木県内の企業等で働く女性

【方 法】 オンライン実施（Zoom 使用）

【相談日】 月・水 10:00～17:00（最終受付 16:00）

金 10:00～20:00（最終受付 19:00）

土 10:00～16:00（最終受付 15:00）

※その他のお時間を希望される場合は、御相談ください。

【時 間】 1 回あたり、45 分程度（初回は、60 分程度）

1 人最大 3 回まで相談可

【費 用】 無料

【その他】 定員に達し次第、お申込みを終了いたします。お早めに御予約ください。

【本事業の担当・運営】

栃木県人権男女共同参画課

株式会社ワークエントリー栃木事業部（栃木県宇都宮市松が峰 2-4-7）

TEL:028-612-8643

E-mail:career_dei@workentry-tochigi.jp

御案内チラシ、予約は下記 URL にて御確認ください。

<https://workentry-tochigi.jp/%e3%81%a8%e3%81%a1%e3%81%8e%e5%83%8d%e3%81%8f%e5%a5%b3%e6%80%a7%e3%81%ae%e3%82%ad%e3%83%a3%e3%83%aa%e3%82%a2%e7%9b%b8%e8%ab%87/>

○栃木労働局「今月のおすすめ情報（12 月）」の紹介

栃木労働局では、主要な取り組み、重要なお知らせを「今月のおすすめ情報」として発信しています。

- 令和 7 年度 年末年始無災害運動（12 月 1 日～1 月 15 日）
- 12 月は「職場のハラスメント撲滅月間」です！
- 年末年始は年休とってほっとひとやすみ
- 雇用管理改善セミナーを開催します！
- 栃木県特定最低賃金が令和 7 年 12 月 31 日から改定されます！
- 建設業の事業主の皆さまへ ～「事務所等労災」の加入が必要です～

詳細はこちら↓をご覧ください。

https://jsite.mhlw.go.jp/tochigi-roudoukyoku/newpage_00411.html

<https://jsite.mhlw.go.jp/tochigiroudoukyoku/newpage_00411.html>

【お問い合わせ先】

栃木労働局 雇用環境・均等室

TEL：028-633-2795

「女性活躍応援メールマガジン」第 111 号をお送りしました。

次号は、令和 8 (2026) 年 1 月 14 日（水）発行予定です。

☆～～★～～☆～～★～～☆～～★～～☆～～★

【発行】 とちぎ女性活躍応援団事務局

栃木県 生活文化スポーツ部 人権男女共同参画課 女性活躍推進担当

〒320-8501 宇都宮市埴田 1-1-20 県庁本館 7 階

電話番号：028-623-3074

FAX 番号 : 028-623-3150

メールアドレス：danjo@pref.tochigi.lg.jp

