

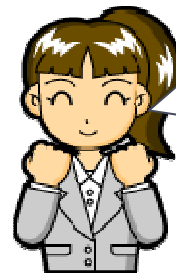
参加無料

2012年度 就業・自立支援センター事業 就職準備セミナー

母子家庭のお母さんの就職を応援！



# 就活スタートセミナー



これで準備OK！  
子どもと一緒にがんばるぞー！

対象：京都市にお住まいの母子家庭の母\*及び寡婦

\*別居などで離婚の実態が失われている方、DVなどやむをえない事情により今の届け出がなされていない方を含む。  
(寡婦一かつて母子家庭の母であった方で子が成人後現在も配偶者のいない方)

開催場所：京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす ※駐車場はありません(自転車・バイク可)

申込み方法：電話でお申し込み下さい(先着受付) TEL075-708-7750

託児について：1歳以上就学前まで(申込時に受付) 定員に達し次第締め切り



2/17  
(日)午後

『各種社会保険完備』の意味は？  
「年金ってわかりにくい!!」  
保険・年金これだけは知っておこう！

## 社会保険・年金 知っとこ講座

国民健康保険・健康保険・共済組合・国民年金・厚生年金。聞いたことあっても違いも意味もよくわからない・・・そんな声からできたセミナーです。就職する前に是非知っていただきたい知識です。

時間：13:00~15:00(2時間)

定員：20名

講師：社会保険労務士 北川 葉子氏

託児あり

★★★ セミナーの内容(予定) ★★★

1. はじめに
2. 社会保険とは 社会保険の内容について
3. 年金について
4. 医療保険について
5. 雇用保険について
6. 労災保険について
7. 知っておこう源泉徴収票の見方！
8. 短時間労働などの場合、チェックしておくことは？
9. おわりに  
(セミナー終了後、個別に相談に応じます)

就職に役立つ資料を用意しています。しっかり読んで就職に備えましょう。現在仕事をしている方にも是非知っていただきたい内容です。



社会保険って安心して働ける強い味方なんだ~

2/21  
(木)午後

雇用保険・職業訓練・求人票！  
知りたいこと、分からないこと  
あなたのハテナ?を解決しよう!!

## ハローワークを活用しよう！

面接など就職対策に「就職支援セミナー」、スキルアップに職業訓練、もしもの時の雇用保険。知っているようで知らないハローワークの機能やサポートについて講師を招いて解説していただきます。

時間：13:00~15:00(2時間)

定員：20名

講師：ハローワーク西陣

託児あり

★★★ セミナーの内容(予定) ★★★

私就職活動もこれで万全！  
求人票の見方もわかって雇用保険のこともわかって！

様々な悩みも解決出来そう！



1. はじめに
2. ハローワークの紹介
3. ハローワークの機能について
4. 「就職支援セミナー」について
5. 雇用保険について知っておこう
6. 職業訓練の内容について
7. 仕事を探するときのポイント 求人票の見方を極める！ 求人状況・自己分析！ 履歴書・職務経歴書
8. おわりに

セミナーは お茶・おやつを用意！仕事帰りにも参加してね！



3/31  
(日)午後

「労働時間が長く疲れてしまい調理がおっくう」「同じメニューをくりかえしてしまう」「スポーツ活動を栄養で応援したい」「栄養ってどうやればバランスよくとれるのかな?」「朝ごはんって めんどくさくて・・・」  
子どもの健康管理は 働く親にとって一番気になること。一緒に考えましょう！

かみしばい 紙芝居タイムあり！

## 仕事と食生活管理の両立について



★★★セミナーの内容(予定)★★★

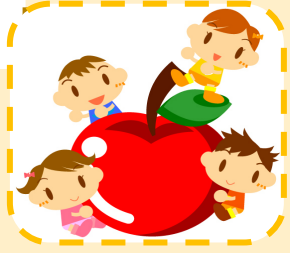
- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. はじめに       | 7. 三食しっかり食べよう |
| 2. 紙芝居①       | 8. 食事と睡眠との関係  |
| 3. 栄養について     | 9. 仕事と生活の両立   |
| 4. バランスの良い食事  | 10. おわりに      |
| 5. みんなでおやつ試食! |               |
| 6. 紙芝居②       |               |

親子で参加できます！  
一緒におやつをたべようね！

時間：13:00~15:00

定員：20名

講師：管理栄養士 中川 敏子氏



京都市ひとり親家庭支援センター ゆめあす

606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町 26 番地 北山ふれあいセンター内

電話 075-708-7750 FAX 075-708-7833

【開館時間】10:00~18:00 【休館日】火曜・祝日

ベビーバギーなど乳幼児のお子さんがいらっしゃる方は、『松ヶ崎』駅下車エスカレーター利用が便利です。



◎市バス4番・北8『野々神町』スグ ◎市営地下鉄『北山』駅下車 東へ徒歩5分 市営地下鉄『松ヶ崎』駅下車 西へ徒歩5分