

今の介護、未来の介護のための準備を

仕事×介護

両立の工夫

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 中垣 なかがき ひさし 長さん
- 春日・飛鳥地域包括支援センター
センター長 大場 おおば もとこ 素子さん
- ケアプランセンター真秀良
管理者・ケアマネジャー 熊谷 くまに ともこ 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