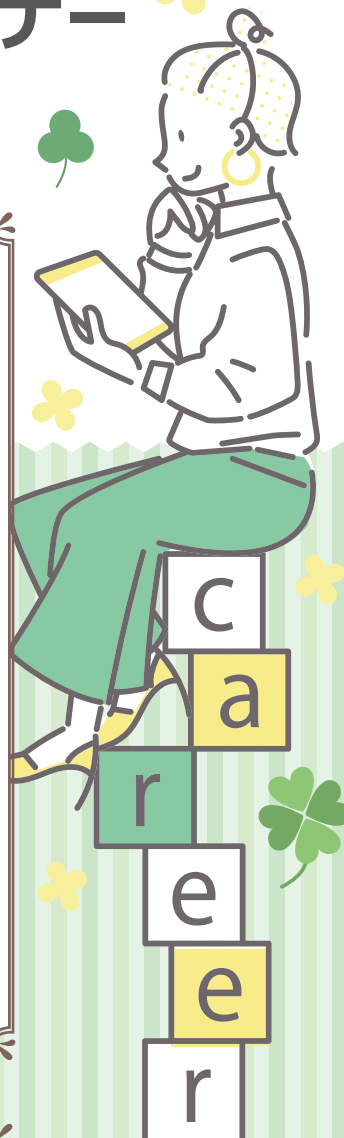


就職・転職を目指す女性のための

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)

5月9日(木) 10:00~11:30

オンライン講座 ストレスとの上手な付き合い方

5月14日(火)、15日(水)、16日(木) 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~ワード編~

5月23日(木) 10:00~11:30

知性がにじみ出る 正しい敬語の使い方

5月28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1dayレッスン
~ワードでビジネス文書作成~

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)

5月30日(木) 10:00~12:00

就職準備セミナー 知っ得! 社会保険・労働法講座

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ご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

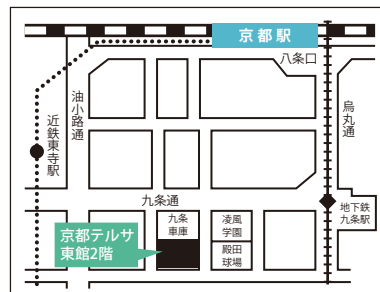
働きたいすべての女性を応援する総合窓口

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 ※定員あり)

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
5月9日(木)	10:00～ 11:30	【オンライン講座】 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。 📱 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
5月14日(火)、 15日(水)、 16日(木) (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 ～ワード編～	パソコンの基礎からワードの実践的な操作を習得します。演習では「添え状」や「職務経歴書」を作成し、応募書類の準備もできます。 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
5月23日(木)	10:00～ 11:30	知性がにじみ出る 正しい敬語の使い方	敬語を自己流で使っていませんか？この講座では、間違えやすい敬語を復習しながらビジネスシーンで自然に活用できるまでブラッシュアップします。	10名
5月28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 1dayレッスン ～ワードで ビジネス文書作成～	分かりやすいビジネス文書を作成するには、書き方のルールを知ることが大切です。基本ルールを知るとともに、効率よく文書を作成する方法を学びます。 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

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
5月30日(木)	10:00～ 12:00	就職準備セミナー 知っ得！ 社会保険・労働法講座	子どもの成長に応じた働き方や育児関係の制度、ケガや病気で仕事を休んだ場合の補償や手続きを学びましょう！！ 📅 保育締切日 5月20日(月)	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、ひとり親セミナーは複数受講可) 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。



毎月、京都府内各地での巡回相談(ひとり親自立支援コーナーのみ)や、オンライン&電話カウンセリングを実施し、働きたい女性をサポートしています。

ひとり親の方のための巡回相談

お申込み先

ひとり親自立支援コーナー
TEL: 075-662-3773

要予約

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。

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。

会場・日時	場所
山城・宇治会場 5月21日(火) 10:00~16:00	ゆめりあうじ 宇治市宇治里尻 5-9
南丹・亀岡会場 5月28日(火) 10:00~16:00	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

働きたい女性・働く女性のための オンライン&電話カウンセリング

自宅で気軽に!
お子様同伴 OK!



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、Zoom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。

カウンセリング
申込フォームはこちら▼



オンライン&電話カウンセリングのお申込みは右の専用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。

マザーズジョブカフェ公式 X(旧 Twitter)、Instagram で情報配信中!

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ます♪



皆様に安心して
利用いただくために

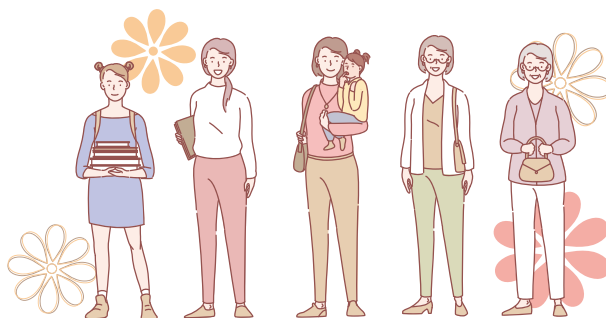
- マスクは個人の判断によりご着用ください。
- 発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
- 会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さを調整できるよう各自対策のうへお越しくください。
- 京都府内における各感染症の発生状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

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。

予約制のキャリアカウンセリングや就職に役立つセミナーなど多彩なメニューを用意して皆さまの就職を応援しております。

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！

- 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

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。

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、リクルートスーツ（5号～17号）、パンプス（22～24.5cm）、バッグの貸出を行っています。詳しくはお問い合わせください。

※マザーズジョブカフェにご登録のうえ、カウンセリングを利用されている方のみを対象とさせていただきます。



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。



マザーズジョブカフェ
WEBサイト



ハローワーク京都七条
マザーズコーナー公式LINE

