

# こどもの笑顔につながる、 頑張りすぎない育児のコツ



8/19(土)  
午前10時～正午

こどもやパートナーと  
穏やかに過ごすための  
ヒントが詰まった講座です。

こどもが産まれると、嬉しい反面、「こんなに大変だとは思わなかった」と心に余裕を持ってない時もあるかもしれません。あなたのお子さんが毎日笑顔で過ごせるよう、夫婦ふたりで協力し合う「疲れない家事・育児シェア」の方法や、パートナーとのコミュニケーションのコツなどをお伝えします。

※本講座は、オンライン（Zoom）での開催になります。



講座受講方法は裏面へ

**講師** 竹下 小百合 氏（育休後シニアアドバイザー・夫婦パートナーカウンセラー）

**対象** ワンオペ育児に悩む方、テーマに関心のある方 30人  
（申込順・定員になり次第締切）

**受講料** 無料

**申込み** 令和5年7月18日(火)～8月6日(日)  
午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付

【お申込み・お問合せ】江東区男女共同参画推進センター

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2（パルシティ江東内）

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時（第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館）

HP アドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



5 ジェンダー平等を  
実現しよう



## 申込期間

令和5年7月18日(火)～8月6日(日) 申込順  
(受付時間 午前9時～午後9時)

※定員に達していない場合は、8月6日(日)以降も引き続き受け付けます。  
お問合せの上、お申込みください。

## 申込方法

ホームページ ([江東区 講座 男女](#) [検索](#))、電話、窓口でお申込みください。

※ホームページによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。  
入力に不備がある場合、センターから電話連絡させていただくか、申込みが無効になる場合がありますのでご注意ください。

## 受講のご案内

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当センターの事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

## 受講方法 …当日までの流れ

**1 お申込み** …ホームページまたは電話、窓口でお申込みください。

**2 資料送付** …参加方法の詳細と参加用のZoomの  
・ミーティングID  
・パスコード  
を記載したご案内書、ならびに講座テキスト等を  
郵便でお送りします。

**3 当日受講** …Zoomアプリを使用し、通信環境やプライバシー環境の  
整った場所からご参加ください。

※当日は、講座の15分前からZoomに入室いただけます。