女性の一歩を応援プロジェクト

Woman's起業スキル&ステップUPセミナー

女性の起業を促すため、各種セミナーを開催します。コミュニティや仲間作りもできます。

日時	内容
10月19日㈭　10時～12時	キャリアプランや起業プランの作成＆ワークショップ型交流会
11月　9日㈭　10時～12時	先輩起業家パネルディスカッション＆交流会
22日㈬　10時～13時	各種専門家による相談会
12月　5日㈫　10時～13時	
21日㈭　10時～12時	キャリアプラン・起業プランみんなでシェア＆交流会

場　総合文化センター

対　市内在住、在勤、在学または市内で自主的な活動をしており次のいずれかに該当する女性
▶起業に興味がある人　▶起業予定のある人　▶起業して間もない人

定　25人（先着順）

※11月22日㈬、12月5日㈫の相談会のみの参加も可能ですが、全講座受講可能な人を優先に受け付けます。

申　9月1日㈮から10月12日㈭までに、QRから申込み。

他　カンガルールームの希望者は、9月29日㈮までに、①セミナー名、②受講者の住所・氏名・電話番号、③託児希望の子どもの住所･氏名･生年月日、④勤務先または学校名（市外の人のみ）をメール（syoukou@city.kariya.lg.jp）で商工業振興課へ。

※市内在住、在勤、在学の人のみで14人

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

問　㈱eight（☎0565-41-8871）

9月10日から16日は自殺予防週間です

みんなの「生きる」を支え　あしたへつなぐまち“かりや”

問　保健センター（☎23-8877）　ID　1003319

◆ストレスをコントロールするためのセルフケア

悩みやストレスは、多かれ少なかれ誰にでもあり、かつ避けられないものです。自分の心の状態をよく知り、心の健康を保つよう心掛けましょう。

▶1日3回バランスの良い食事…特に朝食は頭と体を活発に動かすために大切です
▶快適な睡眠…就眠前の飲酒やスマホは、睡眠の質を低下させるため控えましょう
▶リラックスできる時間を作る…ぬるめの風呂に入るなど気軽にできることを行いましょう
▶体を動かしてリフレッシュ…体操、ストレッチ、ウォーキングなどで心身の緊張をほぐしましょう
▶好きなことや趣味の時間を持つ…自分に合った方法で気分転換をしましょう

◆こころが疲れてしまう前に、誰かに相談してみませんか？

悩みや不安があっても、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」と1人で抱え込んでいませんか。勇気を出して誰かに胸の内を打ち明けてみましょう。

【相談窓口】

▶保健センター（☎23-8877）
▶衣浦東部保健所（☎21-9337）
▶よりそいホットライン（☎0120-279-338）
▶あいちこころほっとライン365（☎052-951-2881）
▶名古屋いのちの電話（☎052-931-4343）

【SNS相談（あいち心のサポート相談）】

▲フェイスブック　▲LINE

ID　7桁の番号を市HPトップページ「ページID検索」に入力すると関連ページが見られます。