

平成30年度

ママ・カフェ

保育付

ファシリテーターとともに、同じ悩みを抱える方同士で気になっていることや子どものことなどについて話し合います。

知恵や経験を分かち合える交流の場に参加してみませんか？



対象 自立・就業を目指すこれからシングルマザーになる方
およびシングルマザー
(小学校低学年までのお子様をお持ちの方)

場所 埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)

定員 16名(先着順)

費用 無料

申込方法 電話、FAX(裏面参加申込書に記入)、
電子申請にてお申し込みください。

締切 開催日の2日前
保育ご希望の方は
開催日の1週間前

申込・問合せ先
埼玉県女性キャリアセンター
〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
Tel:048-601-5810 Fax:048-601-5811
受付時間 9:30~17:30 [月~土]
日・祝・12/29~1/3・毎月第3木曜日は休業日



埼玉県のマスコット
コバトン&さいたまっち

主催 埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)

With You さいたま

検索

女性キャリアセンターからのお知らせ

お仕事をお急ぎの方、お仕事相談、職業紹介
できます。

保活アドバイザーもおります。お子さまの
お預け先にお悩みの方もご相談ください。
お問い合わせ、お申込みは、
女性キャリアセンター(048-601-5810)まで。

受付時間 9:30~17:30 [月~土]
(日・祝・12/29~1/3・
毎月第3木曜日は休業日)



会場へのアクセス | JRさいたま新都心駅/徒歩5分
北与野駅/徒歩6分

※利用者様用の駐車場はございませんのでご了承ください。

申込先 埼玉県女性キャリアセンター

TEL 048-601-5810 FAX 048-601-5811

ママ・カフェ 参加申込書

参加希望日	
ふりがな 名前	年齢 歳
連絡先	☎(携帯も可)
居住地 (市町村まで)	●さいたま市は区まで 市・町・村 区
参加にあたり 困っていること、 不安なこと	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 健康上的こと <input type="checkbox"/> 家族のこと <input type="checkbox"/> 人との関係のこと <input type="checkbox"/> 仕事や経済的なこと <input type="checkbox"/> その他()
どこで 「ママ・カフェ」 のことを 知りましたか。	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 当センターホームページ <input type="checkbox"/> チラシ(どこで:) <input type="checkbox"/> 知人、友人、家族のすすめ <input type="checkbox"/> その他()
以前にWith You さいたまのグループ 相談会に参加した ことがありますか?	あてはまる□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> 参加したことはない <input type="checkbox"/> 参加したことがある

保育を希望する方 (開催日の1週間前までに要予約)

●対象/6か月以上小学校3年生 ●費用/お子様1人につき1回300円 ●持ち物/おむつ、おしりふき、着替え、ハンドタオル
※保育の予約をされた方は、保育手続きのため14:15までに3階受付にお越しください。欠席の場合は、前日までに必ずご連絡ください。

お名前	ふりがな	年齢	アレルギー	アレルギー種類
		歳 か月	有・無	
お名前	ふりがな	年齢	アレルギー	アレルギー種類
		歳 か月	有・無	

★ カリキュラム ★

	日程	申込開始日	テーマ	セミナーを同日に開催	QRコード
2018年					
1回目	6/23(土) 14:30~16:30	募集中	家族とは シングルマザーとして 生きるということ	○	
2回目	7/21(土) 14:30~16:30	募集中	離婚手続きで気になること ～実際の体験から知る～	○	
3回目	8/25(土) 14:30~16:30	6/19(火)	お金がないときのサバイバル術	○	
4回目	9/6(木) 14:30~16:30	7/17(火)	DV、モラハラによる 心の傷つきとケア	○	
5回目	9/29(土) 14:30~16:30	7/17(火)	子どもと父親の関係を考える ～面会交流とサポート機関利用法～	○	
6回目	10/27(土) 14:30~16:30	8/21(火)	わたしの良さを再発見 ～短所と長所を置き換えよう～	○	
7回目	11/17(土) 14:30~16:30	9/19(水)	わたしを癒す100のリスト ～ストレスと上手に付き合う～	○	
8回目	12/15(土) 14:30~16:30	10/16(火)	子どもの教育費どうする?	○	
2019年					
9回目	1/26(土) 14:30~16:30	11/20(火)	自分の気持との上手な付き合い方 ～怒りのコントロール～	○	
10回目	2/16(土) 14:30~16:30	12/18(火)	仕事と子育ての両立	○	
11回目	3/16(土) 14:30~16:30	2/13(水)	今、気がかりなこと	○	

出前相談会も行います

「さいたま市まで遠くて…」とおっしゃるあなたのために、今年度は、三郷市、狭山市、本庄市に出向いて、出前相談会を行います。
詳しくは、各市の広報をご覧ください。
申込時期に掲載します。

離婚を迷う女性のための生き方セミナー

結婚生活、続けていけるかな?生活設計のこと、子どものこと、手続きのこと…不安や疑問はいろいろあります。
ご自身らしい選択をするために、役立つ知識を学んでみませんか。そんな方のためのセミナーを開催します。
詳しくはチラシ、With You さいたまホームページをご覧ください。

シングルマザー等のためのグループ相談会

★ ママ・カフェとは… ★

同じ悩みを抱える方同士で気になっていることや子どものことなどについて話し合います。

ファシリテーターが進行役としてテーマに沿って話が進められるように配慮するので、安心して参加できます。
情報収集もできるので、ご自身らしい生き方を考え、選択する手助けとなります。



昨年度の様子

参加者の声

離婚前、後にいろいろな悩みを抱えながら頑張っている方たちとたくさん情報交換やお話できてとてもよかったです。元気がもらえました。

思いや悩みを話し、聞いていただけたことで、とても気持ちが救われました。

とても有意義でした。知識の共有もいただけ、何より気持ちに共感していただける人たちの集まりのおかげです。スッキリしました。もやもやが子供に伝わるのが一番嫌なので、また折をみて参加したいです。



埼玉県では各機関が連携してサポートします♪

仕事

生活

気持ち

男女共同参画推進センター (With You さいたま)

若年無業女性

シングルマザー等

グループ相談会
おはなしカフェ
(39歳以下)

女性の生き方
セミナー

グループ相談会
ママ・カフェ

しごと準備講座
(45歳以下)

女性キャリアセンター

お仕事探し・応募

就職準備・
スキルアップ

おしごと相談

- 電話相談(20分)
- ちょこっと相談
- 面談相談(45分)
- 保活アドバイザー
- シングルマザー
お仕事相談

セミナー

職場体験

在宅ワーク

働く女性向けセミナー

県福祉事務所等

- ひとり親家庭への就労支援(キャリアカウンセリングなど)
…東部中央・西部・北部福祉事務所
- 子育てや生活上の様々な悩みや困りごとのご相談…県福祉事務所
- 就業や養育費などのご相談…母子・父子福祉センター(県福祉事務所内)

埼玉県 ひとり親家庭 母子・父子福祉センター

検索