



就職・転職を目指す女性のための



しごととカ アップ セミナー

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



しごととカアップセミナー

開催場所 京都テルサ東館2階(らら京都内)

11月13日(月)、14日(火)、15日(水) 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～パワーポイント編～

11月27日(月) 10:00~11:30

自信をもってオフィスワーク！ メール・電話・郵送のビジネスルール

11月28日(火) ①午前コース 9:30~12:00 ②午後コース 13:30~16:00

身近なパソコンアプリでできる画像処理

仕事と家庭の両立応援プロジェクト 特別講演会・セミナー

11月18日(土) 10:30~12:30

第1弾
特別講演会

仕事も、家族の笑顔も、わたしの宝物

～日本で一番ママの気持ちがわかるパパが見つけた、あったか家族のレシピ～

11月22日(水) 10:00~11:30 協力:認定NPO法人あったかサポート

第2弾
セミナー

2024年、社会保険がこう変わる！

～将来のために考える働き方と収入の壁～

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(土) 10:00~12:00

“ほっこり”セミナー と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での登録および相談が必要です。
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

働きたいすべての女性を応援する総合窓口

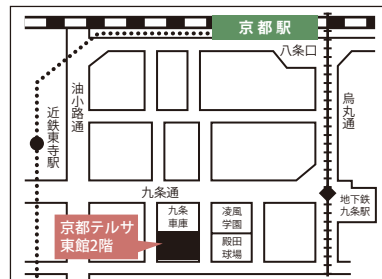
京都ジョブパーク マザーズ ジョブ カフェ

TEL. 075-692-3445

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。





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、保育室の利用可能！
(無料・要予約)

しごとカアップセミナー ◀ 要予約



WEBフォームから仮申込みが
できるようになりました！
こちらからどうぞ ----->



先着順の受付になります。お早めにお申込みください。

日程	時間	講座	詳細	定員
11月13日(月)、 14日(火)、 15日(水) (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 ～パワーポイント編～	見やすく伝わりやすいプレゼンテーション資料の作成に必要となる、パワーポイントの操作スキルとデザイン知識の基礎を学びます。 対象 文字入力およびマウスの操作がスムーズにできる方 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27日(月)	10:00～ 11:30	自信をもって オフィスワーク！ メール・電話・郵送の ビジネスルール	就職活動やビジネスシーンでは、メールや電話、郵送など対面以外のコミュニケーションも必要となります。それぞれの基本ルールやNG例などをしっかりと心得て、スマートかつ適切に対応できるようになります。	10名
11月28日(火)	①午前コース 9:30～ 12:00 ②午後コース 13:30～ 16:00	身近なパソコンアプリ でできる画像処理	資料作成やSNSの発信など、仕事でイラストや写真を扱う機会は多いもの。デザインソフトがない環境でもできる画像処理の方法のほか、著作権など画像を扱う上での注意点もお伝えします。 対象 マウスの操作がスムーズにできる方 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

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(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、リラックス法などを学びます。 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。 保育締切日 11月18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、京都テルサ内での同月内の「しごとカアップセミナー」の受講をお一人様 1 講座まで (※ただし、ひとり親セミナーおよび「仕事と家庭の両立応援プロジェクト [特別講演会・セミナー]」は複数受講可) とさせていただきます。
- 講座の概要はこれまでに実施した「マザーズジョブカフェ就職支援セミナー」と同じです。既に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。



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10日(金)	ハローワークプラザかめおか 亀岡市安町中畠 100 スカイビル 5 階	ママさんコンシェルジュコーナー	10:00~15:00
		ひとり親自立支援コーナー	10:00~16:00
山城・宇治会場 11月21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	10:00~16:00
		ひとり親自立支援コーナー	10:00~16:00

巡回相談の予約/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、きめ細やかに応えます。 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。

仕事と家庭の 両立応援プロジェクト

参加費無料

保育あり



「仕事と家庭の両立応援プロジェクト」
申込みは、電話または右のバーコード
からどうぞ



第1弾 特別講演会

仕事も、家族の笑顔も、わたしの宝物

～“日本で一番ママの気持ちがわかるパパ”が見つけた、あったか家族のレシピ～

開催日時 11月18日(土)10:30~12:30 会場 京都テルサ西館3階 第2会議室

講師 木本 努さん (NPO法人京都いえのこと勉強会 理事長/株式会社 Tn 取締役)

定員 50名 ※パートナーの同伴もOK

病で妻が天国に旅立ち、突如として始まった3人の子どもたちとパパの生活。仕事に家事、育児と、待たなしの状況に奮闘する中で、時には悩み、壁にぶつかり、人の温かさに出会いながら見つけた“子育てで本当に大切なこと”をたっぷりとお伝えします。

第2弾 セミナー

2024年、社会保険がこう変わる！

～将来のために考える 働き方と収入の壁～ 協力:認定NPO法人あったかサポート

開催日時 11月22日(水)10:00~11:30 会場 京都テルサ東館2階(らら京都内)

講師 小林さゆりさん (社会保険労務士/ファイナンシャルプランナー) 定員 20名

2024年10月に社会保険の加入対象となる方の範囲が広がります。「扶養」「〇〇〇万円の壁」など、今後、安心して働くために知っておきたい最新の制度内容について、社会保険労務士の講師がわかりやすくお伝えします。

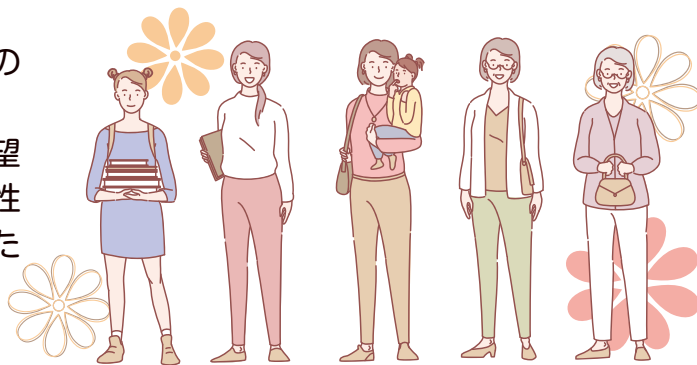
新型コロナウイルス等の 感染拡大防止について

- 来所時の手指の消毒、検温にご協力いただいております。マスクは個人の判断によりご着用ください。
- 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。

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。

子育て中の方はもちろん、年齢やご状況、希望の働き方を問わず、就職・転職を希望する女性の方（※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！

DV やハラスメントなど、その他のお悩みについても無料の専門相談窓口をご案内しています。

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> フルタイムかパート、働き方を迷っている | <input checked="" type="checkbox"/> 仕事と家庭、子育ての両立について考えたい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 就職活動のすすめ方がわからない | <input checked="" type="checkbox"/> 育休中・産休中だが復職するか迷っている |
| <input checked="" type="checkbox"/> 正社員に転向したい | <input checked="" type="checkbox"/> 離婚を考えていて、今後の生活が心配 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 資格をとってスキルを高めたい | <input checked="" type="checkbox"/> シングル家庭で生活が苦しい。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 保育所探しに役立つ情報を知りたい | <input checked="" type="checkbox"/> 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多彩な支援メニュー！

スーツ、パンプス、バッグの無料レンタル！

マザーズジョブカフェでは皆様の就職活動を応援するため、ご利用者を対象にリクルートスーツ（5号～17号）とパンプス（22～24.5cm）、バッグの貸出をしています。詳しくはお問い合わせください。



保育室（無料）

開設時間 9:30～15:30

セミナー受講やカウンセリング、面接に行かれる際に、保育士常駐の保育室（京都テルサ東館1階）をご利用いただけます。

ご利用時のお願い

- 利用方法についてはマザーズジョブカフェ総合受付までお電話ください。（対象は生後6か月※面接は3か月～就学前のお子様・定員あり）
- オムツやお着替え、飲み物（お茶など）もお忘れなく。
- お子様の体調によっては、ご利用をお断りする場合があります。
- 飲食できるコーナーは限られております。



自宅で気軽に！ お子様も一緒にOK！ WEB&TEL 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、オンラインミーティングアプリや電話での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▶



ハローワーク京都七条
マザーズコーナー公式LINE

