



盛岡市プレスリリース

～性別等に関わらず誰もが尊重され活躍できるまち盛岡の実現～

令和5年1月26日
盛岡市 市民部市民協働推進課
男女共同参画推進室

市政記者クラブ加盟社 各位

もりおか女性センター主催 「非正規で働くシングル女性のあなたへ ～知っておきたい、健康管理と介護のこと」 【開催のお知らせ】

現在、またこれから抱えるかもしれない自分の健康や介護へ不安。
少しでもその不安を軽くするヒントを見つけてみませんか？
第1回・第2回は、期間限定の動画配信です。
また、第3回は安心して話せる場所で少しおしゃべりをしませんか？

記

【配信期間・開催日時】 第1回 令和5年2月 3日（金）10時～12日（日）
第2回 令和5年2月17日（金）10時～26日（日）
第3回 令和5年3月 4日（土）10時～11時30分

【内 容】 第1回「これからの働き方と介護 ～非正規で働くシングル女性のあなたへ」
第2回「コロナ禍での健康管理 ～女性特有のからだの変化を知る」
第3回「アレコレ、ゆる～りと話してみませんか」

【場 所】 第1回、第2回 オンライン
第3回 もりおか女性センター 生活アトリエ（プラザおでって5階）

【対象・定員】 岩手県内在住の非正規で働いているシングル女性（シングルマザーを除く）
第1回、第2回：上限なし
第3回：8人

【費 用】 無料

【申込方法】 1月4日（水）12時から、もりおか女性センターホームページ申し込み
フォームにて受付中 ※参加したい回を選択

【主 催】 盛岡市、もりおか女性センター

【添付資料】 チラシ



もりおか女性センターは、SDGsの実現に向けた活動に参画しています。

【問い合わせ先】

もりおか女性センター
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5階
TEL：019-604-3303 E-mail：mjc@sankaku-npo.jp
担当：加賀麻紀子、大森真菜美

非正規で働くシングル女性のあなたへ ～知っておきたい、健康管理と介護のこと



現在またはこれから抱えるかもしれない自分の健康や介護への不安。
その不安を軽くするヒントを見つけてみませんか？
また、安心して話せる場所で少しおしゃべりしてみませんか？

参加したい回を
選べます



【第2回】*YouTube 配信

《配信期間》

令和5年2月17日(金)
～2月26日(日)

「コロナ禍での**健康管理**
～女性特有のからだの変化を知る」

講師：西里 真澄さん
(岩手医科大学看護学部 成育看護学講座講師)



参加費：無料
(※配信視聴の通信料は自己負担)

対象：岩手県内在住の
非正規で働いているシングル女性
(シングルマザーを除く)

申込方法：1月4日(水)12時から、
申込フォームにて受付



※お申込みいただいた方へ
配信開始日2日前までに視聴URLをお送りします

主催：盛岡市、もりおか女性センター

【第1回】*YouTube 配信

《配信期間》

令和5年2月3日(金)
～2月12日(日)

「これからの**働き方と介護**
～非正規で働くシングル女性のあなたへ」

講師：後藤 真理子さん
(社会保険労務士法人 WITH 特定社会保険労務士)



【第3回】*交流会

令和5年3月4日(土)10時～11時30分

場所：もりおか女性センター生活アトリエ
(プラザおでって5階)

定員：8人

「アレコレ、ゆる～りと話してみませんか」

ファシリテーター：もりおか女性センター職員

【問い合わせ先】

もりおか女性センター
(指定管理者：NPO法人参画プランニング・いわて)
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1-1-10
プラザおでって5階
Tel：019-604-3303 Fax：019-601-4031
Email：mjc@sankaku-npo.jp



もりおか女性センターは、
SDGsの実現に向けた活動に参画しています。