

# 育休ママ、パパのための 職場復帰応援セミナー

お子様  
同伴参加  
OK!



第1回講師 矢澤弘美さん

第1回  
11/4  
(月・祝)

来年度、育児休業・産後休暇から復帰する方、子どもを育てながら、どのように仕事をこなし、夫婦で協力していくか、学びませんか？  
おひとりで参加でも、ご夫婦で参加でもOKです！



第2回

11/17  
(日)



第2回講師 東 浩司さん

時間：14時～16時

会場：市民会館地下 集会室 託児の会場は、1F保育室

対象：育児休業中の女性・男性、または概ね1年以内に育児休業を取得予定の方

定員：40名(申込順)

参加費：無料

託児：6カ月以上未就学児対象。定員15名。要申込。無料。

託児最終締切は10月23日(水)(参加者の定員を超えた場合、10/23より前に締め切ることがあります)。

託児定員を超えた場合は抽選(市民優先)。落選された方、6ヶ月未満のお子様の保護者の方は、お子様を同伴して会場と一緒に参加も可能です。

申込：Eメール、FAXで、またはホームページから申込み。下記センター宛てにお申してください。

<申込・問合せ先>

男女平等推進センターヒューマンあい

武蔵野市境2-3-7 市民会館1F < 開館：9:00～22:00 木曜休館 >

TEL: 0422-37-3410 FAX: 0422-38-6239 E-Mail: danjo@city.musashino.lg.jp

## 【講師プロフィール】

### 矢澤弘美さん

育休後アドバイザー®/育休後カフェ® ファシリテーター。IT企業でSEとしてシステム開発・マーケティング・事業開発に従事。2014年にNPOに転職しバックオフィス・広報・コンサルタントを経験。2015年6月から2016年3月まで産休・育休取得。2018年より人材紹介会社にて営業に従事。1児の母。

## 【講師プロフィール】

### 東 浩司さん

NPO法人ファザーリング・ジャパン理事。36才で長女の誕生を機に働き方を見直し研修講師で独立。自分らしくいきいきと働くをテーマに、企業や自治体で講演、セミナーを行う。パパママ向けの笑いあり涙ありの家事育児講座も大好評。小6と小2の娘の父。

## 【講座内容】

### 第1回

11月4日 (月・祝)

講師：矢澤 弘美さん

「備えあれば憂いなし！育休明けの準備を学ぼう！」

保育園入園の準備、職場とのコミュニケーション、子どもが病気の時、残業があるときはどう乗り切るかなど、仕事と家庭とのバランスのとり方全般について学びます。

### 第2回

11月17日 (日)

講師：東 浩司さん

「家事をどうこなす？夫婦で分担を考えよう！」

復帰後に、どう家事をこなすか、夫婦でどう分担するか、家電、外部サービスをどう活用するか。様々な方法や体験談を聞いて考えます。

## 【申込方法】

- ①Eメール、FAXで、または武蔵野市ホームページから申込みます。メール、FAXの場合は、件名に「講座名」をお書きの上、「氏名、住所(町名まで)、電話番号、年代(30代、40代など)」をお書きのうえ、お申送ください。託児をご希望の場合は、さらに「子の名前(ひらがな)、参加当日の月齢」と住所(番地、号数まで)をお書きの上、10/23までに下記宛てにお申込みください。講座の定員に達した場合は10/23より前に託児を締め切ることがあります。
- ②託児は定員を超えた場合、市民を優先して抽選を行います。抽選結果は遅くとも10/28までに郵便またはEメールでお知らせします。
- ③育児休業中かどうか、これから出産予定の方は「出産予定日」を、お書きください。



HPからも申し込みできます

### 男女平等推進センター ヒューマンあい

武蔵野市境2-3-7 市民会館1F

TEL 0422-37-3410 FAX 0422-38-6239

E-Mail danjo@city.musashino.lg.jp <受付: 9:00~22:00 木曜休館 >

【アクセス】JR中央線「武蔵境」駅北口、nonowa口から徒歩5分

“ヒューマンあい”は、一人ひとりが「自分らしい生き方」のできる男女平等社会の実現をめざす拠点施設です。講座、イベントの他に、以下の事業を行っています。ぜひご利用ください！

女性総合相談・法律相談

電話で予約してください

図書の貸し出し

図書館とは違う独自の選書

情報誌「まなこ」

市内公共施設はじめ約450箇所配布しています

会議室の貸し出し

サークル、PTAの集まりに！

