答えのない就活をあなたと共に考えます
京都ジョブパーク 総合就業支援拠点

マザーズ ジョブ カフェ

受講料無料

2025年 **11月**

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。

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）

11月8日(土) 10:00～11:30　協力：認定NPO法人あったかサポート
土曜講座 **Wワーク・副業をする時に知っておきたいワークルール**

11月11日(火) 10:00～11:30
気づきから始める 現状見直しの視点と考え方

11月12日(水) 10:00～12:00　協力：京都府立京都高等技術専門校
～仕事魅力発見シリーズ～ものづくりの仕事を知ろう

11月18日(火)、11月19日(水) 全2回　①午前コース 9:30～12:30　②午後コース 13:30～16:30
2日で速習！パソコン基礎講座～エクセル編～

11月25日(火) 10:00～12:00
好きな色と似合う色の活用術

11月26日(水) 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～

特別講座

開催場所：オープンイノベーションカフェ「KOIN」（京都知恵産業創造の森）

11月7日(金) 10:00～12:00
やりたいを叶える 女性のための時間術と食の知恵

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20日(木) 10:00～12:00
就職準備セミナー **シンママの作戦会議～安心して、日々笑顔で過ごす術～**

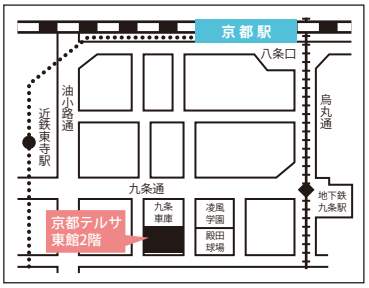
保育付き（無料・要予約）

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

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）

しごと力アップセミナー　要予約

先着順の受付になります。お早めにお申込みください。

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
11月8日(土)	10:00～ 11:30	【土曜講座】 Wワーク・副業をする時に知っておきたいワークルール 協力：認定NPO法人あったかサポート	働き方の多様化で複数の仕事をする方が増えています。「2つ以上の会社に所属するときの社会保険はどうなるの？」「Wワークをはじめる際に気を付けることは？」。知っておきたい法制度等について、社会保険労務士の講師がわかりやすくお伝えします。	20名
11月11日(火)	10:00～ 11:30	気づきから始める 現状見直しの視点と考え方	身近な気づきをヒントに、現状を見直す視点と考え方を学びます。課題を見つける3つの視点や問題解決の流れを、ワークや事例を交えてわかりやすくご紹介します。	10名
11月12日(水)	10:00～ 12:00	～仕事魅力発見シリーズ～ ものづくりの仕事を知ろう 協力：京都府立京都高等技術専門校	「ものづくりの仕事ってどんなことをするの？」「どんな職場環境なの？」そんな疑問に、女性指導員が実例を交えてわかりやすくお伝えします。未経験から簿記・CAD・品質管理などの資格を取得し、キャリアアップして活躍している方も多数！最近では、子育てや介護と両立しやすい職場も増えています。実務のミニ体験もあり、仕事のイメージがぐっと深まるセミナーです。 ※当日は離職者向けの公共職業訓練「プロダクトマネージメント科」のご案内もいたします（受講要件あり）	15名
11月18日(火)、19日(水) (全2回)	❶午前コース 9:30～ 12:30 ❷午後コース 13:30～ 16:30	2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
11月25日(火)	10:00～ 12:00	好きな色と 似合う色の活用術 講師：中辻さちよさん （カラフルケア推進会/色彩教室リルーム代表）	クローゼットには何色の服が多いですか？似合う色はどの色ですか？いつも選んでしまう色には着てみたくなる理由があるのです。また似合う色にも自分らしさを知る手がかりが隠れています。無理なく自然にできる自己表現方法や色彩を使った非言語コミュニケーション法など、日常に取り入れやすい色の活用法をご紹介します。	15名
11月26日(水)	❶午前コース 9:30～ 12:30 ❷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～	社外文書と社内文書の違いを押さえながら、読みやすく、伝わりやすい文書の基本的な体裁を丁寧にご紹介します。ワードの便利な機能も活用しながら、効率よく・美しく仕上げるコツを実践形式で習得！文書作成力をワンランクアップさせましょう。 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、お一人様1講座まで（ただし、11/12（水）「仕事魅力発見シリーズ」および、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：オープンイノベーションカフェ「KOIN」（京都知恵産業創造の森）

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▶

やりたいを叶える 女性のための時間術と食の知恵

開催日 11月7日(金)

時間 10:00～12:00　定員 30名

「やりたい」を叶えるための時間の整え方と、効率よく動けるための心と身体を整える「重ね煮」の知恵をお届けします。元気に動く身体と、適切な判断ができる心と身体の余裕は、毎日のごはんでつくる。限られた時間をもっと自分らしく使える暮らしのヒントを見つけましょう。

講　師　小林エリさん（sakura工房代表）

会　場　オープンイノベーションカフェ「KOIN」（京都知恵産業創造の森）
京都市下京区函谷鉾町78番地 京都経済センター3階

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

日程	時間	講座	詳細	定員
11月20日(木)	10:00～12:00	就職準備セミナー シンママの作戦会議 ～安心して、日々笑顔で過ごす術～	5年後10年後、あなたはどんな人生を歩みたいですか? 親子で幸せになるための人生設計（仕事・資格・夢・目標・お金）について一緒に考えませんか? 保育締切日 11月10日(月)	8名

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	11月18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	11月25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）

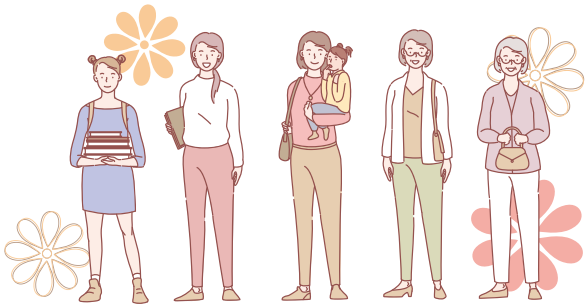
皆様に安心して利用いただくために

- 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。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！

オンライン　電話

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。

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。

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

ハローワーク京都七条
マザーズコーナー公式LINE