

初心者歓迎！この冬で、もうワンステップ自信をつけよう！

事前  
予約制

## Word・Excel 初級講座

オフィスワークを目指すならパソコン業務は欠かせません。事務職に必要なパソコンの基本操作や入力方法、ワード（文書作成ソフト）、エクセル（表計算ソフト）の基礎を勉強してステップアップを目指そう！

日 時 令和8年1月10日（土）から2月28日（土）までの毎週土曜日（全8回）  
午前10：00～午後13：00（3時間）  
※初日は初心者向けのパソコン基本操作の講座になります。（希望者のみ）

対 象 者 大津市在住の20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭の  
お母さん・お父さんで、この講座を初めて受講する方。

会 場 大津市ふれあいプラザ（明日都浜大津内）会議室  
（京阪石坂線 びわ湖浜大津駅下車 徒歩3分）

定 員 20名（先着順）

費 用 1000円（テキスト代含む）

託 児 無料託児あり。定員1日あたり5名（先着順）

1歳以上の未就学のお子さん対象



申込期間 令和7年12月6日（土）9：00～

12月18日（木）17：00まで

申込方法 左記の二次元コードから利用者登録せずにお申込みください。

申込者が定員に達した場合、二次元コードからの申込みはできなくなります。

キャンセル待ちを希望される方は直接お電話にて受付いたします。

※予定している事業の内容が変更・または中止になる場合があります。ご了承ください。

じぶんできづくこころのサイン

# ひとり親のメンタルヘルスケア セミナー

仕事に子育て……。毎日、慌ただしく過ぎる日々の中で自分のこころのケアについて一緒に考えてみませんか？メンタルヘルスやストレスについての基礎知識を学び、職場や日常生活で感じるストレスへの対応方法を身に付けて、こころの健康づくりに努めましょう。

**対象者** 大津市在住の20歳未満の児童を養育されている  
ひとり親家庭のお母さん・お父さん、  
離婚前でセンターの支援が必要な方

**会場** 大津市ふれあいプラザ（明日都浜大津内）会議室

**講師** 大津市保健所保健予防課

中西 遼 保健師

地区担当保健師として心の不調に関する相談業務を担当。また幅広い年代を対象にしたメンタルヘルスについての講演を数多くおこなっている。

大下 彩子 保健師

すこやか相談所や子ども発達相談センター勤務を通じて、育児相談に長年携わる。  
精神・難病支援係長として活躍中。



**定員** 20名（先着順）

**託児** 10名（先着順）1歳～10歳までのお子さん対象

セミナー・託児申込期間 令和7年12月6日（土）9:00～

令和8年1月9日（金）17:00まで

\* 申込者が定員に達した場合二次元コードからのお申込みはできなくなります。キャンセル待ちを希望される方は直接お電話にて受付いたします。

問い合わせ先 大津市母子家庭等就業・自立支援センター  
大津市役所子育て支援給付課

☎077（522）0220（平日9時～17時）

☎077（528）2686（平日9時～17時）

## 大津市大学等受験料支援事業助成金のご案内

大津市ではひとり親家庭の大学等を受験することも応援します！

### 対象者

以下のいずれにも該当する方

- ✓ ひとり親家庭・養育者家庭  
または生活保護世帯
- ✓ 大学等を受験することの年齢が  
20歳未満（申請時）
- ✓ 大津市に居住している

※所得制限あり。内容は問い合わせ先まで。



※大学等を受験する際に受験料として支払った費用が対象  
振込手数料や交通費等は含まれません

**助成金額**

**上限 53,000円**

問い合わせ先 〒520-8575



大津市御陵町3番1号 大津市役所別館1階

大津市子ども・若者政策課（子ども青少年係）

☎ 077(528)2917（平日9時～17時）

✉ otsu1488@city.otsu.lg.jp

申請書類のダウンロードや助成金に関する情報については二次元コードから大津市ホームページをご覧ください。

## のぞみ会★お餅つき&クリスマス会のお知らせ

**対象者** 大津市在住のひとり親家庭の親子

**日時** 令和7年12月20日（土）

10:00～12:00（受付9:30）

**場所** 滋賀県母子福祉施設（のぞみ荘）  
（大津市におの浜4丁目3番26号）

**内容** お餅つき、豚汁、射的、サンタさんからの  
プレゼント

**申込み** LINE、電話で、[参加希望者の氏名  
学年・連絡先]をご連絡ください。

小学生未満のお子様に参加される場合は  
必ず、保護者の付き添いをお願いします。

**締切** 12月15日（月）まで

**参加費** 無料



二次元コードから友だち追加

問い合わせ先 大津市母子福祉のぞみ会 ☎ 077(522)2951（平日9時～17時）