

講座情報

令和8年度 兵庫県立男女共同参画センター・加古川市男女共同参画センター主催事業
「出張！女性のための働き方セミナー」

託児あり

9/10 (木)
10:30～12:30

起業・副業のための発信づくり入門 ～Instagram 活用講座～



起業や副業に興味はあるけれど、
「何を発信すればいいのかわからない」
そんな初心者の方に向けた講座です。

Instagram の操作方法を学ぶ講座ではなく、
“自分らしい働き方につながる発信の考え方”を
意見交換しながら学びます。



- 【対 象】テーマに関心のある女性
- 【会 場】加古川市民交流ひろば
会議室
- 【定 員】20名（要申込・先着順）
- 【参加費】無料
- 【託 児】無料・要申込（9/3(木)締切）
・定員あり
- 【申込み】電話で男女共同参画センターへ、
または[かこがわオンライン申請システム](#)より申込み

講 師

宇田 名保美 さん

ADU 株式会社 代表取締役
IT コーディネーター、AFP



創業や副業を目指す方の相談支援を25年以上行い、
公的機関や商工団体で多数のセミナー講師を務める。
SNS やデジタル活用を通じて、「自分らしい働き方」
を見つけるサポートを得意としている。
難しい専門用語を使わず、実例を交えながらわかり
やすく伝える講座に定評がある。

おすすめ
関連図書

自分らしい働き方について考えてみませんか？
加古川市内の図書館で貸出・予約できます。



タイトル	著者	出版者
女性フリーランスの働き方 仕事がとぎれないムリせず長く続けられる	小川 真理子／著	日本実業出版社
知識ゼロからはじめる「女性ひとり起業」BOOK	小谷 晴美／著 国光 義浩／監修	電波社
「好き」で仕事をつくるナリワイ起業 地域が変わるスモールビジネス	井東 敬子／著	彩流社
25年、フリーランスで食べてます 隙間産業で生きていく	雨宮 処凛／著	河出書房新社

加古川市の「ミモザ企業」にインタビュー♪

「ミモザ企業」認定は、女性のキャリア形成や登用、多様な働き方の推進、だれもが働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいる企業を、兵庫県が認定する制度です。

加古川市内の「ミモザ企業」は現在10社。その取組を1社ずつご紹介しています。

第8回は、神野町に本社を構える「株式会社マルアイ」(令和6年度認定)です。

Q なぜ、ミモザ企業認定を取得しようと思ったのでしょうか

当社では、「第一に社員」という経営理念のもと、働きやすい職場づくりや女性活躍の推進に取り組んできました。働き方改革や女性活躍推進に本格的に取り組もうとする中で、兵庫県立男女共同参画センターの担当者から「ミモザ企業認定制度」をご紹介いただきました。認定の趣旨が当社のめざす方向性とも一致していたことから、取得をめざしました。



本社社屋

Q ミモザ企業認定のために、どのようなことに取り組まれましたか

「女性活躍推進プロジェクト」を立ち上げ、育児休業から復帰する社員へのフォロー体制の整備や、育児短時間勤務制度の拡充、女性特有の疾患に対する検診費用の助成を行いました。また、この推進プロジェクトの意見交換会で、若手女性社員や男性社員から出た意見をもとに、社内規定で細部まで定められていた身だしなみ基準を見直しました。

さらに、家庭との両立を図りながら女性社員がキャリアアップできるよう、「フロアマネジャー制度」を導入しました。子育て中で時間に制限のある女性社員も将来店長をめざせるよう、店長や副店長・チーフの元でマネジメントを学べる役職を設け、段階的にステップアップできる仕組みを整えています。また、若手女性社員を対象に「キャリアステップアップを学ぶ会」を開催し、将来のキャリアを具体的にイメージできる機会づくりにも取り組んでいます。



女性活躍推進プロジェクトメンバー

Q ミモザ企業に認定されたことに対する反響はありましたか

採用活動でも、ミモザ企業認定取得をはじめとした当社の働きやすい職場づくりへの取組や、「第一に社員」という考え方に共感して志望してくださる学生が増えています。こうした反響から、これまで社内で続けてきた取組が外部へも少しずつ伝わってきていることを実感しています。

Q 認定取得に取り組んだことで、社内に変化はありましたか

認定取得に向けた取組を進めたことで、社内ではキャリアアップに挑戦する意識が少しずつ高まってきたと感じています。また、身だしなみ基準を見直したことにより、自分らしく働くことができる職場環境づくりが進んだほか、女性特有の疾患に対する検診費用助成制度も実際に利用されるなど、制度が社内に浸透しつつあります。

Q 今後の女性活躍推進、働き方改革のために大切なことを教えてください

女性活躍を推進するためには、制度を整えるだけでなく、「自分にも挑戦できそう」と思える環境づくりが大切だと考えています。フロアマネジャー制度はその1つです。まだまだ試行錯誤中ですが、現在は4名の女性社員が、「店長に挑戦するロールモデル」という新たな役割に挑戦しています。ライフステージの変化があっても、自分らしく働きながら成長を続けられる職場をめざし、働きやすい環境づくりに引き続き取り組んでいきたいと考えています。

男女共同参画週間のイベントを開催しました！

毎年6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。この期間に合わせ、記念講演会や講座を開催するとともに、市民グループなどのみなさんと協働でイベントを開催しました。今月号では後半のイベントをご報告します。



男女共同参画週間記念講演会

7/4(土) 漫画『西園寺さんは家事をしない』の作者が語る自分らしく生きるヒント！

主催：加古川市男女共同参画センター

漫画家のひうらさとるさんを講師に迎え、「自分らしく生きること」をテーマに講演会を開催しました。

ひうらさんは、代表作『西園寺さんは家事をしない』や『ホタルノヒカリ』などの作品を紹介しながら、作品が生まれた背景や登場人物に込めた思い、仕事と家庭の両立、家族のあり方についてお話しされました。「家族はチーム」「できる人ができることをする」といった考え方や、性別にとらわれず自分らしく生きることの大切さについて、身近なエピソードを交えたお話に、参加者は楽しみながら耳を傾けました。



参加者からは、「多様な価値観を尊重することの大切さを感じた」「自分らしく生きるヒントをもらった」といった声が寄せられました。漫画を通して、家庭や仕事、人生におけるさまざまな選択を認め合うことについて考える機会となりました。

令和7年12月に実施した市民意識調査においては、男性の家事参加が進む一方、年代や性別によって家庭生活での役割分担意識に大きな違いが見られました。調査結果の詳細やいただいたご意見は市HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

[令和7年度「加古川市男女共同参画に関する市民意識調査」報告書](#)

6/27(土) 父も母も一緒に考える スマホに負けないこどもの心の育て方

企画・運営：男女共同参画活動団体「特定非営利活動法人Hi5 国際交流コミュニティ」

Hi5 国際交流コミュニティが企画・運営したこのセミナーでは、特定非営利活動法人国際教養教育交流協会事務局長であり児童心理学者の林海濱さんを講師に迎え、お話を伺いました。

中国と日本のスマートフォン管理の違いや、スマホ依存の背後にある心理的なメカニズム、五感を使って過程を楽しむ自然体験がスマホ依存を和らげること、こどもが健やかに成長するために親子で取り組むことができる実践例などについて教えていただきました。



参加者からは「国際的思考が刺激的だった」「子育てに不安や悩みがあったため話がきけてよかった」などの感想をいただきました。

6/28(日) 絵本で考えるジェンダーと家族のかたち 「にじいろのおはなし会」

企画・運営：加古川図書館

加古川図書館が企画・運営したこのイベントには、親子4組8名が参加しました。

図書館スタッフによる絵本『おおきいかさ』や『色とりどりのぼくのつめ』の読み聞かせの後には、多様性をテーマにしたビンゴゲームを楽しみました。

絵本やゲームを通して、さまざまな違いを認め合



うことや、性別や周りの価値観にとらわれず、自分らしく過ごすことの大切さについて、親子で楽しく学びました。

キャリアコンサルタントによる 女性のための 働き方相談

わたらしい働き方、再就職、転職、起業、キャリアアップなどチャレンジしたい気持ちについて、女性の相談員(キャリアコンサルタント有資格者)に相談できます。(相談時間は最大50分)

- ◆今の働き方を見直したい、転職しようか悩んでいる
- ◆子育て・介護が一段落したので働きたいけど
ブランクがあるので不安
- ◆面接のトレーニングをしたい
- ◆履歴書や職務経歴書の書き方が分からない
- ◆自分の強みを見つけない
- ◆起業に興味がある

託児
あり

相談
無料

毎週 水・木曜日 10:00~15:30

(場所：加古川市民交流ひろば)

※事前にご予約ください。

※託児あり(相談日の1週間前までに要予約)

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)よりお申し込みください

社会保険労務士による 女性のための 労働相談

仕事や労働に関する悩みや疑問について、女性の社会保険労務士に相談できます。
(相談時間は最大50分)

- ◆労働条件が悪くなった、なぜ?
- ◆突然に明日から来なくていいと言われた
- ◆長年勤めてきたのに契約更新しないと言われた
- ◆パワハラ・セクハラなどのハラスメントを受けた、
今も受けている
- ◆パートでも社会保険の加入は必要?
- ◆働き方を変えると私の年金はどうなるのかな

8月19日(水)14:00~17:00

(場所：加古川市民交流ひろば)

※事前予約優先(当日予約は電話のみ受付)

※託児あり(8/13(木)申込締切)

電話または[かこがわオンライン申請システム](#)よりお申し込みください

LGBTQ+専門相談

性のあり方に関する悩みや不安の相談を専門相談員が受け付けます。
当事者だけでなく、その家族や友人、学校や職場の方なども相談できます。

... 電話相談 ...

- 【対象】どなたでも(匿名可)
【電話番号】079-427-9108(電話相談専用)
【相談日時】8月24日(月)14:00~17:00
(1回30分まで)
【相談料】無料 ※通話料金はかかります。

... 対面相談 ...

- 【対象】市内に在住・在勤・在学されている方
【相談日時】相談員と調整(1回1時間まで)
【相談料】無料
【場所】加古川市民交流ひろば

詳しくは[市ホームページ](#)をご確認ください

講座の申込み・問合せ

令和8年8月発行

加古川市 市民活動推進課 男女共同参画・多様性社会推進係
加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町21-8

カピル21ビル5階

【電話】079-424-7172

【FAX】079-454-4190

【受付時間】月~金曜日 9:00~17:30

※祝日・年末年始・施設保守点検日を除く

男女共同参画センター

- ・ [Facebook](#)
- ・ [Instagram](#)

- 指定駐車場①~⑤をご利用の方は、1時間または2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。
<指定駐車場>①加古川駅前立体駐車場 ②オーエムパーキング ③平成パーキング ④OKパーキング
⑤大村第一駐車場
○自転車・原付(50cc)でお越しになれる方は、★加古川駅南自転車駐車場をご利用ください。
(2時間以内は無料※)※原付(50cc)の場合は利用券をご持参ください。



SDGs 未来都市
かこがわ

