

2026年  
3月

就職・転職を目指す女性のための

# しごとカ 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)

3月5日(木) 10:00~11:30

ストレスとの上手な付き合い方

3月6日(金) 10:00~11:30

オンライン講座

人とぶつからないための「柔軟な心」の育て方

3月12日(木)、13日(金) 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  
～パワーポイント編～

## ひとり親の方向けセミナー

開催場所 京都テルサ東館  
1階 和室

3月7日(土) 10:00~12:00

就職準備セミナー

こころとからだを調えるヨガ教室

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

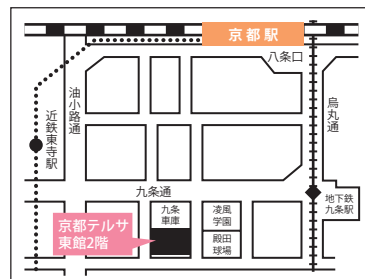
受付時間：月～土/9:00～17:00 (日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)

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
3月5日(木)	10:00～ 11:30	ストレスとの 上手な付き合い方	ストレスが溜まる理由や心の仕組みを知ること、日々の疲れを上手に「散らす」コツをご紹介します。毎日の生活の中で無理なく取り入れられるストレスケアを学び、自分らしく心地よく過ごすためのヒントを見つけましょう。	10名
3月6日(金)	10:00～ 11:30	【オンライン講座】 人とぶつからないための 「柔軟な心」の育て方	自分とは違う意見を理解し、必要に応じて受け入れる姿勢は、仕事の場でも大切です。事例やワークを通して、柔軟な考え方や臨機応変に対応するコツを学びます。明日からのコミュニケーションが少しラクになるヒントを一緒に見つけていきましょう。  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
3月12日(木) 13日(金) (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 ～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

## 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
3月7日(土)	10:00～ 12:00	就職準備セミナー こころとからだを調える ヨガ教室	仕事・家事・子育てに毎日奮闘中のお母さん、ご自身のケアをしていますか？ヨガでご自身の心と体を大切にする時間を持ち、リフレッシュしましょう。  保育締切日 2月25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。



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 3月17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 3月24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！



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。  
お気軽にご利用ください。

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公式 X(旧 Twitter)、Instagram で情報配信中！

マザーズジョブカフェのしごとカアップセミナーのご案内をはじめ、サービス内容の紹介、企業説明会などのイベントの開催情報など、お仕事探しやスキルアップに役立つ情報を発信していきます！

セミナー



サービス内容の紹介



企業説明会



最新の情報をお伝えします♪



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。

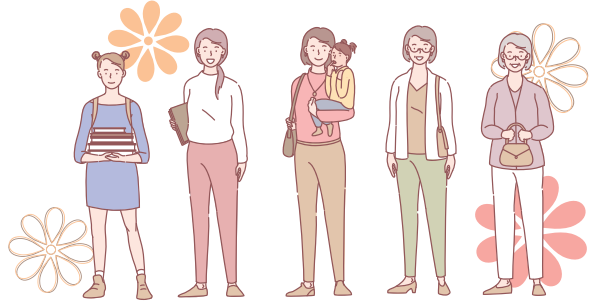
# 女性のお仕事探しなら 京都ジョブパーク マザーズ ジョブカフェ へ！

## 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！

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> フルタイムかパート、働き方を迷っている | <input checked="" type="checkbox"/> 仕事と家庭、子育ての両立について考えたい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 就職活動のすすめ方がわからない     | <input checked="" type="checkbox"/> 育休中・産休中だが復職するか迷っている  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 正社員に転向したい           | <input checked="" type="checkbox"/> 離婚を考えていて、今後の生活が心配    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 資格をとってスキルを高めたい      | <input checked="" type="checkbox"/> シングル家庭で生活が苦しい。       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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

