

各報道機関 様

KJ00717874

2026年9月14日

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| 発信課 | こども・女性・若者未来部 女性・若者応援課                         |
| 担当者 | 藤田 知詠子                                        |
| 連絡先 | 電 話 25-9785                                   |
|     | F A X                                         |
|     | E-mail joseiwakamono_oen@city.asahikawa.lg.jp |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 分 類                                   | イベント・行事【○】 募集【 】 契約・入札【 】 会議・説明会【 】 その他【 】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 日 程                                   | 令和8年10月16日 19時00分 ～ 令和8年11月28日 13時00分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 発表項目<br>(行事名)                         | 働く女性のネットワーク形成セミナー「MINT TALK」開催について                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 概 要<br>(趣旨・日時・<br>場所・内容等を<br>記入すること。) | <p>働く女性のネットワーク形成セミナー<br/>「MINT TALK」を開催します。</p> <p>1 日 時<br/>DAY1／令和8年10月16日（金） 19：00～20：30<br/>DAY2／令和8年10月23日（金） 19：00～20：30<br/>DAY3／令和8年11月13日（金） 19：00～20：30<br/>DAY4／令和8年11月28日（土） 10：00～13：00</p> <p>2 場 所 旭川市市民活動交流センターCoCoDe</p> <p>3 対 象 市内企業等で働く女性</p> <p>4 定 員 15人</p> <p>5 内 容 別紙のとおり</p> <p>6 参 加 料 無料（※ランチ交流会別途1,000円）</p> <p>7 申込方法 申込フォームから申込</p> <p>8 主 催 こども・女性・若者未来部 女性・若者応援課</p> <p>9 受 託 者 株式会社ラック</p> |
| 添付資料                                  | 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 報道（取材）に当<br>たってのお願い                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 開催周知への御協力をぜひよろしくお願いいたします</li><li>・ 当日取材を希望される場合は事前に御連絡ください</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 備 考                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

旭川市 働く女性のネットワーク形成セミナー

# MINT TALK

-自分の人生をご機嫌にする 4 DAYS-

働く女性同士が安心して  
繋がる・話せる 4 日間。  
より“いい働き方”を  
見つけに来ませんか？

こんな方にオススメ！

- ・働き続けたいけど、このままの働き方でいい？と迷ってる方
- ・転職の乗り越え方をロールモデルから学びたい方
- ・働く女性たちと意見交換したい！繋がりたい！方

参加者  
募集中

## CONTENTS

● DAY 1・DAY 2  
10月16日(金)・23日(金)  
19:00 - 20:30



-働く女性のリアルを聞く-  
トークセッション

「機嫌よく過ごせる働き方」に  
どうたどり着いたのか？働き方  
を選択する前に何を悩んだの  
か？ゲストのリアルな声を聞け  
るセッションです。

● DAY 3  
11月13日(金)  
19:00 - 20:30



-働く未来の私を描く-  
ワークショップ

「機嫌良く過ごすための」1日の  
設計ってどうするの？を1からレ  
クチャー。キャリアアドバイザー  
と対話しながら明日の具体的な行  
動を決めていきます。

● DAY 4  
11月28日(土)  
10:00 - 13:00



-講師によるフィードバック-  
セミナー&ランチ交流会

DAY3までのアウトプットを講師と  
一緒にフィードバック。よりいい働  
き方を深掘る機会に。終了後はラン  
チをしながら参加者同士トークしま  
しょう！

※セミナーは13:00終了、  
以降ランチ交流会は自由参加

ABOUT

MINT TALKは、細く長く、地域で働く女性と話し、繋がるための期間限定のコミュニティサロン。

忙しく働く毎日の中「どうなりたかったんだっけ?」「本当は何がしたかったんだっけ?」というモヤモヤが整理され、思いがけない効果が生まれるメリットも。仲間やゲスト、そして自分との【TALK】を軸に、自分らしく・長く働く働き方を見つけられるセミナーです。

FACILITATOR -講師-



北海道ライフデザイン株式会社 代表取締役

**山田 貴子さん (キャリアアドバイザー)**

「オモシロがれる大人を増やす」を理念に人材育成事業を展開しながら、シングルマザーとして3人の子供を育てる。家族や仕事のさまざまな分岐点がありながらも、キャリアスクール運営やキャリア講演等を行う。

DAY4には  
山田さんとの  
1 on 1 の機会も。  
明日につながる具体の  
行動のヒントが見つかるはず。

GUEST-登壇者-



**会社員Aさん (DAY1 ゲスト)**

事務職として20年勤務。子供が産まれてからは少しペースを落としつつもフルタイムで働く2児の母。長年安定した環境だったが、部署異動という大きな転機が訪れ…。今、自分にあった形を模索中



合同会社かくはなす／千歳市オリジナル  
キャリア支援団体おしごと部ちとせ代表

**中塚 茜さん (DAY2 ゲスト)**

幼少期に困難な家庭環境で育った経験から、社会の中で女性がかかっている環境に課題感を持ち、ジェンダー課題解決に取り組む

お知らせ

- 全4回の連続講座です
- ランチ交流会のみ参加費が別途1,000円かかります

概要

対象：市内企業等で働く女性  
参加費：無料  
定員：15人 (先着順)  
会場：旭川市市民活動交流センター  
CoCoDe  
(旭川市宮前1条3丁目3番30号)

お申込はこちら

