

就職・転職を目指す女性のための

しごと力アップセミナー

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。

2025年
10月

しごと力アップセミナー

開催場所 京都テルサ東館2階
(らら京都内)

10月3日(金) 10:00~11:30

わたしを活かして働くために自分らしいキャリアチェンジの選び方

10月7日(火) 10:00~11:30

コミュニケーション力アップの秘訣 傾聴レッスン

10月10日(金) ①午前コース 9:30~12:00 ②午後コース 13:30~16:00

エクセル応用1dayレッスン~グラフ作成をマスターしよう~

10月22日(水)、23日(木) 全2回 ①午前コース 9:30~12:00 ②午後コース 13:30~16:00

2日で速習! パソコン基礎講座~パワーポイント編~

土曜講座

開催場所 第八長谷ビル10階 C室

10月4日(土) ①午前コース 9:30~12:00 ②午後コース 13:30~16:00

CapCutで学ぶ! スマホでできる動画編集入門

特別講座

開催場所 京都経済センター3階 3-F

10月15日(水) ①午前コース 10:00~12:00 ②午後コース 14:00~16:00

キレイと健康をあなたへ女性のための食習慣セミナー

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)

現在
募集中

介護福祉士受験対策講座

10月19日(日)~1月4日(日)
全4回 各日曜日

現在
募集中

技能・資格取得をめざす就労支援講習会
福祉用具専門相談員養成講習【南部】

10月19日(日)~1月25日(日)
全8回 各日曜日



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

お申込み
お問い合わせ

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

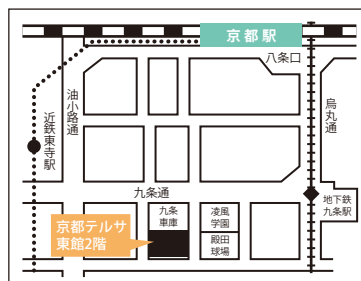
受付時間: 月~土/9:00~17:00 (日・祝日、年末年始(12/29~1/3)は休み)

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【九条車庫前】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

京都府



しごと力アップセミナー

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



WEBからの
お申し込みはこちらから▶



日程	時間	講座	詳細	定員
10月3日(金)	10:00～11:30	わたしを活かして働くために 自分らしい キャリアチェンジの 選び方	「何を軸に仕事を選ぶ?」「これまでの経験はどう活かせる?」働きたい女性のために、自分らしいキャリアチェンジを考える講座です。これからの自分に合ったキャリアの選択肢を、一緒に見つけてみませんか?	10名
10月7日(火)	10:00～11:30	コミュニケーションカ アップの秘訣 傾聴レッスン	相手の話や質問の意味を正しく理解することが、コミュニケーションカアップの第一歩です。「傾聴のステップ」を5つに分けて学び、ワークで実践します。より良い関係を築くための傾聴力を身に付けましょう。	10名
10月10日(金)	①午前コース 9:30～12:00 ②午後コース 13:30～16:00	エクセル応用 1dayレッスン ～グラフ作成を マスターしよう～	データをわかりやすく視覚化できるグラフ作成はエクセルの大変便利な機能です。目的に合ったグラフの選び方から見栄えのいいグラフの作成・編集方法のポイントをお伝えします。 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
10月22日(水)、 23日(木) (全2回)	①午前コース 9:30～12:00 ②午後コース 13:30～16:00	2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な、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

土曜講座

会場：第八長谷ビル 10 階 C 室

要予約

保育付き
(要予約)



「土曜講座」WEBからの
お申し込みはこちらから▶



CapCutで学ぶ！スマホでできる動画編集入門

スマートフォン1つで動画制作！動画編集アプリ「CapCut」を使って、SNS発信等にも活かせるショート動画の基本をご紹介します。実際に動画を撮影しながら編集してみましょう。

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)

持ち物

スマートフォン(受講前までに「CapCut」無料版アプリをインストールしておいてください)

会場

第八長谷ビル10階C室(京都市下京区烏丸通仏光寺下ル大政所町680-1)

アクセス

●京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅下車(阪急京都線「烏丸」駅下車)、市営地下鉄6番出口より南へ徒歩1分

開催日

10月4日(土)

時間

①午前コース 9:30～12:00
②午後コース 13:30～16:00

定員

15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、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。

特別講座

会場：京都経済センター 3階 3-F

要予約

保育付き
(要予約)



「特別講座」WEBからのお申し込みはこちらから▶



キレイと健康をあなたへ 女性のための食習慣セミナー ～わたしらしく働く毎日に、食から整える習慣を～

開催日 10月15日(水)

時間 ①午前コース 10:00～12:00
②午後コース 14:00～16:00

抗加齢(アンチエイジング)医学に基づいた科学的な知識と、忙しい生活の中でもすぐに取り入れられる食生活の実践法をご紹介します。体とこころを整えて、あなたらしい素敵なキャリアづくりをはじめましょう。

- ①午前コース 仕事と子育てを両立する女性のための健康食習慣
②午後コース 忙しくてもキレイで健康!“働く私”のためのアンチエイジング食習慣

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)

講師 藍(あい)さん (Prime Aging Lab代表 抗加齢医学認定指導士/元看護師)

会場 京都経済センター3階 3-F(京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町78番地) 定員 各35名

アクセス ●京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅下車 北改札出てすぐ ●阪急京都線「烏丸」駅下車 26番出口直結

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

現在
募集中

介護福祉士受験対策講座

10月19日(日)～1月4日(日) 全4回 各日曜日

時間 9:00～16:30 定員 12名

「第38回(令和7年度)介護福祉士国家試験」の受験資格のある京都府内(京都市除く)在住のひとり親家庭の方の自立を支援します。

料金 テキスト代6,820円と振込手数料、通学に係る交通費等の諸経費は自己負担になります 保育締切日 要相談

開催場所 西京区内(詳細はひとり親コーナーまでお問い合わせください)

受講資格対象者について 「受講資格に関する規定」がありますので、お気軽にお問い合わせください。申込期限: 9月30日(火)

現在
募集中

技能・資格取得をめざす就労支援講習会 福祉用具専門相談員養成講習【南部】

10月19日(日)～1月25日(日) 全8回 各日曜日

時間 基本9:30～17:20 定員 10名

福祉用具専門相談員の資格取得を促進し、京都府内(京都市除く)在住のひとり親家庭の自立を支援するための講座です。

料金 テキスト代3,080円要負担 保育締切日 要相談

開催場所 宇治市内(詳細はひとり親コーナーまでお問い合わせください) 申込期限: 9月30日(火)



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 10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 10月28日(火) 10:00～16:00	ハローワークプラザかめおか (亀岡市安町中島 100 スカイビル 5階)

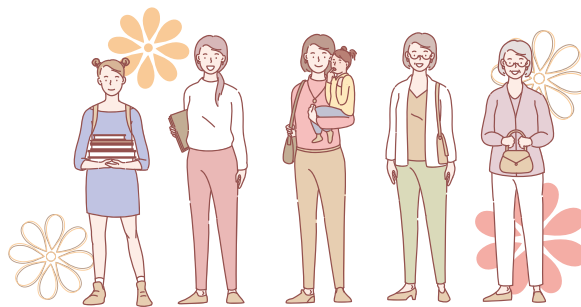
皆様に安心して
利用いただくために

- 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。
- 京都府内における各感染症発生や天候の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。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。

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マザーズジョブカフェ内保育室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。



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
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

