

不安や悩みを共有してみませんか

介護者の交流の場 介護者のつどい

市では、介護の負担軽減と心身のリフレッシュのために、介護者の交流の場「介護者のつどい」を開催しています。介護の知識を習得しながら、在宅介護に対する悩みや不安を同じ立場の人に話してみませんか。

問い合わせ 長寿介護課 亀山 ☎③0076

対象者

- 市内在住で、①在宅で介護をしている人
- ②これまで介護を経験した人
- ③今は介護をしていないが、将来的に介護に不安を感じている人

注意事項

- ▶複数回参加を希望の場合は、1回ごとにお申し込みください。
- ▶申し込みは、各申込先の事業所へお問い合わせください。

令和8年度 年間スケジュール

日付	時間	内容	定員	申込先
5月27日(木)	午前9時30分～ 午前11時30分	「ゴールの見えない認知症介護：家族の心理状態は？①」 ▶脳トレーニング ▶座談会：心を軽くする「知ってほしい対応法」	20人	まるに ☎②2102
7月4日(土)	午前10時～正午	▶アロマエッセンスの香りで癒されよう ▶簡単な体操でリフレッシュ ▶座談会：困りごとを話そう	15人	デイサービス センター真菜 ☎③3220
9月30日(木)	午前9時30分～ 午前11時30分	「ゴールの見えない認知症介護：家族の心理状態は？②」 ▶脳トレーニング ▶座談会：心を軽くする「家族ができるサポートって何？」	20人	まるに ☎②2102
11月29日(日)	午前10時～ 午前11時30分	▶クリスマスリース作り ▶茶話会：介護について	15～ 20人	相良清風園 ☎⑤0550
12月5日(土)	午前10時～正午	▶寄せ植えを楽しもう ▶転倒予防体操 ▶座談会：介護の豆知識	15人	デイサービス センター真菜 ☎③3220
令和9年 2月14日(日)	午前10時～ 午前11時30分	▶フレイル予防体操 ▶健康講話	15～ 20人	相良清風園 ☎⑤0550



「わたしたちの月3万円ビジネス」とは？

趣味や特技を生かし、仲間と一緒に知恵を出し合っ、女性が自分だけの「スモールビジネス」の創出を実践する働き方です。自身や仲間のワクワクを大切に、自分の等身大の「やってみたいこと」と向き合うプログラムを実施しています。令和5年度から開始し、3年間で合計44人が講座を受講。地域でビジネスの実践を進めています。



月3万円ビジネスってどんな講座？

- 第1回** 3年後の夢を描く「ドリームマップ」を作成。自分の好きなこと・やりたいことに今踏み出せる一歩を発見します。
ドリームマップで自分大発見！
- 第2回** 仲間で見恵を出し合っ魅力的なビジネスアイデアを生み出します。まずは商品性を高めるところから始めます。
ビジネスアイデアを生み出そう
- 第3回** ターゲットや料金設定、経費など、知恵を出し合いアイデアに磨きをかけて、具合的なビジネスモデルを作ります。
3ビズビジネスモデルをつくろう
- 第4回** 地域で活躍する人たちに向けて計画を発表。フィードバックを受け、自分のビジネスの価値をさらに高めていきます。
地域でリサーチ！プレゼン大会
- 第5回** 商品やサービスの魅力を伝える秘訣を現役デザイナーや3ビズ実践者が伝授。ビジネスを展開する力を身に付けます。
ビジネスの魅力を伝えよう
- 第6回** 地域のイベントでついにビジネスを披露。商品や装飾、宣伝まで一から全て準備し自分たちのビジネスを実践します。
地域イベントでビジネス実践！



*全6回の講座は、9年間で360人の女性の仕事づくりをサポートしてきた「choinaca合同会社」が進行します。

受講生の声

「自分にはできない、自分なんて…」と思っていた自分とサヨナラできた。

諦めかけていた夢を叶える一歩になった。3ビズをやり通した自分を誇りに思う。



5月27日(木) 無料体験ワークショップを開催

令和8年度の受講生を募集します。まずは、講座の雰囲気を感じることができる「無料体験ワークショップ」を開催します。「3ビズ4期生」として、仲間と一緒に一歩を踏み出してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

市では、第3次総合計画の重点戦略・プロジェクト事業の一つである「わたしたちの月3万円ビジネス(3ビズ)」を実施しています。問い合わせ 企画政策課 藤巻 ☎③0045

わたしたちの月3万円ビジネス
「やりたかったこと」を「今やること」に変えよう