

“また来るね”が合言葉  
ふらっと寄って、ちょっと相談。そっと寄り添う。

Re:Ola

2022年1月~3月

みのかも女性活躍支援センター リオラ

込められた想い

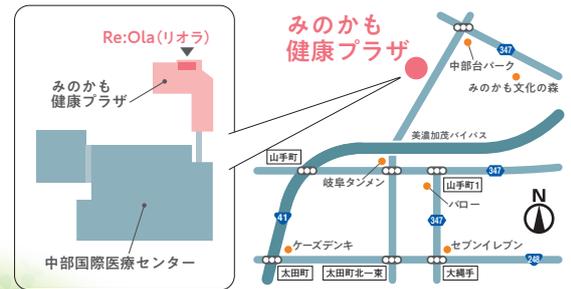
Re: ポルトガル語で「Repetir繰り返す」  
メールなどの返信の際に使う  
Ola ポルトガル語で「やあ!」「こんにちは!」と  
いった気軽なあいさつ

ゆったり、まったり、ほっこり、ふらり

「また来なくなる場所」であり続けたい…  
そんな想いを込めてRe:Ola(リオラ)を愛称とします。

### Re:Ola(リオラ)でできること!

女性の「働きたい」という想いを叶えるために、一人ひとりに寄り添う支援をはじめ、各種相談、自分の魅力を再発見するための講座や自分を高めるためのセミナーなどを行います。『ありたい自分』を目指して一歩を踏み出す後押しをします。また、ファミサポの登録もできます。どなたでも、気軽にお立ち寄りください。



## 2022年1月 みのかも健康プラザ内に 移転オープン

※移転に伴い、  
MEGAドン・キホーテUNY美濃加茂店内にある  
現在の施設は、11月末に閉鎖いたします。



美濃加茂市まち・ひと・しごと  
創生総合戦略Caminho(カ  
ミーノ)では、女性が笑顔で  
いられる、輝ける、夢が叶え  
られるまちを目指しています。



リオラ会員募集中

登録はCaminho  
ホームページから  
リオラの情報  
をいち早くお届け  
(無料)

開設時間 ● 平日(月~金曜日)10:00~16:00  
場 所 ● 美濃加茂市健康のまち1丁目2番地 みのかも健康プラザ内  
T E L ● 090-9022-2200(センター直通)  
M A I L ● caminho@city.minokamo.lg.jp

みのかも健康プラザへは  
あい愛バスでお越しいただけます。



### 予約の申込み方法

- Caminhoホームページ
- みのかも女性活躍支援センター Re:Ola(リオラ)窓口
- 電話またはメール  
いずれかより申込みが可能です。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開催日や内容を変更する場合があります。随時、市ホームページやCaminhoホームページに掲載しますので、ご確認ください。

「働きたい」をかなえよう!

ハローワーク美濃加茂による/

## 出張女性就労相談

求人票の見方や仕事探し、職業訓練情報の提供等、一人ひとりのスピードに合わせた支援を行います。完全予約制です。

日時 毎月第2金曜日 10:30~15:30(定員4名・先着順・要予約)  
☆2月は2/4に行います。

知りたい聞きたいお金の話

## 女性のためのマネー相談

家計や保険、貯蓄など身近なお金について気軽に相談できます。電話相談可

日時 偶数月第3金曜日  
10:30~15:30  
(定員4名・先着順・要予約)



講師 ファイナンシャルプランナー  
折戸知美氏

アンガーマネジメントでストレス軽減

## イライラ・モヤモヤ相談室

ストレスや怒りの感情からくるイライラ・モヤモヤを相談できます。電話相談可

日時 奇数月第3木曜日  
10:30~15:30  
(定員4名・先着順・要予約)



講師 アンガーマネジメント  
コンサルタント  
blanc+ブランプリュス  
渡辺佳奈子氏

なりたい自分をかなえよう

## キャリア相談

キャリアプランのつくり方、キャリアの活かし方などを一緒に考え、「ありたい自分」を目指して伴走型支援を行います。電話相談可

日時 毎月第4火曜日 10:30~15:30(予約不要)  
講師 みのかも女性活躍支援センター  
キャリアコンサルタント 小畑陽子氏

## 女性支援相談

一緒にお話しませんか?どんなことでもかまいません。気軽にお立ち寄りください。電話相談可

日時 月~金 10:00~16:00(予約不要)

## わくわく工作ひろば

親子で工作を楽しみ、リラックスした雰囲気の中でおしゃべりしましょう。

日時 毎月第4火曜日 10:30~14:30(予約不要)

自分の魅力再発見!

## 女子力UP講座

様々なテーマから『女子力』を学び、輝いた生き方を見つけるためのきっかけづくりとする講座です。

受講料 各回500円 時間 ①10:30~11:30 ②13:30~14:30(各回定員5名・先着順・要予約)

★別途オイル代200円かかります。

1

美眉と印象的なアイメイクであなたも愛され顔!  
~マスク必須時代のメイクとは?~

日時 1月19日(水)

講師 (株)Rint代表取締役  
セシル井上氏



2

セルフリンパマッサージでたるみ撃退!  
~目指せ! - 5歳肌!! ~

日時 2月9日(水)

講師 リンパセラピスト  
神谷かおり氏



相手も自分も笑顔に

## コミュニケーション講座

コミュニケーション力UPを目指しましょう!

日時 2月15日(火) 10:30~11:30(定員5名・先着順・要予約)

テーマ もうすぐ新生活!

新たな人間関係を楽しく築くコミュニケーション  
~新たな環境の中でうまく人間関係をつくるために~

講師 みのかも女性活躍支援センター  
アサーティブコミュニケーター 小畑陽子氏

ワンランク上の自分をめざそう!

## ブラッシュアップセミナー

女性であることを楽しみながら自分磨きませんか?

定員 各回7名(先着順・要予約)

日時 1月26日(水) 10:30~12:00/3月2日(水) 18:30~20:00

テーマ 詰め込み放題...家の中の

“ブラックボックス”をどう片づける?

~ちょっとしたコツと工夫で目指せスッキリ収納!~

講師 ライフオーガナイザーひと宮  
服部ひとみ氏



## ライフデザイン+(プラス) 再就職のための座談会

ちょっと聞きたい!話したい!!

みんなで話をして働くことに対する不安や迷いを解消し、再就職に前向きな気持ちで取り組んでいけるよう後押しをします。雇用保険受給中の方は求職活動実績の対象となります。

時間 10:30~12:00(各回定員5名・先着順・予約制)

1. 日時 2月8日(火)

テーマ 企業からずっと長く働いてもらいたいと思われる人財って?

2. 日時 3月8日(火)

テーマ 転職の成功と失敗について~聞かせて!体験談~



講師 キャリアカウンセラー  
ライフスタイルプロデューサー  
一般社団法人日本少子化対策ネットワーク  
代表理事  
安藤摩里氏