

郡上市では女性の活躍を応援するため、  
再就職・ライフプランに関する無料個別相談会を開催しています。  
ご自身やご家族との関係についてなど、不安や悩みをお話ししてみませんか？  
キャリアコンサルタントがあなたのお気持ちに寄り添いながらお話を伺います。  
お一人で、ご友人やパートナーと一緒に…どんな形でもOKです。

ここから  
～ kokokara 無料個別相談 ～

《要予約》

- 10月3日（金）／白鳥ふれあい創造館
- 12月19日（金）／郡上市総合文化センター（予定）
- 1月16日（金）／白鳥ふれあい創造館（予定）

ご予約はこちらから



10時00分～ オンライン  
11時00分～ オンライン  
13時30分～ 会場もしくはオンライン  
14時30分～ 会場もしくはオンライン  
15時30分～ 会場もしくはオンライン  
※各回 45分程度

\*お話しいただいた内容について、秘密は固く守られます。

今より一步、「なりたい自分」に近づくため、  
日々の暮らしに彩りを加えていく“大人のワークショップ”を開催します。  
自分に合った働き方を考えたり、育児や介護など家庭での頑張りを共有したり、  
おしゃべりしながら、自分のための時間を過ごしませんか？

お子様連れ  
でもOK♪

ここから  
～ kokokara 交流サロン ～



- 【第1回】 8/19（火）10:00～12:00／白鳥保健センター（白鳥町白鳥 50-8 白鳥振興事務所2階）  
『フェムケアって知ってる？～わたしの大切なカラダを知ろう～』
- 【第2回】 9/25（木）10:00～12:00／お宝まんじゅう（白鳥町為真 1922）※別途材料費  
『忙しいママの味方！毎日つかえる らくうまごはん』※別途材料費
- 【第3回】 10月開催『私を応援する香り♡アロマスプレーワークショップ』
- 【第4回】 11月開催『心もスッキリ！年末お片付け大作戦』

\*参加費 各回 1,000円（第2・3回のみ別途材料費）

\*参加定員 15名程度  
\*ご予約・最新の情報ははこちらから



《お問い合わせ》

■コーディネーター RIBON  
✉ : ribon.no5@gmail.com

■郡上市役所市長公室企画課  
☎ : 0575-67-1831 ✉ : kikaku@city.gujo.lg.jp

「自分をうまく発揮できない。」「もっと自分を活かした生き方がしたい。」

自分自身を掘り起こしながら、「なりたい わたし」に近づくための『わたしノート』を作ります。  
全4回、午前はワークと交流、午後は希望者のみの深掘り or 実践編を行います。

\*ぜひ、午前の部は全回通してご参加ください。午後もご一緒できる方はお弁当をご持参ください。

# kokokara

## 9/6

### SAT

① 10:00～

② 13:00～

②希望者のみ  
実費5,000円

#### ■第1回 「わたし」に出会う

- ① 仲間と出会い語り合うことで、わたしの現在位置を確認しましょう。
- ② 胸をはって使うことができるプロフィール写真を撮影しこれから踏み出す一歩に弾みをつけましょう。



撮影：百穀レンズフォトグラファー  
田中佳奈さん

## 11/8

### SAT

① 10:00～

② 13:00～

無料

#### ■第2回 「わたし」を紐解きましょう

- ① 混雑しがちな「わたし」の頭の中。整理して向かいたい道を発見しましょう。
- ② わたしが散らからない一冊の「わたしノート」を一緒に作りましょう。

## 1/24

### SAT

① 10:00～

② 13:00～

無料

#### ■第3回 「わたし」に必要なステップ

- ① 大谷翔平さんも用いたマンダラチャート。必要なステップを再確認・計画を立てましょう。
- ② 自分の特技を販売できるツールへの登録を目指しプロフィールや価格表などを作ってみましょう。

## 3/7

### SAT

① 10:00～

② 13:00～

無料

#### ■第4回 「わたし」の一歩交流会

- ① 約半年間のわたしの一歩を語り合しましょう
- ② 起こりうるライフイベントを書き出して今後の見通しを立ててみましょう。

## 2025

# サロンのわたしノート

令和7年度郡上市女性の活躍応援事業

## 全4回

ご予約はこちらから

■開催場所 … HUB GUJO(郡上市八幡町小野91番地1)

■定員 … 10名程度(※第1回 午後の部のみ先着5名)

《お問い合わせ》

■コーディネーター RIBON

■郡上市役所市長公室企画課

✉:ribon.no5@gmail.com

☎:0575-67-1831 ✉:kikaku@city.gujo.lg.jp

