

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。

2026年

9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)

9月2日(水) 10:00~11:30

おしゃべりカフェ 子育てと仕事の両立~小1の壁~

9月10日(木) 10:00~12:00 協力:認定NPO法人あったかサポート

働く前に知っておきたい! 働き方と制度の基本

9月14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

9月25日(金) 10:00~11:30

周りが見えると仕事が変わる!
状況把握力トレーニング

出張セミナー

開催場所 京都市交流促進・まちづくりプラザ
多目的室

9月29日(火) 10:30~12:30

スマホで魅せる写真術~SNSで伝わる写真の撮り方~

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)

9月12日(土) 10:00~12:00

就職準備セミナー HSC勉強会 ※HSCとは、ひといちばい
敏感な子どもを指します。

9月19日(土)~2月20日(土) 全6回 10:00~12:00

ひとり親家庭のためのセミナー
ペアレントプログラム~子どもとともに人生を楽しむために~



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

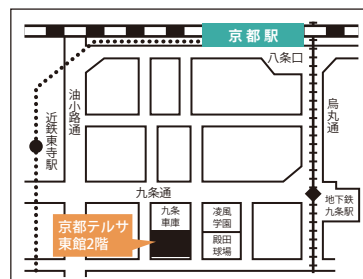
TEL. 075-692-3445

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
9月2日(水)	10:00～ 11:30	おしゃべりカフェ 子育てと仕事の両立 ～小1の壁～	お子さんの小学校入学を前に、「仕事との両立、大丈夫かな…」と感じていませんか？学童保育や働き方など、「小1の壁」について気軽におしゃべりしましょう。経験豊富な保育士の経験談も聞きながら、「学童って実際どう？」「みんなどうしてる？」など、気になることを安心して話せる場です。	6名
9月10日(木)	10:00～ 12:00	働く前に知っておきたい！ 働き方と制度の基本 協力：認定NPO法人あったかサポート	パート・正社員・派遣などの働き方、社会保険に加入した場合と扶養に入る場合の違い、出産・育児・介護と仕事の両立に使える制度など、働くうえで知っておきたい基本を、社会保険労務士の講師がわかりやすく解説します。ライフステージに合わせて、自分に合う働き方を見つけるためのポイントをお伝えします。	15名
9月14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	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
9月25日(金)	10:00～ 11:30	周りが見えると仕事が変わる！ 状況把握力トレーニング	仕事を始めるときに、「何からすればいいのかわからない」と感じることはありませんか？自分と周囲の人や仕事の流れとの関係を理解し、必要な情報を整理しながら、今どう動くかを考える“状況把握力”を身につけます。	15名

出張セミナー

会場：京都市交流促進・まちづくりプラザ
多目的室

要予約

保育付き
(要予約)



「出張セミナー」の
お申し込みは
こちらから▶



【出張セミナー】スマホで魅せる写真術～SNSで伝わる写真の撮り方～

開催日 9月29日(火) 時間 10:30～12:30 定員 20名

スマートフォンで魅力的な写真を撮るためのテクニックを学びます。構図や光の使い方、スマホならではの撮影方法などを実際に試しながら、すぐに活用できる撮影のコツをご紹介します！SNSや仕事にも活かせる写真撮影のスキルを磨いていきます。

持ち物 スマートフォン

会場 京都市交流促進・まちづくりプラザ 多目的室(京都市西京区川島五反長町18-2)

アクセス 阪急京都線「洛西口駅」より徒歩7分 / 駐輪場があります(無料)

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
9月12日(土)	10:00～12:00	就職準備セミナー HSC勉強会	「繊細さん」とも呼ばれる認知が広がりつつあるHSC。感受性が豊かで敏感な生まれつきの気質を指し、その割合は5人に1人とも言われます。「HSCは?(Highly Sensitive Child・ハイリー・センシティブ・チャイルドの略)」、「繊細なわが子にどう接したらいい?」子育てのヒントとなる考え方や寄り添い方を一緒に学ぶために実施する勉強会に参加しませんか。 保育締切日 9月2日(水)	8名
令和8年 9月19日(土) ↓ 令和9年 2月20日(土) (全6回)	10:00～12:00	ひとり親家庭のためのセミナー ペアレントプログラム ～子どもとともに 人生を楽しむために～	◎子育ての仲間が欲しい。 ◎子育てを楽しくしていきたい。 こういった悩みをお持ちの方は、「ペアレントプログラム」に参加して、「子育てを楽しむ」ことを考えてみてはいかがでしょうか。 保育締切日 各回のセミナー開講10日前	8名



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。

相談は予約制です。原則前日の正午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 9月15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 9月29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！



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。

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。

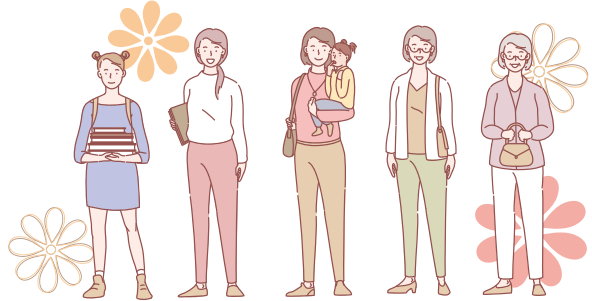
女性のお仕事探しなら 京都ジョブパーク マザーズ ジョブカフェ へ！

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 | ☒ 仕事と家庭、子育ての両立について考えたい |
| ☒ 就職活動のすすめ方がわからない | ☒ 育休中・産休中だが復職するか迷っている |
| ☒ 正社員に転向したい | ☒ 離婚を考えていて、今後の生活が心配 |
| ☒ 資格をとってスキルを高めたい | ☒ シングル家庭で生活が苦しい。 |
| ☒ 保育所探しに役立つ情報を知りたい | 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

