

対象
女性
定員
20名
(申込順)

ママちやれ カフェ

～わたしが働かってどうということ～

「ママが再就職にチャレンジしようとするとき何から始めたらいいの？」

「子どもは小さいし、子育てと仕事の両立って難しそう」

「子どもは保育所に入れるの？」「税金のことや、社会保険はどうなるの」

⋮

「しごと」への一歩を踏み出すには、不安や悩み、心配事はいろいろ。

カフェのような雰囲気の中で仕事と子育ての両立を考える5回連続講座。

- ・日 時 毎週金曜日10:00～12:00
(6月30日～7月28日、全5回)
- ・会 場 ソレイユさがみ セミナールーム4
- ・参加費 無料
- ・保 育 8ヶ月以上未就学児まで
(定員13名・申込順・無料)

※保育は講座お申込み時に保育のご利用予定をお伝えください。



～ママチャレ・カフェ スケジュール～

	日時	キーワード	テーマ・内容・講師等
1 回	6/30 10:00～12:00	ママとパパの子育て ワーク・ライフ・バランス ママのキャリア	「わたしのハッピーバランス」 「働きたい理由」を見つめ直し、ワーク・ライフ・バランスを考える。家事・育児のパートナーとのバランスは？ 講師：櫻井三樹子さん（社会保険労務士・年金アドバイザー）
2 回	7/7 10:00～12:00	103万円の壁？ 130万円の壁？ 新たに106万円の壁 将来の年金生活	「税金・社会保険のことを正しく知ってライフプランを考えよう」 税金や社会保険等について学び、先を見据えた働き方を考える。 講師：櫻井三樹子さん（社会保険労務士・年金アドバイザー）
3 回	7/14 10:00～12:00	求人情報の見方 応募書類の書き方のポイント 面接対策	「女性の再就職を成功させるポイント」 女性の求人状況を知り、魅力をアピールする応募書類の書き方、面接対策など就活に向けての準備すること 講師：マザーズハローワーク相模原 就活支援ナビゲーター
4 回	7/21 10:00～12:00	集団生活について 保育所の申込方法 病児・病後児保育 子育て支援サービス	「働くとき心配な子どもの預け先の基礎知識」 保育所のほか、いざというときのサービスなど 講師：すくすく保育アテンダント
5 回	7/28 10:00～12:00	自己理解 キャリア 働きたい私の第一歩	「働く理由」と「自分らしい生き方」について考えよう 講師：久保田 啓仁さん（市就職支援センター）

申し込み・問い合わせ先

TEL 042-775-1775
FAX 042-775-1776

申し込み受付時間 9:00～21:50

相模原市立男女共同参画推進センター
(ソレイユさがみ)

〒252-0143

相模原市緑区橋本 6-2-1 イオン橋本店 6階
(シティ・プラザはしもと内)

アクセス



JR 横浜線・相模線、京王線橋本駅北口徒歩1分

主催：相模原市総合就職支援センター

相模原市立男女共同参画推進センター（ソレイユさがみ）※指定管理者：特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら