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　マザーズ ジョブ カフェ

受講料無料

2026年 12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）

12月2日(水) 10:00～11:30
オンライン講座
年明けからの就職活動に向けて
経験を「強み」に変える 自己理解＆自己PRセミナー

12月15日(火) 10:00～11:30
心と体をラクにする
ストレスとの上手な付き合い方

12月8日(火) 9:30～12:00　開催場所：京都テルサ東館2階（らら京都内）
【マザーズジョブカフェ×クリエイティブセンター共同企画】
数字に強くなる！仕事で使う数字・データの読み方

12月10日(木) 9:45～11:45　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）
【出張セミナー】
将来設計に役立つ 働き世代のための年金セミナー

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）

12月12日(土) 10:00～12:00
就職準備セミナー 就活に役立つメイクアップ講座

12月26日(土) 10:00～12:00
就職準備セミナー 家計相談セミナー

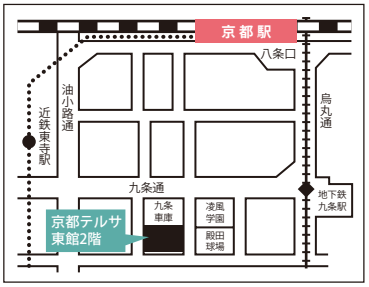
保育付き（無料・要予約）

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

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**

しごと力アップセミナー
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
12月2日(水)	10:00～ 11:30	【オンライン講座】 年明けからの就職活動に向けて 経験を「強み」に変える 自己理解＆ 自己PRセミナー	仕事内容やこれまでの経験を整理しながら、自分の得意なことや興味、仕事で大切にしたいことを見つめ直し、自分の「強み」を発見します。見つけた強みを応募書類や面接でわかりやすく伝える、自己PRのポイントもお伝えします。年明けからの就職活動に向けて、一緒に準備を始めましょう。 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。	20名
12月15日(火)	10:00～ 11:30	心と体をラクにする ストレスとの 上手な付き合い方	気づかないうちに、心や体に疲れがたまっていませんか。ストレスの仕組みや自分のストレスの傾向を知り、気持ちを切り替えるコツや、心の疲れを上手に解消する方法を紹介します。自分に合ったセルフケアを知り、無理なく働き続けるためのヒントをみつけましょう。	15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
12月12日(土)	10:00～ 12:00	就職準備セミナー 就活に役立つ メイクアップ講座	就職活動は、第一印象が大切です。履歴書の写真や面接での好印象を与えるメイクのコツを学んでみませんか。 保育締切日 12月2日(水)	8名
12月26日(土)	10:00～ 12:00	就職準備セミナー 家計相談セミナー	家計管理についてお困りではないですか? ファイナンシャル・プランナーが家計改善のアドバイス、子どもの教育費、老後の資金計画など、気になる内容をわかりやすく解説いたします。 保育締切日 12月16日(水)	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、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。

マザーズジョブカフェ×クリエイティブセンター共同企画

要予約　保育付き（要予約）

12/18(火)セミナーのお申し込みはこちらから▶

数字に強くなる！仕事で使う数字・データの読み方

開催日 12月8日(火)　時間 9:30～12:00　定員 15名

仕事でよく目にするグラフやデータの見方、集計表の数値の意味や活用方法を、身近な例を交えながら分かりやすく解説します。Excel演習では、数字から状況や課題を読み解くコツを実践的に学び、仕事に役立つデータ活用の基礎を身につけます。

講師　松本 祥枝氏（キャリアコンサルタント/米国ＮＬＰ協会　ＮＬＰマスタープラクティショナー）

対象　マウスの操作がスムーズにできる方、Excelで文字入力など簡単な操作ができる方

会場　京都テルサ東館2階（らら京都内）（京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ東館 2 階）

出張セミナー

要予約　保育付き（要予約）

12/10（木）出張セミナーのお申し込みはこちらから▶

将来設計に役立つ 働き世代のための年金セミナー　協力：認定NPO法人あったかサポート

開催日 12月10日(木)　時間 9:45～11:45　定員 25名

「将来、年金をいくらもらえるの？」「働き方によって、将来の年金額はどう変わるの？」
年金制度の基本的な仕組みから、働き方による年金額の違い、知っておきたいメリットまで、社会保険労務士がわかりやすく解説します。これからの収入と暮らしを見据え、自分に合った働き方を考えてみませんか？

講師　認定NPO法人あったかサポート講師　小林 さゆり氏（社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー（AFP））

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

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。

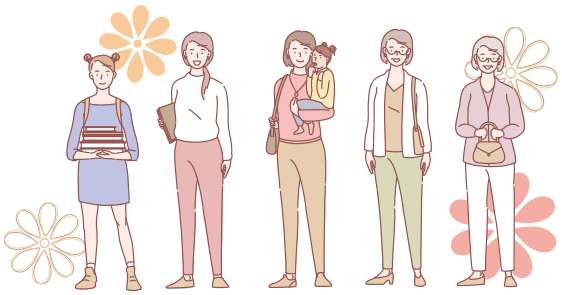
相談は予約制です。原則前日の正午までにお申込みください。それ以降のご予約についてはご相談ください。

会場・日時	場所
山城・宇治会場　12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　12月22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

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