

2026年
5月

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13日(水) 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

5月18日(月) ①午前コース 9:30~12:30 ②午後コース 13:30~16:30

仕事に役立つ エクセル基礎講座

5月26日(火) 10:00~12:00

信頼される人のコミュニケーション術
~傾聴とアサーション~

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23日(土) 10:00~12:00

養育費・親子交流に関するセミナー

5月28日(木) 10:00~12:00

ひとり親家庭のための~就職準備セミナー~

現在
募集中

介護実務者研修講座

6月14日(日)~12月13日(日)
全13回 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

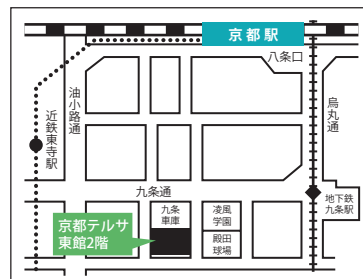
働きたいすべての女性を応援する総合窓口

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。





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

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
5月13日(水)	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	「何を軸に仕事を選ぶ?」「今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?	15名
5月18日(月)	①午前コース 9:30～ 12:30	仕事に役立つ エクセル基礎講座	エクセルの基本操作を学び、求人票に記載されている「エクセルの基本操作ができる方」という条件に対応できるスキルの習得を目指します。パソコンを使う仕事への応募の幅を広げ、就職後のパソコン業務への自信につなげましょう。 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)	各コース 10名
	②午後コース 13:30～ 16:30			
5月26日(火)	10:00～ 12:00	信頼される人の コミュニケーション術 ～傾聴とアサーション～	「ちゃんと聴いてもらえた」「この人には話しやすい」そんな信頼関係をつくるコミュニケーションのポイントを、傾聴とアサーションの視点からわかりやすくご紹介します。仕事でも家庭でも活かせる、すぐに使えるコミュニケーションのコツを身につけましょう。	15名

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。



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。

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23日(土)	10:00～12:00	養育費・親子交流に関するセミナー	民法改正により「こんな不安や疑問はありませんか？」 ・養育費や親子交流はどうなる？ ・すでに離婚している場合はどうなる？ ・共同親権って？ この講座では、ひとり親の方や離婚前の方が安心して暮らせるよう、養育費や親子交流の意義や民法改正のポイントをわかりやすくお伝えします。 保育締切日 5月13日(水)	20名
5月28日(木)	10:00～12:00	ひとり親家庭のための～就職準備セミナー～	言いたいことが上手く言えない…。コミュニケーションが上手くできない…。そんなとき「アサーション」を理解すると関わりを建設的にかえていくことができます。さわやかな自己表現、一緒に学んでみませんか？ 保育締切日 5月18日(月)	8名

現在
募集中

介護実務者研修講座

6月14日(日)～12月13日(日) 全13回 日曜日

時間 9:00～17:15

定員 10名

介護福祉士(国家試験)資格取得を促進し、京都市内(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。(受験対策講座も同時にお申し込み受付可能。詳しくはお問い合わせください。)

料金 テキスト代14,300円要負担 **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:5月15日(金)**



毎月、京都市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19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26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。
- 京都市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。

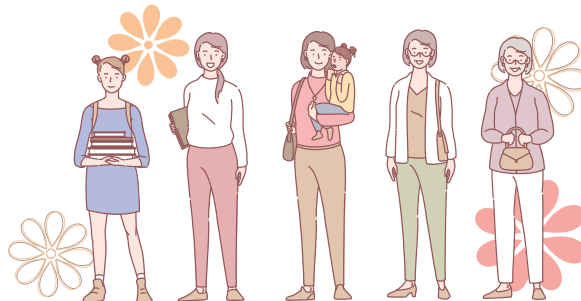
女性のお仕事探しなら 京都ジョブパーク マザーズ ジョブカフェ へ！

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。



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

