vol.89
2025.9.18

かぷりあだより

米子市男女共同参画センター
かぷりあ
業務時間：月～金曜日
午前9時～午後5時
Tel：31−1591　Fax：31−1592

未来を変えるのは、今の私。

～女性のためのキャリアアップ講座～

キャリアアップするには何から始めればいいんだろう。
あなたがめざす新しい環境に必要なスキルを習得する方法を紹介します。

と　き：令和7年10月18日（土）
　　午後1時30分～
ところ：ふれあいの里2F
　　米子市男女共同参画センター
　　かぷりあ会議室
　　（米子市錦町1丁目139番地3）
定　員：30名
＊米子市にお住まいの方または市内に勤務の方



講　師　宮本　康広さん
（キャリアデザインLab
キャリアコンサルタント）
鳥取県在住　20 年以上にわたるアパレル販売会社などの小売業で、店舗運営管理や店舗経営などのマネジメント経験や顧客対応の中で、人の大切さや苦労を味わう。現在はそれまでの経験と取得した資格を活かして支援する側へ 。

申込・お問い合わせ先　米子市男女共同参画推進課
TEL：23－5419　FAX：31－1592
Eメール：danjyo@city.yonago.lg.jp

右記QRコードから電子申請
または、問い合わせ先まで
お申込みください。

働く女性のヘルスケア講演会
「更年期をいきいきと生きるために」を開催します

多くの女性が働きながら更年期を迎えています。この時期には、体の変化や心の不調に悩まされることがあり、仕事や家庭生活に影響が出ることもあります。しかし、更年期の症状は目に見えにくく、周囲に理解されにくいことも少なくありません。働く女性が安心して活躍し続けるために職場や家庭、地域で私たちにできる「ちょっとした配慮」についてお話していただきます。



と　き：10月16日（木曜日）午後1時30分～（午後1時開場）
ところ：米子コンベンションセンター小ホール
　　（米子市末広町294）

＜講師紹介＞
鳥取大学医学部附属病院
女性診療科群産科婦人科分野
教授　谷口　文紀　氏

申込・お問い合せ先　米子市男女共同参画推進課
TEL：23-5419　FAX：31-1592
Eメール：danjyo@city.yonago.lg.jp

鳥取県委託事業

不安や困りごとを抱える女性が気軽に集い話せる場所
「みんなの日～3rd Place～」

「みんなの日～3rd Place～」とは
子育て中の方も、介護をされている方も、お子さん連れでもお一人でも、どなたでも喋りに行ける場です。『みんなの日』は、月に2回、鳥取市PARK田島（鳥取市田島672－1）で実施しています。
育児の悩みや嬉しかったこと、誰かに話を聞いてほしいと思う時はありませんか？仕事の悩み、転職の悩み、働き方を変えたいなと一人で考えていませんか？
介護の不安、体調のこと、誰に相談したらいいかわからないこと。もちろん嬉しいことや楽しいことも誰かと共有することで嬉しさは倍増、悩みは軽減できるかもしれません。
また、実施場所に行くことが難しい場合、非対面での相談窓口もあります。
ご利用しやすい方法で家でも、会社でもない。あなたの3rd Place『みんなの日』をご利用ください

・専門職・行政職員との個別相談が可能です。
①自由にわいわい過ごそう『3rd Place』
②しっかりと話ができる『個別相談タイム』
・非対面でも相談できます。
公式LINEからいつでも相談可能です。



10月～予定
10月7日　みんなの日（栄養・健康）
10月21日　3rd Place（作業療法士）
11月27日　ミシンの会
12月10日　3rd Place
（作業療法士）介護など
12月23日　3rd Place（看護師）
1月6日/1月20日　みんなの日
その他助産師相談日など追加予定
※ミシンの会や地域食堂は予約制です
ミシンの会（10時～13時）
個別相談（10時～14時）

お申込み・お問い合わせ先・公式LINE
合同会社cocoto
（0857）32-8458

市立図書館所蔵図書の紹介

働く女性のヘルスケアガイドーおさえておきたいスキルとプラクティス　荒木葉子著

働く女性が,自身のライフステージや年代ごとの特性を知り,健康・疾病に関する知識を深め,長く元気に働き続けられるためのヒントを得られるのはもちろんのこと,一緒に働く男性や経営者,人事労務担当者,産業保健スタッフなど、役職やジェンダーを問わず,誰もが新たな視点や学びを得ることができるヘルスケアガイド。

