



女性の「はたらく」を応援する

就職支援セミナー

2023年

1月

受講料
無料

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・転職をサポートしています。

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)

1月13日(金) 10:00~11:30



新年の好スタートを！
未来をつくる計画力・段取り力

1月16日(月) 10:00~12:30

資料づくりをセンスアップ！
色彩の基礎と配色のポイント

1月18日(水) 10:00~11:30

ストレスとの上手な付き合い方

1月19日(木) 13:30~15:00

女性のワークライフバランスを守る労働知識

1月23日(月)、24日(火)、25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～エクセル編～

1月27日(金) 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1dayレッスン～ワードでビジネス文書作成～

土曜プレミアムセミナー 四条烏丸会場にて開催！

1月28日(土) 13:00~16:00



個人・企業での発信に強くなる！
SNSの基礎知識と運用戦略



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

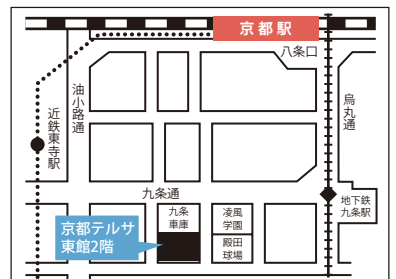
TEL.075-692-3445

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、保育室の利用可能！
(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
1月13日(金)	10:00～ 11:30	【オンライン講座】 新年の好スタートを！ 未来をつくる計画力・ 段取り力	就職活動や仕事を効率的に進めるために「計画力」は欠かせません。目標を達成するために必要なプロセスの洗い出しから準備・実行まで、失敗しない計画の立て方をお伝えします。 オンライン講座について 自宅等にてパソコンやタブレット、スマートフォンからミーティングZoom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
1月16日(月)	10:00～ 12:30	資料づくりをセンスアップ！ 色彩の基礎と 配色のポイント	身の周りには色があふれています。この講座では、色にまつわる基礎知識から心理効果、資料などを美しく見せるための配色のポイントまでわかりやすくレクチャー。パソコンを使ったワークもあります。 対象 マウス操作ができる方	10名
1月18日(水)	10:00～ 11:30	ストレスとの 上手な付き合い方	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。	10名
1月19日(木)	13:30～ 15:00	女性のワークライフ バランスを守る労働知識	妊娠・出産や育児、介護など、人生にはさまざまなライフイベントがありますね。そうした中でも女性が無理なく働き続けられるように、特定社会保険労務士の講師から労働者を守る制度についてわかりやすくお伝えします。 講師 京都府男女共同参画センター なら京都 相談員 (特定社会保険労務士)	15名
1月23日(月) 24日(火) 25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 ～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。 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
1月27日(金)	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 1dayレッスン ～ワードで ビジネス文書作成～	報告書やマニュアルなど、作る機会が多いビジネス文書。誰が見ても理解しやすい資料を効率よく作成するためのスキルを習得しましょう。 対象 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



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就職支援セミナー受講をお一人様 1 講座までとさせていただきます。
- 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。

四條烏丸会場にて開催！

土曜プレミアムセミナー 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**

1月28日(土) 時間 13:00~16:00 定員 30名

女性のIT力
向上シリーズ

個人・企業での発信に強くなる！
SNSの基礎知識と運用戦略

SNS初心者の方が個人や就業先で効果的に情報発信を行うための基礎知識を、Webデザイナーで地域ビジネスのプロモーションにかかわる講師がわかりやすくお伝えします。

※保育付き(要予約)

講師 早藤 智之さん (icon design 代表/デザイナー)

実施場所 アイシーエル研修センター 京都市下京区烏丸通仏光寺下ル大政所町680-1 第八長谷ビル10F

アイシーエル研修センター



(地下鉄【四條駅】・阪急【烏丸駅】市営地下鉄6番出口から徒歩1分)



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 1月13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	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 1月17日(火)	宇治市生涯学習センター 宇治市宇治琵琶 45-14	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。

マザーズジョブカフェ公式 Twitter、Instagram はじめました！

マザーズジョブカフェの就職支援セミナーのご案内をはじめ、サービス内容の紹介、企業説明会などのイベントの開催情報など、お仕事探しやスキルアップに役立つ情報を発信していきます！



最新の情報をお伝えします♪



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。

- フルタイムかパート、働き方を迷っている
- 就職活動のすすめ方がわからない
- 正社員に転向したい
- 資格をとってスキルを高めたい
- 保育所探しに役立つ情報を知りたい
- 仕事と家庭、子育ての両立について考えたい
- 育休中・産休中だが復職するか迷っている
- 離婚を考えていて、今後の生活が心配
- シングル家庭で生活が苦しい。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～15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。お気軽にご利用ください。

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

