

参加
無料

上越市男女共同参画推進センター講座

育休復帰を控えるママパパ必見



家事手放し講座

育休復帰、家事・育児・仕事…ぜんぶやれる自信ないかも？

そんなママパパ必見！家事を見える化し、ふたりで「頑張る」から、ふたりで「ラクになる」へ手放すことで、頑張らなくてもまわる「わが家のしくみ」を一緒に考えてみませんか？

11.11(火)

13:30 ~ 15:30

開催場所

上越市民プラザ第4会議室

定員 16名(申込順)

申込期間 10/6(月)~
定員になり次第締切

対象

- ・育休復帰を控えるママ、パパ
- ・共働きで乳幼児を育てるママ、パパ

保育ルーム

6か月～就学前のこども対象の保育ルームを設けます。希望者は10/31(金)までに要申込み
●定員7人 ●無料 ●申込順

講師

うちのしごと 代表

和田 しょうこさん



【講師プロフィール】

「ワーママ専門家事代行サービス「うちのしごと」代表。子育てしながら夫婦共働き歴13年。仕事と家庭の両立に悩み続ける。研修先の香港で「共働きなら住込みの家政婦がいて普通」という文化に触れ、衝撃を受ける。その後、自分自身が家事代行を利用し、すばらしさに感動！「仕事・育児・家事。両立に悩んだら最初に手放すべきは家事。全てのママにその選択肢を」という理念のもと起業。家事代行実績700件以上。

<企画・運営団体の紹介>

認定NPO法人マミーズ・ネット

子どもの幸せを願うすべての人々が、地域で支えあって子育てしていける社会、子どもも大人も性別にとらわれずに生きやすい社会を目指して活動をしています

<主な活動内容>

- ・子育て応援ひろば「ふう」の運営
- ・子育て講座の開催
- ・子育て応援誌「With kids NEWS」発行
- ・上越市こどもセンター(オーレンプラザ/市民プラザ)、利用者支援事業「じょうえつ子育てinfo」、一時預かり室、上越市ファミリーサポートセンターの運営受託

<申込み・問合せ> ウイズじょうえつ
(上越市男女共同参画推進センター)

〒943-0821

上越市土橋2554 上越市市民プラザ2階

TEL/025-527-3624 FAX/025-522-8240

E-mail/d-sankaku@city.joetsu.lg.jp

受付時間:平日8:30~17:15

(土・日・祝・市民プラザ休館日
(第3水曜日)を除く)

電話・FAX・メールでの申込み可(裏面参照)



ホームページ
からの申込

この講座は、上越市が男女共同参画推進センター登録団体に事業を委託しています
企画・運営：認定NPO法人マミーズ・ネット

FAX:025-522-8240

受付は
10/6(月)から

期日前の申込は
ご遠慮ください

上越市男女共同参画推進センター講座

11月11日(火)

「育休復帰を控えるママパパ必見 家事手放し講座」

参加申込書

- ◆ 参加ご希望の方は、必要事項を市ホームページ、電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。申込受付は10月6日(月)からです。電話やメール等の場合は、下記の表の必要事項をお伝えください。
- ◆ 定員については申込順となります。定員を超えた場合は、お断りの連絡をさせていただきます。

 市ホームページ
からの申込は
こちら



ふりがな 氏 名		電話番号(日中連絡が取れる番号)
住 所 〒		
メールアドレス		@
※メールアドレスがない場合は記載不要		
保育を 希望する場合	お子さんの お 名 前 ふりがな 年齢(歳 ヵ月) 性別()	<保育に関する備考>
	お子さんの お 名 前 ふりがな 年齢(歳 ヵ月) 性別()	

※個人情報の利用目的…申込書に記入いただく個人情報は、受講者名簿の作成、必要な場合の連絡以外には使用しません。

保育ルームについて(無料)

- ・対 象 : 6 か月～未就学児
- ・定 員 : 7人(申込順)
- ・申込締切 : 10月31日(金)

保育希望の方へは保育連絡票を送付しますので、「郵便番号」「住所」を必ずご記入ください。

欠席連絡について

都合が悪くなり欠席する場合、また保育が不要になった場合は、当センターまでご連絡ください。

電話: 平日 8:30～17:15 土曜 9:00～17:00
※土曜は、男女共同参画推進センターはお休みです。
女性相談の相談員にお伝えください。