

父さん子育て奮闘記

～父子家庭と共に歩んだ人生の集大成～

最愛のパートナーを亡くし、講師の父子家庭と共に歩んだ人生を聞き、あたりまえであったことが、あたりまえでなくなったときに、人はどう生きていくべきか、家族とは何か考えてみましょう。

子ども（11歳、6歳、2歳）を残して妻に先立たれたら
あなたはどう生きていきますか。



参加費：無料

令和8年 1月25日（日）
午後2時から午後4時30分

会場▶ 昭島市役所 市民ホール
対象▶ 昭島市在住・在勤・在学の方優先
定員▶ 50名（多数抽選）
申込▶ 12月15日（月）午前9時から24日（水）
までに公民館へ



講師 木本 努さん 上智大学グリーフケア研究所人材養成講座 非常勤講師
「悲しみと共に歩いた先に見えた光～続シングル父さん子育て奮闘記～」著者

【プロフィール】

1985年ダスキンの加盟店に入社。2006年同社代表取締役に就任。2009年2月妻に癌の宣告。12日後に11歳6歳2歳の子どもを遺し天国に。仕事と家事子育てに奮闘するが2013年に退職し1年間専業主夫に。2014年父子家庭支援のNPO法人京都いえのこと勉強会を設立し2025年3月末まで稼働をする。2016年から上智大学グリーフケア研究所人材養成講座非常勤講師に。2017年株式会社Tn取締役に。2019年に経験を綴った著書『シングル父さん子育て奮闘記』を出版。同年にベスト・ファーザー賞 in 関西一般部門受賞。

【申込・問合せ先】昭島市公民館 ☎042-544-1407



令和7年度 教育文化セミナー



発酵プロフェッショナルの
管理栄養士から学ぶ

発酵食品の効果と腸活

こんな方に
おすすめ

- ✓ 発酵食品って身体に良いってホント!?
- ✓ 発酵食品の種類や効用を知りたい
- ✓ 発酵食品で子どもの食の悩みを解決したい

♥調理実習あります(発酵三色丼・味噌汁・甘酒ドリンク)♥

開催日
全4回

2026年
1月29木・2月4水・18水・26木

時間

午前10時から正午

会場

昭島市立武蔵野会館

※会場は駐車スペースが少ないため、
お車での来場はお控えください。

対象者

昭島市内在住・在勤・在学の小学生以下の
お子さんがいる保護者

参加費

無料 ※ただし、調理実習の材料費は別途徴収

定員

15人(申込順)

保育

1歳以上の未就学児6人(申込順)

※保育希望者は1月22日(木)10時からの保育
説明会にお子さんと一緒に出席します。

講師



管理栄養士 山田 百香里

たべもの教室 いろわ代表。
(社)日本発酵文化協会認定の発酵プロ
フェッショナルとして、発酵食の開発
や普及に努め、「発酵」を通じた大人
と子どもの交流の場を提供。病院管理
栄養士、食品開発業務での経験を活かし、
乳幼児の食相談や小学校での食育
活動も積極的に行っている。



申込み

12月17日(水)の午前9時から12月27日(土)までに昭島市HP
または左の二次元コードよりお申込みください。

問合せ先

昭島市公民館



042-544-1407

jigyo@city.akishima.lg.jp