



報道各位

※講座当日のテレビでの取材
はご遠慮ください。

令和8年1月7日
新潟市男女共同参画推進センター

女性の再就職を支援する講座・個別相談会の開催について（お知らせ）

新潟市男女共同参画推進センターでは、育児、介護、配偶者の転勤等で離職した女性や正規社員を目指す非正規社員の女性又は今までと違う働き方を考えている女性などに対して、これまでの生き方、働き方を振り返り、これからの働き方やライフプランを考えるため、ステップアップを促進するセミナー及び個別相談会を開催します。

広く市民の皆さまに周知するため、事前の広報活動にご協力くださいますようお願いいたします。

- 1 **タイトル** 人生の後半をどう過ごす！？
～キャリアから考える自分らしい生き方・働き方～
- 2 **日時・内容**

	日 時	形式	講 師・相談員
1	令和8年 2月1日（日） 午後2時～4時	セミナー	若槻 彩子さん （キャリアコンサルタント）
2	令和8年 2月3日（火）・5日（木）・7日（土） ① 午前9時30分～10時30分 ② 午前11時～正午 ③ 午後1時～2時 ④ 午後2時30分～3時30分	個別相談会	

- 3 **定 員** セミナー：20人 ※応募多数の場合抽選
個別相談会：各枠1人 ※応募多数の場合抽選
- 4 **会 場** 万代市民会館（中央区東万代町9-1）
セミナー：4階403・404大研修室
個別相談会：3階303会議室
- 5 **保 育** セミナー：7人（生後6カ月～未就学児）
個別相談会：あり（生後6カ月～未就学児）
- 6 **募集方法** 令和8年1月19日（月）までに「新潟市オンライン申請システム
e-NIIGATA」または電話（025-246-7713）
- 7 **広 報** 市報（12月21日号）、市ホームページ
チラシ配布（公民館、図書館、保育園、子育て支援センター 他）



【担当・問い合わせ先】
新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」
担当 齊藤・荒井
電話 025-246-7713 FAX 025-246-8080
E-mail alza@city.niigata.lg.jp

人生の後半をどう過ごす！？

～キャリアから考える自分らしい生き方・働き方～

「違う働き方をしてみたいけど、どうすればいいのかわからない。」「私に合う働き方って何だろう？」
など、自分らしい働き方を見つけたい、考えたい方のためのセミナー・個別相談会です。
※セミナーまたは個別相談会のみのお申込みも可能です。

対 象 再就職やもっと違う働き方を考えたい女性

参加
無料



セ ミ ナ ー

『自分らしくイキイキと人生を歩むために知っておきたい3つのこと』と題した講話+ワーク&トークを通して、これからの生き方、働き方を考えてみましょう。

開催日 2/1(日)

時 間 14:00～16:00

定 員 20人 ※応募多数の場合は抽選

保 育 7人（生後6か月以上の未就学児）
※要申込み・抽選

会 場 万代市民会館4階 403・404大研修室

個 別 相 談 会

仕事を始めたい方、キャリアアップを目指す方など、それぞれの状況に寄り添い、キャリアコンサルタントが悩みにおこたえます。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

開催日 2/3(火)・2/5(木)・2/7(土)

時 間 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00
③ 13:00～14:00 ④ 14:30～15:30

定 員 各枠1人 ※応募多数の場合は抽選

保 育 あり（生後6か月以上の未就学児）
※要申込み

会 場 万代市民会館3階 303会議室

講師・相談員/ 若槻彩子さん キャリアコンサルタント



大学卒業後、地元出版社→株式会社リクルートにて求人領域での営業、社内人材育成を経験後、出産を機に退職。楽しさとモヤモヤが混在する専業主婦期間を経て、2017年キャリア支援事務所Wcareer Office開業、2026年1月株式会社わかつきキャリアパートナーズを設立。

現在は企業支援（各種研修、相談対応）や就職・転職支援、個別キャリア相談、大学非常勤講師、コラム執筆など様々な活動を通してキャリア支援を行う。
高1双子+小4...3児の母親業と高齢の親のサポートにも奮闘中！

申 込 1/19（月）までに

①「新潟市オンライン申請システムe-NIIGATA」から申込みー

②電話 025-246-7713 受付時間：月～金曜 8:30～17:30 ※土日祝休日・12/27～1/4を除く

