



働きたい女性のための

# 就職支援セミナー

2021年

11月

京都ジョブパーク マザーズジョブカフェでは、就職に役立つセミナーや、さまざまなイベントを用意して、女性の就職活動をサポートしています。

受講料  
無料

## 女性就職支援セミナー

開催場所 ▶ 京都テルサ東館2階(らら京都内)

11月8日(月) 10:00~11:30

前向きに生きるヒント！ポジティブ思考を身につける

11月9日(火) ①午前コース 9:30~12:30 ②午後コース 13:30~16:30

パソコン応用 1 dayレッスン~ワードでビジネス文書作成~

11月17日(水)、18日(木)、19日(金) 全3回 ①午前コース 9:30~12:00 ②午後コース 13:30~16:00

3日で速習！パソコン基礎講座~エクセル編~

11月26日(金) 10:00~11:30

オンライン講座 私の興味・関心発見！ワーク

## 出張セミナー あなたの街でもマザーズジョブカフェのセミナーが受けられる！

久御山町会場 11月5日(金)

宇治市会場 11月10日(水)

精華町会場 11月18日(木)

強みを見つける自己分析 **人気講座**  
~人生を自分でクリエイトするために~

京都市会場 11月10日(水)

協力:京都府福祉人材・研修センター

女性のためのストレスマネジメント  
~セルフケアで自分をいたわろう~

## ひとり親の方向けセミナー

開催場所 ▶ 京都テルサ東館2階(らら京都内)

11月25日(木) 10:00~12:00

就職準備セミナー はたらく+MEETING

11月27日(土) 10:00~12:00

“ほっこり”セミナー ころとからだのカラクリ

保育付き  
(無料・要予約)

詳しい内容は  
中面へ\*.....▶

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)  
セミナー参加の方は、ハローワーク求職活動証明書が発行されます

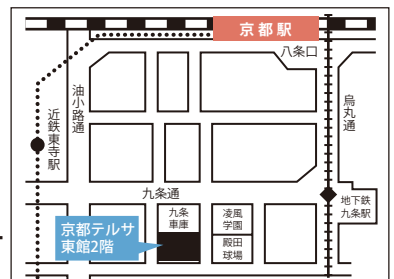
お問い合わせ  
お申込み

TEL.075-692-3445

マザーズジョブカフェ総合受付まで 受付時間:月~土/9:00~17:00  
(日・祝日、年末年始(12/29~1/3)は休み)  
京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ東館 2階京都府男女共同参画センターらら京都内

● JR【京都駅】八条口から徒歩15分 ● 市バス九条車庫すぐ ● 近鉄【東寺駅】・地下鉄【九条駅】から徒歩8分  
来所の際は、公共交通機関をご利用ください。

共催：京都府男女共同参画センターらら京都





毎月さまざまなテーマで講座を開催しています。  
いずれも無料です。



受講中、キッズルームの利用可能！  
(無料・要予約)

## 女性就職支援セミナー

先着順の受付になります。お早めにお申込みください。

**要予約**

日程	時間	講座	詳細	定員
11月8日(月)	10:00～ 11:30	前向きに生きるヒント！ ポジティブ思考を 身につける	イライラしたり気持ちに余裕のない時は、マイナス思考のスパイラルにはまりがちです。ワークなどを通してその感情の構造を理解し、ストレスが溜まりにくいポジティブな考え方・捉え方を身につけましょう。	10名
11月9日(火)	①午前コース 9:30～ 12:30	パソコン応用 1dayレッスン ～ワードで ビジネス文書作成～	ビジネスでは報告書やマニュアルなど文書を作る機会が多いもの。誰が見ても理解しやすい文書を効率よく作成するためのスキルを習得しましょう。 <b>対象</b> 文字入力およびワードの基本操作がスムーズにできる方 (難しい方はワード基礎講座からの受講をおすすめします) ①午前コース②午後コースどちらかを選択してご受講ください。 ※午前コースのみ保育付き(要予約)	各コース 10名
	②午後コース 13:30～ 16:30			
11月17日(水)、 18日(木)、 19日(金) (全3回)	①午前コース 9:30～ 12:00 ②午後コース 13:30～ 16:00	3日で速習！ パソコン基礎講座 ～エクセル編～	エクセルの入力や編集、効率的な表の作成手順、関数等、実務ですぐに使えるポイントを事例を交えながら紹介します。 <b>対象</b> 文字入力およびマウスの操作がスムーズにできる方 (難しい方はワード基礎講座からの受講をおすすめします) ①午前コース②午後コースどちらかを選択してご受講ください。 ※午前コースのみ保育付き(要予約)	各コース 10名
11月26日(金)	10:00～ 11:30	【オンライン講座】 私の興味・関心発見！ ワーク	私が本当に興味があるものは何？今後の仕事や適性を考えるうえで整理しておくことはとても大切です。仕事の分野ごとに「ターゲット」「扱うもの」「携わる行動」を理解し、自分の方向性を絞るセミナーです。 <b>オンライン講座について</b> 自宅等にてパソコンやタブレット、スマートフォンからオンラインミーティングアプリを使用して受講するライブ形式のセミナーです。詳細はお問い合わせください。	10名

## ひとり親の方向けセミナー

お申込み先 **京都府ひとり親家庭自立支援センター** TEL:075-662-3773  
(月～土 9:00～17:00)

京都市南区東九条下殿田町70京都テルサ東館2階 京都府男女共同参画センターらら京都内

※ひとり親コーナーに登録されている方 又は、ひとり親の方で京都ジョブパークに登録されている方が対象の講座です

**要予約**

日程	時間	講座	詳細	定員
11月25日(木)	10:00～ 12:00	就職準備セミナー はたらく+MEETING	自分らしい「しごと」や「はたらく」とは？ 思いを可能にしていく挑戦や、実践していくことの可能性、 きっかけを見つめなおす機会を持ちませんか？ <b>保育締切日</b> 11月18日(木)	6名
11月27日(土)	10:00～ 12:00	“ほっこり”セミナー こころとからだのカラクリ	切っても切り離せない関係にある「こころ」と「からだ」 セミナーでは「こころ」と「からだ」のサインを見つけ、リラク クス法などもお話します。自分自身を見つめ直し、今日から 「元気なわたし」を手に入れましょう。 <b>保育締切日</b> 11月20日(土)	8名

### お願い

- セミナー開始時間10分前には会場へお越しください。開始時間を過ぎると受講できない場合があります。
- 多くの方に受講いただくため、同月内の就職支援セミナー受講をお一人様1講座まで(出張セミナー、ひとり親セミナーは複数受講可)とさせていただきます。
- 既受講されたセミナーへの申し込みはお断りする場合がございます。



京都府内の各地域でも女性の就職に役立つセミナーを実施しています。



出張セミナー受講中、  
保育利用可能(無料・要予約)

## 出張セミナー

先着順の受付になります。お早めにお申込みください。

要予約

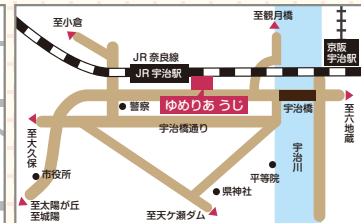
日程	時間	講座	詳細	定員
久御山町会場 11月5日(金)	10:30~ 12:00	<p><b>人気講座</b></p> <p>強みをみつける自己分析 ~人生を自分で クリエイトするために~</p>	<p>私はどんな人間なの？ 周りにどんな風に見られている？ なかなか自分ではわかりませんね。楽しいカードワークを通して、自分と他者との違いを知り、自分の中にある強みや大切な価値観を見つけませんか。</p> <p>※11/5・11/10・11/18のセミナーは同内容です。 参加しやすい会場をお選びください。</p> <p><b>実施場所</b> 11/5(金) 久御山町役場庁舎5階 コンベンションホール 11/10(水) ゆめりあうじ4階 会議室1 11/18(木) 精華町役場2階 交流ホール ※下記地図参照</p>	30名
宇治市会場 11月10日(水)	13:30~ 15:30			40名
精華町会場 11月18日(木)	10:00~ 12:00			20名
京都市会場 11月10日(水)	10:00~ 11:30	<p>女性のための ストレスマネジメント ~セルフケアで 自分をいたわろう~</p> <p>協力:京都府福祉人材・研修センター</p>	<p>自分のストレスが溜まる原因は何なのか…。 ストレスのメカニズムを知り、心の疲れをうまく「散らし」ていく上手な付き合い方について考え、日常生活で実践していくためのプログラムです。</p> <p><b>実施場所</b> ハートピア京都 4階 第5会議室 ※下記地図参照</p>	20名

### 久御山町会場



京都府久世郡久御山町島田ミズノ38番地  
近鉄[大久保]駅・京阪[淀]駅から  
京都京阪バス[久御山町役場]下車すぐ

### 宇治市会場



京都府宇治市宇治里尻5-9  
JR[宇治]駅すぐ横  
近鉄[大久保]駅よりバス宇治方面行[JR宇治駅前]下車

### 精華町会場



精華町大字南福八妻小字北尻70番地  
JR[祝園]駅より徒歩5分

### 京都市会場



京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375  
地下鉄烏丸線[丸太町]駅5番出口より地下1階入口直結



毎月、京都府内各地にて出張相談を実施し、働きたい女性をサポートしています。

## 働きたい女性・働く女性のための巡回相談

要予約

日程	場所	開設コーナー	時間
南丹・亀岡会場 11月12日(金)	ハローワークプラザかめおか 亀岡市安町中島 100 スカイビル 5階	ママさんコンシェルジュコーナー ひとり親自立支援コーナー	10:00~15:00 10:00~16:00
山城・宇治会場 11月16日(火)	ゆめりあうじ 宇治市宇治里尻 5-9	女性再就職支援コーナー ひとり親自立支援コーナー	10:00~16:00 10:00~16:00

### 予約/お問い合わせ先

ご相談は予約制です。原則10日前までにお申込みください。  
それ以降のご予約についてはご相談ください。

女性再就職支援コーナー TEL: 075-692-3445	専門的な知識を持つキャリアカウンセラーによる個別就業相談を実施します。 一部、保育相談にも応じています。
ひとり親自立支援コーナー TEL: 075-662-3773	ひとり親家庭のお母さん・お父さんのために、家庭の状況や職業適性に応じた相談、 就職活動に役立つセミナーの案内など自立を支援します。
ママさんコンシェルジュコーナー TEL: 075-692-3445	子育て中のママが就職するに当たって必要な保育のご相談に、きめ細やかにお応えします。 仕事と子育ての両立に役立つ情報の紹介なども行っています。

### 新型コロナウイルス 感染拡大防止について

- 来所時のマスク着用、手指の消毒、検温にご協力いただいております。
- 発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
- 会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さを調整できるよう各自対策のうえお越しください。
- 京都府内の感染発生状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。



# 女性のお仕事探しなら 京都ジョブパーク マザーズ ジョブカフェへ！

## マザーズジョブカフェってどんなところ？

京都府が開設している働きたい女性のための総合窓口です。子育て中の方ももちろん、年齢やご状況、希望の働き方を問わず、「働きたい」とお考えの女性の方（※学生除く）ならどなたでもご利用いただけます。



## このような方はぜひマザーズジョブカフェへ！

- フルタイムかパート、働き方を迷っている
- 仕事と家庭、子育ての両立について考えたい
- 就職活動のすすめ方がわからない
- 育休中・産休中だが復職するか迷っている
- 正社員に転向したい
- 離婚を考えていて、今後の生活が心配
- 資格をとってスキルを高めたい
- シングル家庭で生活が苦しい。
- 保育所探しに役立つ情報を知りたい
- 利用できる公的サポートを知りたい

## あなたの就職活動をお手伝いする3つのコーナー

### 働き方や保育についての相談はこちら

#### 女性再就職支援コーナー

担当カウンセラーがあなたの生活背景や希望などを丁寧にヒアリングし、就職に向けた寄り添い支援を行います。電話やメール、オンライン相談にも対応。  
\*面談は1回50分・予約制

### お仕事探しを手厚くサポート！

#### ハローワークマザーズコーナー (ハローワーク京都七条)

希望に応じたお仕事相談・紹介および職業訓練等の案内はもちろん、求人条件の気になること・不安なこと、何でもご相談ください。ニーズに応じてじっくりと相談することができます。

### ひとり親のパパ・ママのための専門コーナー

#### ひとり親自立支援コーナー

ひとり親の方を対象に、就業相談や生活面でのお困りごと、スキルアップについての相談など幅広く対応します。無料の法律相談も実施しています。

## 自宅で気軽に！WEBカウンセリングも実施中

遠方で施設への来所が難しい方、妊娠・出産や子育て・介護等で外出が難しい方に、WEBミーティングアプリを活用した就業相談も実施しています。お気軽に利用ください。

WEBまたは電話カウンセリングのお申込みは  
[マザーズジョブカフェ利用登録](#)、[WEB・電話カウンセリング申込フォーム](#)からどうぞ。  
追って日程調整のご連絡をいたします。\*来所相談はお電話にてお問い合わせください。

カウンセリング  
申込フォームはこちら▼



マザーズジョブカフェ  
WEBサイト

マザーズジョブカフェ 検索  
WEB サイトはこちら▶



京都ジョブパーク公式  
LINEアカウント

LINE@

