

「仕事か、介護か」
悩む前に、できる工夫があります。

離職を選ばないために知っておきたいコトを
専門家から学びます。

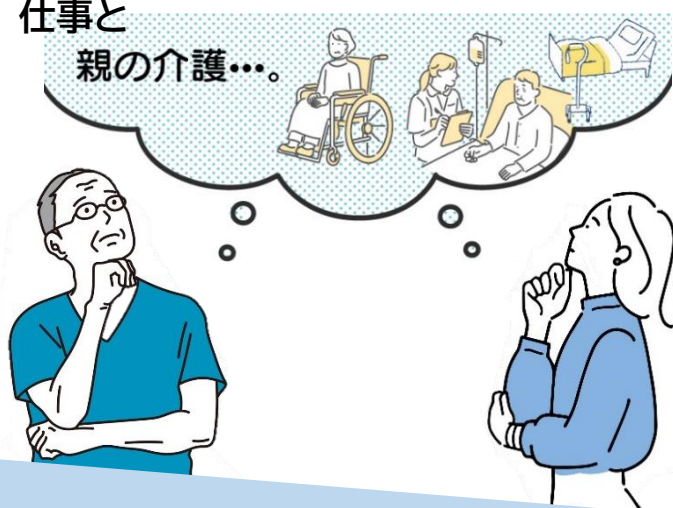
内容

働きながら介護を続けるための具体的な工夫を
わかりやすく解説します。
介護休業・休暇などの制度の基本、困ったときに頼れ
る身近な相談窓口を知り、介護保険について学びます。
また当事者の体験談などを交えて、困り事や悩みなど
の解決策を話し合います。

家族の介護が始まると、仕事との両立に不安を感じ、離職を考えて
しまう方は少なくありません。
しかし、制度や支援、相談先を知ることで、「辞める」以外の選択肢
が見えてくることもあります。
介護があっても、仕事を続ける方法を一緒に考えてみませんか。

仕事と

親の介護...



講師

- ・奈良働き方改革推進支援センター
特定社会保険労務士・専門家 なかがき ひさし 中垣 長さん
- ・春日・飛鳥地域包括支援センター
センター長 おおば もとこ 大場 素子さん
- ・ケアプランセンター まほら 真秀良
管理者・ケアマネジャー くまたに ともこ 熊谷 智子さん

日時：2026年3月14日(土) 10時～12時

会場：男女共同参画センター 2階 あすなら会議室
(生涯学習センター内)

対象：奈良市在住・在勤の成人 30名

申込：HPの申し込みフォーム、もしくは往復はがきで
当男女共同参画センターまで送付

締切：3月5日(木)必着(申込多数の場合は翌日に抽選)
※定員に達しない場合は随時受付いたします



申し込みフォーム
QRコード

問合せ

男女共同参画センター
〒630-8357
奈良市杉ヶ町 23 番地
0742-23-3111
asunara@manabunara.jp

仕事×介護 両立の工夫

今の介護、未来の介護のための準備を

主催：(公財) 奈良市生涯学習財団 男女共同参画センター
協力：奈良働き方改革推進支援センター