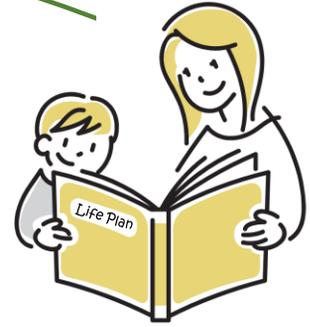


# キャリアとお金の ライフプラン



「ひとり親で、子育てと両立しながら働けるかな」  
 「成長する子どものために、どんな準備をすればいいんだろう」  
 ライフイベントや想定外のリスクに備えながら、夢や目標を叶えるために、  
 自分のライフプランを作りましょう。

## セミナーの内容

### ライフ

- 母子家庭の将来設計
- 自立のために役立つ知識  
（住まい、収入、制度）
- リスクマネジメント  
（もしもの時の備え）とは

### キャリア

- 子育てと両立しながら  
長く働くために
- 子どもの成長に合わせた  
私のキャリアプラン
- 資格取得にかかる  
費用と時間

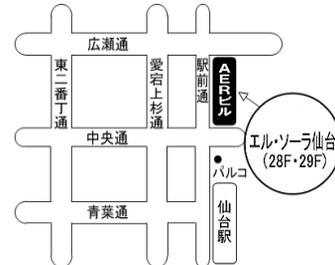
### マネー

- 学費をためる時期と  
支払いのタイミング
- 家計の年間計画の立て方
- 養育費や児童扶養手当  
終了後のやりくり

日時：令和6年7月11日（木） 9：30～11：30

会場：エル・ソーラ仙台（仙台市青葉区中央1-3-1 アエル29F）

- 講師：仙台市母子家庭相談支援センター 母子相談支援員（2級キャリアコンサルティング技能士）
- 対象：母子家庭の母、寡婦※、現在離婚を考えている子育て中の女性  
※寡婦：かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、現在も配偶者のいない方
- 申込：6/6（木）より電話 または ホームページから（先着順 / 定員10名）
- 託児：6ヶ月～小学1年生 / 無料 / 要申込（先着順・7/3〆切）  
しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだいがいる場合はご相談ください。
- 主催：仙台市、公益財団法人せんだい男女共同参画財団



申込・問合せ 仙台市母子家庭相談支援センター TEL. 022-212-4322

受付時間 火曜 11:00～19:00 水曜～土曜 9:00～17:00 ※祝日・休館日を除く

※お申し込みの際にいただいた個人情報は、この事業でのみ使用します。



詳しくはこちら

# 仙台市母子家庭相談支援センターで相談してみませんか？

## Q どんな方が相談できる？

- 母子家庭のお母さん
- 寡婦（かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、現在も配偶者がいない方）
- 現在離婚を考えている子育て中の女性

※未婚で妊娠中の方からのご相談もお受けしています。



## Q 何ができるの？

- 就業・自立相談 女性相談員による面接相談〈要予約・60分〉  
就職や再就職、自立に関する相談や就業情報の提供を行います。  
個室でお話を伺います。電話相談も行っています。
- 就業支援セミナー 応募書類の書き方や面接トレーニングなど  
就労のために必要な知識を身につける各種セミナーを開催します。
- 養育費専門相談 女性相談員による面接相談〈要予約・60分〉  
養育費に関する悩みについて、お話を伺います。  
家庭裁判所などの手続きの際、希望される方には支援員が同行します。

※不定期で「専門相談（弁護士、ファイナンシャル・プランナー、社会保険労務士）」も実施しています。詳細はお問い合わせください。

「キャリアとお金のライフプラン（7/11）」で作ったライフプランに合わせて、次の一歩を進んでいきましょう。

「何から始めたらいいかわからない」、「目標が見つからない」。

そんな時は気軽に相談に来てください！

キャリアカウンセリングで相談員と一緒に考えましょう。

電話相談・面接相談予約・問合せ **仙台市母子家庭相談支援センター**

TEL. 022-212-4322 FAX. 022-268-3911 <https://www.sendai-l.jp/>

仙台市青葉区中央1-3-1 アエル29F（エル・ソーラ仙台内）

受付時間 火曜11:00～19:00 水曜～土曜9:00～17:00 ※祝日・休館日を除く