

忙しい日々を追われているシングルママ・パパのみなさん  
楽しい企画を通して、日頃の悩みや思いを話してみませんか

シングルママ・パパ交流会

# ラフラフ

対象者：大分市在住の18歳までの児童を扶養しているひとり親の方 15人程度

第5回 セミナー

## ひとり親を語ろう ～仕事と子育て、どっちも大事～

ひとり親として生きていくうえで、生計の維持、生活、子育てについては、自分で決め、自分が担っていく。つまり、子どもたちとの暮らしが、まるごと自分の肩にかかっています。最初は不安があるかもしれませんが。時間がなく、体的にもきつい。それでも、子育ての醍醐味も感じられる日々を大切に！そのためのヒントをお伝えします。

講師 NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福岡  
理事長 大戸はるみ氏

- 日 時 2023.12.10 sun 13:30～15:30
- 場 所 J:COMホルトホール大分4階 402会議室
- 託 児 小学生まで
- 参加料 無料
- 申込み 2023.11.20 mon まで

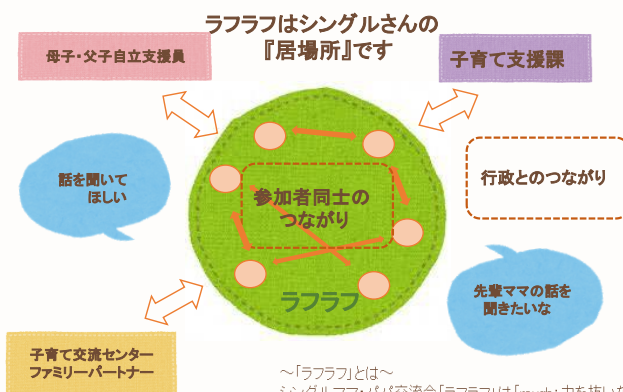
※直接または電話で申し込み。 ※申込み多数の場合は抽選となります。  
(抽選結果は11月21日以降お知らせいたします。)

第6回予告

「ラフラフおしゃべりcafe」

2024.1.8 mon  
10:00～12:00

※詳細は決まり次第  
市報・HP等でお知らせします。



～「ラフラフ」とは～  
シングルママ・パパ交流会「ラフラフ」は「frough:力を抜いた」「laugh:笑う」の意味から、「ひとりで頑張るしかない」「悩みを打ち明ける相手がいな」と考えるひとり親の方々に「気負わず、力を抜いて笑顔でいてほしい」という思いから「ラフラフ」と名付けました。

お問合せ 大分市子育て支援課 管理・自立支援担当班

〒870-8504 大分市荷揚町2-31 大分市役所本庁舎1階13番窓口

TEL097-537-5619