

令和7年12月15日

報道機関各位

長岡市地方創生推進部

人権・男女共同参画課長



## **女性在宅ワーカーの先輩と新人をつなぐ交流の場 おうちでお仕事をしているヒトが繋がるごはん会を開催**

長岡市は、女性が望む柔軟な働き方を応援するため、女性在宅ワーカーの先輩と新人をつなぐ交流会を開催します。

インターネット環境があれば誰でも始められる在宅ワークにおける、「仕事をどう得るか」「生活とのバランス」「孤独への不安」などの課題について、参加者同士で交流しながら学ぶことで、女性の活躍の場の創出と、長岡での“自分らしい”働き方の実現を応援します。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

### **おうちでお仕事をしているヒトが繋がるごはん会**

1 日 時 12月22日（月）午前11時～午後2時

2 会 場 assemble 長岡（長岡市大手通2-4-5 Wiseビル3階）

3 対 象 長岡市に在住または通学する  
・在宅ワークに興味がある女性  
・在宅ワークを始めて間もない女性  
・在宅ワーク仲間が欲しい女性

#### **4 主な内容**

**（1）トークセッション「私が在宅ワークをやり始めた最初の一步」**

ベテラン在宅ワーカーによる仕事の始め方、失敗談、キャリアの描き方など、リアルな体験談を通して、実践的で役立つヒントを共有します。

**（2）テーマ別セッション**

「どうやって最初の案件を獲得する？」「仕事と生活の切り替え方法は？」「安定収入を目指すための仕事設計」などのテーマについて、参加者が関心や課題に合わせてグループを選んで、より深く学んだり情報交換を行います。

**（3）ワークショップ「自分の在宅ワーク宣言」づくり**

自分の在宅ワークの目標や働き方を整理して言語化し、具体的な行動につなげるためのワークショップを行います。

【 問い合わせ：人権・男女共同参画課 小林 TEL 0258-39-2746 】

おうさ



先輩在宅ワーカーと  
繋がり不安を解消



でお仕事をしている

# ヒトが繋がるごはん会

在宅ワーカーの **先輩さん**  **新人さん**をつなぐ交流の場

特別トークセッション



私が在宅ワークを  
やり始めた最初の一步

参加型セッション



不安・心配事を  
先輩に聞いてみよう

情報交換



ごはんを食べながら  
交流会

インターネット環境さえあれば誰でも始められる在宅ワークだけど、  
不安もたくさん…そんな不安に向き合い” ”自分らしい働き方”を  
実現している先輩在宅ワーカーとお話するごはん会を開催！

**開催日** 12月22日(月)11:00-14:00

**会場** assemble長岡  
長岡市大手通2-4-5Wiseビル3階

**参加費** 1000円(ランチ付き)  
納付書を郵送しますので事前納付をお願いします

**定員** 32名(先着順)

**対象者** 長岡市に在住または通学する  
・在宅ワークに興味がある女性  
・在宅ワークをやり始めてまもない女性  
・在宅ワーク仲間が欲しい女性

※駐車場は自己負担にてお願いいたします。



swipe







## お申込みフォーム



**開催日** 12月22日(月)11:00-14:00

**会場** assemble長岡  
長岡市大手通2-4-5Wiseビル3階

**参加費** 1000円(ランチ付き)  
納付書を郵送しますので事前納付をお願いします

**定員** 32名(先着順)

**対象者** 長岡市に在住または通学する  
・在宅ワークに興味がある女性  
・在宅ワークをやり始めてまもない女性  
・在宅ワーク仲間が欲しい女性

※駐車場は自己負担にてお願いいたします。

主催: 長岡市人権・男女共同参画課  
企画運営委託事業者: 株式会社ATOMica  
お問合せ: assemble長岡 (assemble-nagaoka@atomica.jp)

※駐車場は自己負担にてお願いいたします。





おうさ

先輩在宅ワーカーと  
繋がり不安を解消

でお仕事をしている

# ヒトが繋がるごはん会

在宅ワーカーの先輩さん<sup>🤝</sup>新人さんをつなぐ交流の場

## 先輩在宅ワーカー紹介

さまざまなバックグラウンドを  
持つ女性たち！ここでしか聴けないお話しも！



みかさん



スマイルアシストVAさん



まりさん



さとみさん



濱村さん



らむねさん



あおばさん



ほしはなさん

司会進行



yuri



swipe

