

事業者と  
プレ事業者のための

# チャレンジ実践講座

2026年2月5日（木）14:00～16:00

プレ事業者

起業や独立、フリーランスや副業など、自分らしい働き方を目指すためのアドバイスやロールモデルが欲しい！

事業者

社員という枠にとらわれず多様な働き方を受け入れ、個々の能力や経験を最大限に活かすために必要な体制や支援は？

プレ事業者には女性のライフステージに応じた柔軟なキャリア構築のヒント  
事業者には社内キャリア支援や職場環境の整備、外部人材の活用に関する情報

「被雇用者→スキルアップ→独立→さらなる成長」

社労士・キャリアコンサルタントの講師自身の

経験と専門知識に基づく貴重な情報をシェアします。

講師：山本美紀

ミッシュ社会保険労務士事務所 所長

特定社会保険労務士 国家資格キャリアコンサルタント

著書：社労士の仕事カタログ（中央経済社）、

WEB執筆：「CAERU勤怠Tips」社労士コラム、東京産業労働局

「仕事と家庭の両立支援ポータルサイト」コラム他



日 時 2026年2月5日（木） 14:00～16:00

場 所 伊丹市立男女共同参画センター

対 象 事業者、起業や個人事業主、副業に関心がある人20人 先着順

保 育 6人（1歳～就学前まで、1人300円）1月28日(水)までに要予約

申 込 12月15日(月)9:00～ 電話・窓口・センターホームページ

〒664-0895 兵庫県伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商工プラザ5F

TEL: 072-781-5516 FAX: 072-781-5530

<https://itami-kokoiro.jp>



申込はこちら⇒



# 2025(令和7)年度 <ここいろ・相談案内>



※詳しくは、センターHPでご確認ください。

さまざまな悩みを整理し、自分らしく次の一步を踏み出すため専門のカウンセラーや弁護士が、あなたと一緒に考えます。  
相談方法は、面接と電話相談があります。相談は無料、秘密は厳守いたします。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



## <就労支援コーナー>



ここいろフリースペース内の就労支援コーナー。  
ハローワーク伊丹マザーズコーナー職員による就労支援相談は50分間(予約制)  
お子様づれでご利用いただけます。



就労に関する資料も随時更新

伊丹市立男女共同参画センター ここいろは、「性別にかかわりなく、誰もが自分らしく生きられる社会づくりの拠点」として、気軽に訪れ、学び、交流できる、地域に開かれた男女共同参画センターをめざしています。

## ご存じですか？伊丹市の男女共同参画推進事業所表彰事業

伊丹市は、男女共同参画社会の形成を促進するため、性別にとらわれない  
共に働きやすい職場環境づくりに向けて積極的に取り組んでいる事業所を表彰します。



詳しくはこちら

女性の登用や管理職への起用など能力発揮や職域拡大に  
＊女性の人材育成に積極的！  
＊女性の少ない職域へ女性を登用。  
＊女性を管理職へ積極的に登用！

積極的！

ワーク・ライフ・バランスの推進  
＊毎週水曜日をノー残業デーに！  
＊事業所内に託児施設がある！  
＊再雇用制度を導入している。  
＊育児・介護休業制度の取得率が高い！

積極的！

性差や固定的な性別役割分担意識からくるハラスメント対策など働きやすい職場環境づくりに  
＊ハラスメント等の研修を毎年実施！  
＊ハラスメント等の相談窓口を設置している。

積極的！

## 伊丹市男女共同参画推進ネットワーク

### 主な活動

ネットワーク会議(情報・事例共有、意見交換、事業案など)、事業者向けワークシヨップ、事業者・市民等向け講演会など。

### 参加事業者の要件

ネットワークの目的に賛同し、伊丹市に事務所又は事業所を有する事業者(会費無料)



詳しくはこちら