



PRESS RELEASE

令和7年8月4日(月)

【参加者募集】

いいで働く・暮らす・つながる「働く女性のための交流会」を開催します



忙しい毎日から少し離れ、働く女性が自分のための時間を過ごせるための講座&交流会を行います。
新しい出会いと学びを一緒に楽しみませんか？年齢・職種問わず参加ができます。

1 日程・内容(※複数回の参加可能)

内容：プチ講座と交流会

講師：中島 和子 氏(一般社団法人 Wellnest Links 理事)

2級キャリアコンサルティング技能士、精神保健福祉士

回	日程	講座テーマ
1	R7年9月5日(金) 18時～20時	ママはおうちのカウンセラー (こどもの心を育てる関わり方を一緒に考えてみませんか?)
2	R7年9月26日(金) 10時～12時	「カスハラ」のスマートな向き合い方 (相手に振り回されないための、ちょっとした工夫を見つけていきます。)
3	R7年11月7日(金) 19時～21時	仕事を楽しむ小さな工夫 (「ジョブクラフティング」の考え方を体験してみませんか?)
4	R7年11月27日(木) 19時～21時	介護と仕事の両立 (乗り切るためのコツや知恵)
5	R7年12月10日(水) 19時～21時	これってハラスメント? (まずは知ることから、自分を守る一歩が始まります。)
6	R8年2月6日(金) 19時～21時	参加者の声で創る特別回 (最終回は“お楽しみ企画”!)

2 会場：ムトスぷらざ 2階 多目的ホール(飯田市東和町2-35 丘の上結いスクエア内)

3 対象：飯田市在住または在勤の女性

4 定員：各回30名

5 参加費：各回500円(ドリンク、スイーツ付き)

6 申込み：各回5日前までに、チラシまたは市ホームページの申込フォームより

託児希望(無料)の方は、1週間前までに応相談

アピールポイント

○働く女性が、共通の悩みをもつ仲間との出会いや対話を通じて、共感やヒントを得るとともに、互いに支え合える場となることを目指しています。また、自分を成長させたい、視野を広げたいと思っている方にも、一歩を踏み出すきっかけの場となれるようにと企画しています。

○第7次飯田市男女共同参画計画にある、「一人ひとりの個性が輝き、誰もが生き方や働き方を選べる社会」の実現に向け、施策の柱「仕事、子育てや介護等ができる環境」「女性が活躍できる社会」を推進する事業です。

添付資料の有無

☐ なし ☒ あり(別添のとおり)

飯田市ウェブサイトへの掲載

☐ なし ☒ あり

発表の趣旨

☒ 政策・施策・事業等の発表

☒ イベント等の事前告知

☒ 当日の取材依頼

☒ 市民・対象者等に対する周知依頼



リニアがもたらす大交流時代に
「くらし豊かなまち」をデザインする

合言葉はムトス
誰もが主役 飯田未来舞台

IIDA CITY <http://www.city.iida.lg.jp/>

問い合わせ先

市民協働環境部 共生・協働推進課

多様性社会推進係 (担当) 後藤、滝沢

TEL: 0265-22-4560(直通)

FAX: 0265-22-1022

mail: danjo@city.iida.nagano.jp

ドリンク
スイーツ付
参加費
500円



いいで働く 暮らす つながる 働く女性のための交流会 参加者募集

忙しい毎日から少し離れて、自分のための時間を
過ごしてみませんか？プチ講座&フリートークで、
新しい出会いと学びを一緒に楽しみませんか？

令和7年度（日により時間が異なります。裏面をご確認ください）

9/5(金)・9/26(金)・11/7(金)
11/27(木)・12/10(水)・2/6(金)

1回のみの
参加もOK



飯田市在住、または、在勤の女性であれば
どなたでもご参加いただけます お一人でのご参加、ご安心ください。

仕事や生活のモヤモヤ、一緒に話してみませんか？
こんな方にもおすすめします

- ・ 仕事、家事育児に追われて、自分のことはいつも後回し。
みんなはどうやって生活しているの？
- ・ 自分を成長させたい。視野を広げたい。
- ・ 今の職場でもっと自分らしく、納得して働きたい。
- ・ 職場やママ友以外のつながりをつくりたい。

前回参加した方からの声

- ・ 前向きになりました。
- ・ 様々な働き方をされている方とお話ができて、視野が広がりました。
- ・ 忙しい中でもこうして自分のための時間を持つことの大切さに気づきました。

- 定員：各回30名（先着順）
- 会場：ムトスぷらざ2階
（飯田駅前 丘の上結いスクエア）
- 申込み：裏面申込フォームから
各回5日前まで
- 参加費：500円（ドリンク・スイーツ付）
- 託児：（無料）が必要な方は
1週間前までにご相談ください

小さな
気づきから、
毎日を楽しむ
女性が
広がって
いったら
最高です



【主催・お問い合わせ】

飯田市 共生・協働推進課

電話：0265-22-4560

メール：danjo@city.iida.nagano.jp

ファシリテーター：中島 和子 氏
一般社団法人 Wellnest Links 理事
2級キャリアコンサルティング技能士
精神保健福祉士

申込み・詳細は裏面をご覧ください



働く女性のための交流会

プチ講座の内容



VOL.1
9/5
(金)

ママはおうちのカウンセラー 18:00~20:00

「もっと向き合いたいのに、時間がない」
そんな思いを共有しながら、こどもの心を育てる関わり方
を一緒に考えてみませんか？

9/5申込フォーム



VOL.2
9/26
(金)

「カスハラ」のスマートな向き合い方

相手に振り回されないための、**10:00~12:00**
ちょっとした工夫を見つけていきます。自分を守るヒント
を探ります。

9/26申込フォーム



VOL.3
11/7
(金)

仕事を楽しむ小さな工夫 19:00~21:00

東京ディズニーランドの清掃スタッフの工夫と誇りをヒント
に、仕事を前向きに変える「ジョブクラフティング」の考え
方を体験してみませんか？

11/7申込フォーム



VOL.4
11/27
(木)

介護と仕事の両立 19:00~21:00

「やっぱり大変...？」そんな声も多い介護と仕事の両立。
乗り切るためのコツや知恵を、みんなで気軽に話し合っ
てみませんか？

11/27申込フォーム



VOL.5
12/10
(水)

これってハラスメント？ 19:00~21:00

ひとりで抱えがちなモヤモヤ。その違和感は小さなサイン
かもしれません。まずは知ることから、自分を守る一歩が
始まります。

12/10申込フォーム



VOL.6
2/6
(金)

参加者の声で創る特別回 19:00~21:00

最終回は“お楽しみ企画”！これまでの声をもとに、もっ
と深く話したいテーマや、リラックスして語り合える時間
を、みなさんと一緒に形にしてみませんか？

2/6申込フォーム



※プチ講座はワークを含めて1時間前後を予定しています。

※内容は、参加者の希望などを考慮し変更される場合があります。

