

令和元年度 子育て中のママ・パパのための

参加料・保育料

無料

# ワーク・ライフ・バランス セミナー

「子どもとのんびりしたいなあ…。」

なのに仕事や家事でいつもバタバタ、

一息つく余裕もない…

そんな毎日を変えたいあなた！！

今とこれからを楽しむためのヒントを、

保育付き講座で学びませんか？



現在働いている方、  
育休中・産休中の方向け

これから働き始める方、  
パートからフルタイムへ  
再就職・転職を希望の方向け

## 日時・会場

**3月7日(土)** 午前10時～12時  
中原市民館 第1会議室

**3月9日(月)** 午前10時～12時  
高津市民館 第4会議室  
(どちらも同じ内容です。)

## 日時・会場

**3月11日(水)** 午後1時30分～3時30分  
中原市民館 第1会議室

## 内容

- ★ 子どもの成長にあわせた働き方・暮らし方
- ★ 仕事と家事・育児時間とのバランス
- ★ わたしらしい時間のやりくりのヒント

## 内容

- ★ 自分にあった効率的な職探し・働き方
- ★ これまでのキャリアを整理する
- ★ 生活時間を見直して自分時間を確保する

## 講師

両立支援コンサルタント  
臼井 成美さん

私スタイルラボ代表。地方の中堅企業で仕事を始め、ベンチャー企業や大企業にも転職。その間に、育児、介護、そして自身の病気との両立を経験。その経験を活かしキャリアコンサルタントとして個人のキャリア支援と組織を対象に働き続けられる環境づくりの支援を行う。

## 講師

人材育成コンサルタント/大学非常勤講師  
宮川 美恵子さん

ドリーム・キャリア代表。大学・行政機関・企業でのキャリア・カウンセリングや大学でのキャリア・デザイン講師、企業研修や就職支援セミナーの講師など、個のキャリア開発支援を行っている。

## 対象

市内在住で就学前のお子様がいいらっしゃる方  
●お一人でもパートナーの方と一緒に参加できます。

## 定員

各回20人（先着順）

## 申し込み方法

2月3日（月）午前9時から受付開始  
ホームページもしくは電話にて受付

- ホームページ

<https://www.scrum21.or.jp> **すくらむ21** 検索  
（川崎市男女共同参画センター すくらむ21）

- 電話

044-813-0808  
（川崎市男女共同参画センター すくらむ21）  
受付時間は午前9時～午後7時です。  
ただし、休館日の2月18日（火）を除きます。



## 保育

対象：6か月から就学前まで、要予約（各回20人先着順）、無料

- 保育サービスの受付締め切りは、セミナーの開催日によって違います。それぞれ以下の日までに電話にてお申込みください。

3月 7日（土）開催分は 3月 2日（月）まで

3月 9日（月）開催分は 3月 4日（水）まで

3月 11日（水）開催分は 3月 6日（金）まで

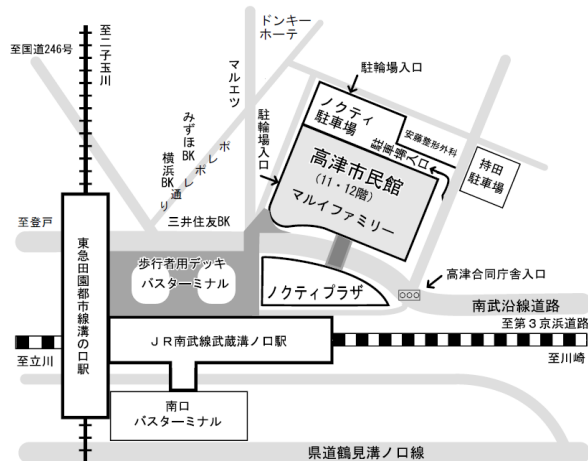
- 保育は、すべてセミナー会場と同じフロアにある児童室で実施します。セミナー受付前に、児童室へお越しください。
- 保育持ち物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え（すべて記名してください）
- 0歳児につき、希望の場合は同席可能です。

## アクセス

※ベビーカーは会場内に持ち込めないため、会場の外にたたんで置いていただけます。

### ■3月9日 会場

高津市民館 11階・第4会議室、児童室  
（高津区溝口1-4-1 ノクティ2内）



### ■3月7日、11日 会場

中原市民館 2階・第1会議室、児童室  
（中原区新丸子東3丁目1100番地12）



お問い合わせ  
（セミナー以外の問い合わせ）

TEL

川崎市こども未来局企画課  
044-200-2848