

川崎市ひとり親家庭応援メルマガ 25/09/27 定例号

ひとり親家庭の方に役立つさまざまな支援施策や役立つ情報を配信しています。川崎市母子・父子福祉センターサン・ライヴからの情報は、13日・27日の定例号でお届けします。

イベント・セミナー

【暮らしとITにまつわる女性の困りごと解消サポート DAY「暮らしのポケット」】

私たちの暮らしに欠かせない「お金・暮らし・しごと」や「IT」について専門性のあるサポーターが常駐して予約不要で気軽に相談のできる居場所です。パソコン（5台）・プリンターを常備。ゆるりと過ごせる“ひとやすみ”コーナーもあります。

日時：10/11（土）13:00～16:00

<ミニ講座> 13:00～14:00 「スマホの便利な活用法」

講師：パソコンサポートまうすなび

※パソコンやスマホをうまく活用するための相談は、ミニ講座終了後から16時まで
対象：川崎市在住・在勤・在学中の女性（見学者・支援者・取材者を除く。ただし、支援者が同行される場合はご相談ください。）

申込：不要、出入り自由

料金：無料

場所：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

最寄駅：JR 武蔵溝ノ口

詳細：<https://www.scrum21.or.jp/seminar/sc46399.html>

【自分で作って食べるって楽しい こども料理レッスン】

このレッスンでは、自分で作って食べる楽しさを体験します。身支度をし、準備から片付けまで行うことで調理にかかわる段取りや流れを自分でつかめるようになります。

日時：11/2（日）11:00～13:00

内容：「スペシャルハンバーグ」…たまねぎのみじん切り、ハンバーグの形作り、蒸し焼きの仕方を学びます

対象：川崎市内在住・在学の小学4年生～中学3年生のお子さん

（ひとり親家庭のお子さん大歓迎）

場所：川崎市男女共同参画センター2階・第2交流室 キッチン

定員：各回 10 名

参加費：材料費としてひとり 350 円

申込期間：10/1～10/25

申込・詳細：<https://www.scrum21.or.jp/seminar/sc46230.html>

仕事

【サン・ライブのパソコン講座】

パソコン中級講座～ワード・エクセル 11月土曜コース

日程：11/1～11/15（土）全3回

時間：9:30～12:30

受講料：無料（テキスト代 500 円）

場所：川崎市母子・父子福祉センターサン・ライブ

最寄駅：JR 武蔵小杉

https://kawasaki-boshicenter.com/learn/#pc_3

【サン・ライブのパソコン講座】

パソコンタイピング講座 11月水曜コース

日程：11/5～11/19（水）全3回

時間：9:30～12:30

受講料：無料（テキスト代 500 円）

場所：川崎市母子・父子福祉センターサン・ライブ

最寄駅：JR 武蔵小杉

https://kawasaki-boshicenter.com/learn/#pc_8

相談

【女性弁護士による無料法律相談（1人25分）】

日程：毎月第2金曜日（10/10）17:00～20:00

毎月第4金曜日（10/24）10:00～11:30

場所：川崎市母子・父子福祉センターサン・ライブ

最寄駅：JR 武蔵小杉

<https://kawasaki-boshicenter.com/consult/#law>

【女性のための働き方・しごと相談】

日程：毎月 第2・4水曜日、第1・3土曜日

※祝日、年末年始はお休みです。

相談時間：9:00～・10:00～・11:00～・13:00～ ※1回45分

相談方法：来館・オンライン（ZOOM）・電話

対象：働き方やしごとについて考えたい女性（川崎市内在住・在勤・在学者優先）

相談料：無料

場所：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

最寄駅：JR 武蔵溝ノ口

<https://www.scrum21.or.jp/seminar/sc42947.html>

【精神科医による 女性のためのこころの相談】

日程：10/1（水）、11/19（水）

相談時間：13:00～・14:15～・15:30～ ※1人約50分

対象：自身のこころの不調を精神科医（メンタルヘルスの専門家）に相談したい女性
（川崎市内在住・在勤・在学中の女性）

相談料：無料

申込先：女性のための総合相談（ハロー・ウィメンズ 110 番）

044-811-8600

備考：まずは、電話相談で女性相談員がこころの悩みに関するご相談をお伺いします。電話相談のあと、必要に応じて精神科医への対面相談のご予約をお取りします。相談料は無料ですが、申込の際に通話料がかかります。すでに心療内科・精神科で治療中の方は、できれば主治医にご相談のうえお電話ください。相談場所は、申込時にお伝えします。電話相談時間はホームページをご確認ください。

保育：あり（無料）

詳細：<https://www.scrum21.or.jp/seminar/sc44476.html>

仲間づくり

【つくし会（川崎市母子寡婦福祉協議会）】

母子家庭や寡婦の方々の自立促進と生活の安定、福祉の増進のために活動をしている団体です。会員同士の交流が盛んで、年間を通してさまざまなイベントを企画しております。

<https://www.boshikai-kawasaki.or.jp/>

=====

【発行】

川崎市こども未来局児童家庭支援・虐待対策室 家庭支援担当

電話 044-200-2672

FAX 044-200-3638

【編集協力】

一般財団法人川崎市母子寡婦福祉協議会

住所 〒211-0067 川崎市中原区今井上町 1-34 和田ビル 2 階

川崎市母子・父子福祉センターサン・ライヴ内

(最寄駅：JR 武蔵小杉)

電話 044-733-1166

FAX 044-733-8934

URL <https://www.boshikai-kawasaki.or.jp/>
