



府中市では、ひとり親家庭のお母さん、お父さんのために豊かな生活に向けてのセミナーを企画しています。詳しくは同封の「自立支援セミナー 年間カレンダー」をご覧ください。特に、秋は多くのセミナーが目白押しです！ お気軽にご参加ください。



## 一先輩合格者に聴くー 武器になる資格のはなし

9月9日  
(土)

府中市の自立支援制度を利用して、資格取得後に活躍されている方や、現在通学中の方をお招きしてお話を伺います。具体的なイメージが湧く上に、先輩方に直接質問できる絶好のチャンス！ 会場には、キャリアコンサルタントがいるので、相談もできます。

- ▶内容 [第1部] 資格のはなし(「コスパのいい資格」「とりやすい資格」「どんな職業につけるの?」など)  
[第2部] 先輩の経験談(正看護師、作業療法士、介護福祉士、栄養士、Webデザイナーの方々を予定しています。)
- ▶定員 会場:先着 20名 ※託児あり Zoom:定員なし
- ▶申込 令和5年8月1日(火)から9月6日(水)まで

10月16日(月)  
10月19日(木)

## パソコン教室

自習時間付

Excel 初級の講座に、たっぷり1時間の自習時間をセットしました。わからない操作などを、パソコン教室で解決しませんか？ Word の質問にもお答えします。

- ▶内容 データの入力、表作成、簡単な関数、罫線の設定、オートフィルなど
- ▶日時 10月16日(月)13時~15時  
10月19日(木)10時~正午 のいずれかをお選び下さい。
- ▶講師 滝谷 恭子(府中市ひとり親自立支援員。IT系国家資格所持。パソコン歴約35年。多数のパソコン教室講師の経験がある。)
- ▶定員 各回 8名(申し込み多数の場合は抽選) ※託児なし
- ▶申込 令和5年9月1日(金)から10月6日(金)まで



11月18日  
(土)

# — イライラ<sup>パパ</sup>ママから卒業しませんか？— 子どもの良いところが 見えてくるコミュニケーション法

親のイライラを子どもは敏感に感じ取ります。不登校や学校へ行き渋っているお子さんたちと、どう接していくのかなどのお話を伺います。

▶講師 鈴木 理子(すずき りこ)先生

(株)ファミリータイズ 代表取締役、(一社)家族心理サポート協会代表理事。慶応義塾大学卒業。国際線CAとして勤務。その後独立し企業研修講師として活躍。自身の子が中学3年生から高校3年生まで、不登校や五月雨登校を繰り返し、親子関係は最悪だったところから親子の信頼関係を取り戻した。その経験から、現在は親子の心理・コミュニケーション講座「家族に笑顔を取り戻す！KET 理子塾」を主宰。

▶定員 会場:先着20名 ※託児あり

Zoom:定員なし

▶申込 令和5年10月15日(日)から11月10日(金)まで



## 共通事項

▶場所 男女共同参画センター「フュール」(京王線中河原駅下車1分)

▶対象 府中市在住のひとり親の方(プレシングル含む)

▶時間 記載のない場合は、午前10時~正午

▶参加費 無料

▶託児 先着8名まで。ただし1歳から就学前のお子様に限ります

▶申込は

電話 042-335-4240 または LINE でお友達登録後→  
予約メニューから



①7月14日(金)

②10月6日(金)

③1月12日(金)

午前10時から正午まで

## 離婚前講座 ① ② ③

### パパとママの離婚にまつわる基礎知識セミナー

離婚前講座は、全部で3回。すべて参加しても、目的の回だけの参加もOKです。

【第1回】夫婦間コミュニケーション、離婚協議の進め方

【第2回】離婚(別居)の際のお子さんのメンタルケア、養育費と面会交流の取り決め方

【第3回】一般的な離婚条件、離婚後のお金

各回とも、府中市のひとり親支援制度などをご紹介します。Zoomでの参加も可能です。

詳しくは、市のホームページへ。

(お申し込みは、全回とも↓↓↓)

【会場参加ご希望の方は】

電話:042-335-4240(市役所子育て応援課)

【オンライン参加ご希望の方は】

電話:03-6883-6177(家族のためのADRセンター)

または、右のQRコードを読み込んで、フォームへ入力



心配事が  
いっぱいだよ



連絡先:府中市子ども家庭部子育て応援課 母子・父子自立支援担当

電話:042-335-4240

E-Mail:kosodate04@city.fuchu.tokyo.jp