

## 男女共同参画推進講座 開催

希望掲載時期	<input checked="" type="checkbox"/> 事前告知を希望 <input checked="" type="checkbox"/> 当日取材を希望
日 時	令和7年12月14日（日）午後1時30分～3時30分 (午後1時開場)
場 所	駅前ビル アルパ 多目的ホール（3階）
対象者	どなたでも
内 容	<p>駒ヶ根市男女共同参画計画の推進のため、意識啓発事業として、第3回男女共同参画推進講座「あなたと私のいきいき講座」を開催します。家庭と仕事の調和を図り、ライフステージの中で直面するさまざまな課題を抱えながらも、自分らしいキャリア形成を応援します。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆演題 明日を楽しむキャリアのレシピ ～自己肯定感を育み、自分らしく生きるヒント～</li><li>◆内容 自分の置かれている環境やライフステージに目を向け、諦めずに歩み続けるための自己肯定感を育み、理想とする自分らしい幸せキャリアを考えます。</li><li>◆講師 精神保健福祉士/キャリアコンサルティング技能士 中島 和子さん</li><li>◆定員 40人程度（無料・事前申し込み必要）</li><li>◆申し込み フォーム・電話・FAX・メール</li><li>◆申込期限 12月11日（木）</li><li>◆主催 駒ヶ根市</li></ul> <p>詳細は添付のチラシをご覧ください。</p>

### 【問い合わせ】

長野県 駒ヶ根市 総務部 総務課 人権・男女共同参画推進室

（課長）中嶋 （室長）中嶋 （担当）浅見

TEL : 0265-83-2111 内線 211 FAX : 0265-83-4348

E-mail : [jinken@city.komagane.lg.jp](mailto:jinken@city.komagane.lg.jp)



駒ヶ根市PRキャラクター

「こまかっぱ」

キャリア形成応援講座

参加者  
募集！

# 明日を楽しむ キャリアのレシピ ～自己肯定感を育み、自分らしく生きるヒント～

ライフイベントと調和を図りながら、キャリアを積み重ねていくために、  
自分自身を見つめなおしませんか？

結婚、子育て、介護、転職、ライフイベントを重ねる中で、誰でも迷いや困難を経験します。この講座では、今の自分と未来をつなげて「自分らしい幸せキャリア」について考えます。キャリアとは、仕事だけでなくあなたの「生き方そのもの」。今まで頑張ってきた自分をふり返りながら、これからを心地よく生きるためのヒントと一緒に探していくましょう。

「なりたい姿」の実現のために、まずは第1歩を。  
職業・性別・年齢は問いません。

こんな方におすすめです。

- ・キャリアって何？
- ・現状変えたいけど、何をどうすればいいのか分からない。
- ・仕事と家庭の両立が大変でキャリアの事を考える余裕ない。
- ・仕事、家庭、子育て、介護…。毎日頑張ってきたけど、この先どうしていこうかな。
- ・どうせ私なんて無理…。
- ・あの人大変そうなのに、輝いていて素敵だな…。

## 講師



## 中島 和子さん

一般社団法人ウェルネストリンクス代表理事  
精神保健福祉士  
/2級キャリアコンサルティング技能士

企業・行政・教育機関等で、延べ2,000人以上のキャリア面談・研修を実施。メンタルヘルスとキャリア支援の両面から、「自分を大切にしながら働き続けられる職場風土づくり」をテーマに活動している。

日時

12月14日(日) 午後13時30分～15時30分  
(受付:13時00～)

会場

駒ヶ根市駅前ビル アルパ 多目的ホール  
(市民交流活性化センター)

申込期限

12月11日(木)まで  
40人

参加無料  
託児あり

申し込み詳細は裏面へ

主催 駒ヶ根市 総務課人権男女共同参画推進室

共催 駒ヶ根市人権教育推進協議会

## お問い合わせ・申し込み先

駒ヶ根市役所 総務課  
人権・男女共同参画推進室

TEL : 0265-83-2111 (内211)  
FAX : 0265-83-4348  
E-mail : [jinken@city.komagane.lg.jp](mailto:jinken@city.komagane.lg.jp)

### 受講・託児の申込方法

申込期限 12月11日（木）まで（託児は4日（木）まで）

#### ◆電話・FAX・メール・窓口でのお申し込み

下記の申込書の内容をご連絡ください。

窓口またはFAXで申し込みの場合には、下記に必要事項記入の上、申し込みをお願いします。

#### ◆QRコードからのお申し込み

右側のQRコードから、画面の案内に沿ってお申し込みください。



#### ◆ホームページ応募フォームからのお申し込み

市のホームページからお申込みください。

総務課>人権男女共同参画推進室>あなたとわたしのいきいき講座

## 駒ヶ根市役所 総務課 人権・男女共同参画推進室 行き

### 【12/14講座申込書】

FAX 0265-83-4348

ふりがな 氏 名			市町村名 または所属名	
年 代	歳代		FAX／E-mail	
連絡先 電話番号				
託児希望 12/4まで	あり ( ) 人	お子様のお名前（ふりがな）、年齢		
[備考欄]				

※収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。

※やむを得ず欠席される場合は、事前に連絡をお願いします。

※託児の申し込みをされた方は、詳細を後日ご連絡致します。