



11月19日は「いい育児の日」

## 社会全体で子育て応援 「リレーセミナー」を開催します！

安心して楽しく子育てができる環境づくりに寄与する目的として、ママ、プレママ、パパ、プレパパ、祖父母、地域の人たちを対象に、リレーセミナーを4回開催します。

### 1 セミナーの概要

セミナーは以下の日程で開催します。

| 日程                     | セミナー内容  | 講師   | 会場                                |
|------------------------|---|--|-----------------------------------|
| 1/22 (日)<br>午前10時～12時  | プレパパ講座・家庭編<br>今から知っておこう！<br>パパから変わる！<br>関わり方や時間の使い方 | ファザーリング・<br>ジャパン信州<br>丸山 宏尚さん                | トライあい松本<br>+Zoom<br>(松本市中央4-7-28) |
| 1/26 (木)<br>午前10時～11時半 | 「子育て」と「働く」<br>のバランス<br>～ママのこれからを考える<br>ワークショップ～     | ゆめサポママ@ながの<br>共同代表<br>森田 舞さん                 | Zoom                              |
| 1/29 (日)<br>午前10時～12時  | 私はこれをしたかったのか！<br>明日の生き方が<br>チョット変わる<br>体験型セミナー！     | オレンジリボン共催<br>イベント「ファミリア」<br>運営チーム<br>三澤 康弘さん | トライあい松本<br>+Zoom<br>(松本市中央4-7-28) |
| 2/12 (日)<br>午前10時～12時  | 「主人公」は孫！<br>じいじもばあばも名脇役♪<br>～主役を輝かせるために<br>できること～   | コーチングばあば<br>おけいさん<br>土橋 桂子さん                 | すわっちゃんおZoom<br>(諏訪市諏訪1丁目<br>6-1)  |

※すべてのセミナーへオンライン zoom にてご参加いただけます。第1回、第3回、第4回は、リアル開催会場でのご参加もいただけます。お申し込み時に希望の参加方法をお選びください。

### 2 その他

詳細、参加申込等については、以下申込ページをご覧ください。

<https://e-cure.jp/seminar/relay-seminar2023/>



お申込みはこちらから

### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

長野県将来世代応援県民会議事務局  
(県民文化部子ども若者局次世代サポート課)  
(事務局長)塩原 昭夫 (担当)磯尾 大輝  
電話： 026-235-7207 (直通)  
026-232-0111 (代表) 内線 2877  
E-mail shoushika@pref.nagano.lg.jp

どなたでもご参加いただけます！  
いまの、そしてこれからの子育てをともに学びませんか！

# 社会全体で子育て応援 「リアル」セミナー

社会をもっと良くするために、ひとりひとりが子育てに関わることでできること

◎お申し込みはこちらから

<https://0234.jp>

**zoom** or **リアル会場**

申込締切:詳しくはサイトをご覧ください。  
オンライン(zoom)で参加申込みの方には、メールで参加用の  
zoomオンラインミーティングのURLをお送りします。

**参加無料セミナーです！**

◎セミナー開催概要(詳細は裏面をご覧ください)

第1回

1月22日

10:00-12:00

プレパパ講座・家庭編  
今から知っておこう!パパから変わる!  
関わり方や時間の使い方

講師  
ファザーリング・ジャパン信州  
丸山 宏尚さん

zoom or リアル開催会場:トライあい松本

第2回

1月26日

10:00-11:30

「子育て」と「働く」のバランス  
～ママのこれからのを考えるワークショップ～

講師  
ゆめサポママ@ながの共同代表  
森田 舞さん

オンライン開催のみとなります

第3回

1月29日

10:00-12:00

私はこれをしたかったのか!  
明日の生き方がちょっと変わる  
体験型セミナー!

講師  
オレンジリボン共催イベント「ファミリア」運営チーム  
三澤 康弘さん

zoom or リアル開催会場:トライあい松本

第4回

2月12日

10:00-12:00

「主人公」は孫!  
じいじもばあばも名脇役♪  
～主役を輝かせるためにできること～

講師  
コーチングばあばおけいさん  
土橋 桂子さん

zoom or リアル開催会場:すわっチャお

◎参加環境(アプリ)の準備  
オンライン参加の方のみ

**zoom**

Windows/Mac/タブレット/スマートフォン及からご利用いただけます。詳しくは<https://zoom.us>をご覧ください。

本セミナーは、zoomを使用したオンライン開催です。事前に使用予定の端末(パソコン、タブレット、スマートフォン等)にzoomアプリのバージョン5.2以上がインストールされ、動作することをご確認ください。zoomのブレイクアウトルームを利用するため、必ずバージョンのご確認をお願いいたします。

Google Play  
ダウンロード

App Store  
ダウンロード



主催

**長野県**  
Nagano Prefecture

後援

松本市

■お問い合わせ

☎ 0120-978-567

受付時間(祝祭日を除く) 平日:9時～17時

✉ [back@ecure.co.jp](mailto:back@ecure.co.jp)

ご返信までに2営業日程度いただく場合がございます

セミナー事務局(受託会社) **E-CURE** イーキュア株式会社

本チラシに記載の内容は事前の予告なく変更になる場合がございます。最新については<https://matsumoto.city>をご覧ください。本事業で受け付けさせていただいた個人情報(イーキュア株式会社のプライバシーポリシーに基づき適切に管理いたします。詳細は<https://e-cure.jp/privacy>をご覧ください。Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。[Zoom]、Zoomロゴは、Zoom Video Communications, Inc.の商標または登録商標です。

# 社会全体で子育て応援 「リアルセミナー」

セミナー開催内容 すべてのセミナーへオンラインzoomにてご参加いただけます。第1回、第3回、第4回はリアル開催会場でのご参加もいただけます。お申し込み時に希望の参加方法をお選びください。

## 第1回

1月22日  
10:00-12:00

プレパパ講座・家庭編  
今から知っておこう！パパから変わる！  
関わり方や時間の使い方

### 講師プロフィール

丸山 宏尚さん

ファザーリング・ジャパン信州事務局長、健康運動指導士の資格も保有している。小学校の教員や病院での勤務経験など、幅広い視点を持つ。現在は、公務員として働きながらパパサークルや地域の活動に参画中。妻と3人の息子と暮らしている。保育園の保護者会長などもつとめるなど、等身大で「パパを楽しむ」を掲げている。

### ファザーリング・ジャパン信州

「信州のパパをもっと笑顔に」をスローガンに、信州に住むパパたちが家事育児・仕事との両立を考える活動を展開中！自治体などからの依頼を受けてのイクボスセミナーの実施や、仲間たちと協力して料理教室や木工教室などパパたちも楽しみながら子どもたちや家族と関われるような活動をすすめている。

zoom or リアル開催会場：トライあい松本

## 第2回

1月26日  
10:00-11:30

「子育て」と「働く」のバランス  
ママのこれからを考えるワークショップ

### 講師プロフィール

森田 舞さん

社会保険労務士、コーチングアカデミーインストラクターとしての企業研修・PTA講演会講師のほか、長野県子どもの自殺対策プロジェクトチームメンバー・長野県生涯学習審議会委員でもある、2児の母。

### ゆめサポママ@ながの共同代表

2016年設立。長野県内の母親にフォーカスした地域密着型団体。それぞれに「自分たちがやりたいことを実現」する歩みに、学び・人脈・方法などを提供しサポートしている。長野市立図書館南側にある「ゆめママキッチン」やオンライン子育てサロン「ままでのつなご@信州」を運営中。

zoom

## 第3回

1月29日  
10:00-12:00

私はこれをしたかったのか！  
明日の生き方がチョット変わる  
体験型セミナー！

### 講師プロフィール

三澤 康弘さん

「音楽を通じて社会に貢献したい！」という思いだけで知識・経験ゼロから2008年に非営利団体を上げた無邪気な会社員。県内の様々な場所で音楽を届け、2019年にオレンジリボン活動（子どもの虐待防止）と出会いを果たし、現在は塩尻市や塩尻市社会福祉協議会、松本赤十字乳児院、その他活動団体などと「地域で子育て」のビジョンを共に、活動の幅を広げている。

### オレンジリボン共催イベント 「ファミリア」運営チーム

スペイン語で「家族」の意味を持つファミリア。まるっと家族のような温もりにも包まれた地域で、皆で子育てができる社会の実現を目指し、2020年から活動開始！主婦、会社員、学生、パパママ、じじばばなど、どんなライフステージでも参加でき、一人一人の夢や喜びの実現を「仲間と共に創る」にシフトしてワクワクと活動を展開中。毎年規模が広がっているオレンジリボンフェスを中心に、今後も行政、福祉、他団体と絆を広げ、さらなるビジョン実現に向かっていく。

zoom or リアル開催会場：トライあい松本

## 第4回

2月12日  
10:00-12:00

「主人公」は孫！  
じいじもばあばも名脇役♪  
主役を輝かせるためにできること♪

### 講師プロフィール

土橋 桂子さん

コーチングアカデミー諏訪校校長。働く女性であり、妻であり、母であり、嫁であり、姑であり、祖母であるというさまざまな経験にもとづくセミナーをお届け中。月に一度、SBCラジオ「味方の見方」にコーチングばあばおけいさんとして出演中。孫4人の祖母。

### コーチングばあばおけいさん

コーチングアカデミー（本部：名古屋）所属。2007年、長野校が開校。信州におけるコーチング学校のパイオニア的存在。ビジネスだけでなく、子育てや夫婦の関係などコーチングを通じて人生をより良くすることを大切にしている。現在はオンラインでの授業も開催するなど、より多方面に多様な学びの場を提供している。

zoom or リアル開催会場：すわっチャオ

リアル会場案内

◎トライあい松本 〒390-0811 長野県松本市中央4丁目7-2 8 第三地区公民館 電話：0263-35-6285

◎すわっチャオ 〒392-0004 長野県諏訪市諏訪1丁目6-1

電話：0266-75-5257

リアル会場での託児等はございません。小さなお子様がいいらっしゃる方は、オンラインでのご参加をぜひご検討ください。

リアル開催会場の新型コロナウイルスの感染防止策について

#### ●定員数を制限

密集を回避するため、会場内への入室人数を制限し、参加者間の間隔を広く取ります。

#### ●参加者、スタッフのマスク着用・検温・消毒

マスクの着用、入室時の検温、アルコールによる手の消毒を行っています。

#### ●定期的な換気

換気の悪い密閉空間を避けるため、積極的な換気を実施します。