



# ひとり親相談室すずらん

ひとり親家庭が抱える多様な課題に対し、ワンストップで迅速に対応いたします。

子育て・生活・仕事。ひとりで抱えず、まずはこちらにご相談ください。



## 家計と生活の 安心をサポート

- ・子どもの進学費用
- ・ライフプランについて
- ・食糧支援について



## 資格取得、 キャリアアップを支援

- ・転職、就職相談
- ・職務経歴書の書き方
- ・面接練習
- ・資格取得、職業訓練相談



## 離婚後の生活や 制度の相談

- ・ひとり親の制度
- ・養育費について
- ・同じ立場の仲間が欲しい
- ・住まいのこと

### すずらん相談室

相談方法：①来所 ②電話 ③オンライン

相談時間：平日 9時～17時（人権・男女共同参画推進センター相談室は第3土曜日も開設）  
※年末年始(12/29～1/3)は除く

相談場所：①人権・男女共同参画推進センター（瑞江2丁目9番15号）  
②区役所2階児童家庭課（中央1丁目4番1号）

電話またはWEBでご予約ください。

事前にお電話いただけますと、ご相談内容に合わせた準備が可能です。まずはお気軽にお問い合わせください。

# ☎03-6638-8085

※平日・3土曜日9時～17時。年末年始(12/29～1/3)は除く。



WEB予約

### すずらん求人

すずらん相談員が訪問した、ひとり親家庭に理解のある企業の求人情報を掲載しています。求人が気になる方は、お気軽にすずらんへご相談ください！



すずらん求人

### メルマガ登録

すずらんメールマガジンでは、ひとり親家庭の方に役立つ「求人情報」「お役立ち情報」「セミナー・講習会情報」を発信しています。ぜひご登録ください！



メルマガ登録

### LINE友達 募集中！

「すずらん相談室」のLINEができました。最新の支援情報やイベント情報をLINEでプッシュ通知！あなたの生活に役立つ情報を定期的にお届けします。



LINE登録

※本事業は株式会社エイジェックが江戸川区より受託して行っております。





# 令和8年度 講習会・セミナー・交流会ご案内

※日程は変更になる場合もあります。



## パソコン講習会（動画配信）

定員20名

	内容	日程・配信期間	募集開始
①	<b>基礎講座編・ITリテラシー</b> Excel・Wordの基本操作、集計表、表作成、ITリテラシーなどを動画で学びます。希望者にはパソコンの操作方法や疑問をサポートします。	7/30(木)～8/26(水)	7/1(水)
②		11/19(木)～12/16(水)	10/19(月)
③	<b>Excel中級関数・PowerPoint</b> Excel中級の関数とPowerPointを動画で学びます。	令和9年 2/11(木)～3/18(水)	令和9年 1/13(水)

【対象】江戸川区在住で20歳未満の子がいるひとり親の父または母  
※動画視聴にともなう通信料は参加者のご負担となります。MicrosoftのExcel・Word・PowerPointを使用して解説いたします。

パソコン  
自習コーナーを  
ご利用ください

ひとり親相談室すずらんでは、パソコンの自習コーナーを設置しています。就職活動の一環としてタイピング練習、履歴書作成、パソコン講習会の予習復習などにお使いいただけます。お電話で予約のうえ、ご利用ください。（利用時間：1日1回1時間程度）※年末年始(12/29～1/3)は除く



## セミナー（動画配信とオンライン）

定員50名

	内容	日程	動画配信期間	募集開始
	<b>ひとり親家庭のための教育資金準備セミナー</b> 進学や習い事など教育にかかる金額を知り、準備方法を学んでみませんか？まだ早いかなと思う人も早めに情報収集しましょう。	7/4(土) 10:00～12:00	7/17(金)～ 8/17(月)	6/3(水)
	<b>ひとり親家庭のための在宅ワークセミナー</b> 私もできる？在宅ワークや副業の仕事内容や始め方を解説。自分に合った働き方で今より子育てや仕事が充実したものになるための選択肢を増やしませんか。	9/12(土) 10:00～12:00	9/25(金)～ 10/26(月)	8/12(水)
	<b>ひとり親家庭のためのライフプランセミナー</b> 子どもが自立した後のライフプランについて資格取得も含めて学びます。	10/31(土) 13:30～15:30	11/13(金)～ 12/14(月)	9/30(水)

【対象】江戸川区在住で20歳未満の子がいるひとり親の父または母 ※動画視聴にともなう通信料は参加者のご負担となります。

## 交流会

	内容	日程	募集開始
	<b>ひとり親のための親子交流会(定員:親子10組)</b> 親子で作ってみよう！夏休み自由研究～万華鏡作り～夏休みの自由研究を親子で一緒に取り組もう！作品を作った後はワークシートに記入しよう！	8/15(土) 14:00～16:00	7/15(水)
	<b>ひとり親のための交流会(定員:親子10組)</b> ～クリスマスリース作り～手作りリースでクリスマスを彩りましょう。親子で手作りリースを楽しみながら、心和むひとときを。	12/19(土) 14:00～16:00	11/18(水)
	<b>ひとり親のための交流会～パーソナルカラー診断～(定員:10名)</b> パーソナルカラー診断で自分の印象をプラスに変えるポイントをお伝えいたします。	令和9年1/16(土) 14:00～16:00	12/16(水)

【対象】江戸川区在住で20歳未満の子がいるひとり親家庭の親子（令和9年1/16については親のみの参加）

【時間】全日14時～16時 【託児】就学前まで(先着3名まで) 【会場】人権・男女共同参画推進センター(江戸川区瑞江2-9-15)



## 親支援講座・収穫体験

	内容	日程	動画配信期間	募集開始
	<b>親支援講座(定員:50名)※離婚前の参加可</b> 離婚を検討中の方やひとり親家庭の方を対象に、離婚が子どもに与える影響や、子どもの健やかな成長を支えるメンタルケアの方法について講師が詳しくお話しします。	6/13(土) 13:30～15:30	6/26(金)～ 7/27(月)	5/13(水)
		10/10(土) 10:00～12:00	10/23(金)～ 11/23(月)	9/9(水)
	<b>収穫体験(定員:親子10組)</b> 親子で区内農園へ行き、いろんな野菜を収穫してみよう！	11/28(土) 10:00～12:00		10/28(水)

【対象】江戸川区在住で20歳未満の子がいるひとり親の父または母 ※親支援講座は離婚前の参加可、収穫体験は親子での参加。

詳しくは、ひとり親相談室すずらんにお問い合わせください。

☎03-6638-8085

江戸川区 すずらん

🔍 検索

