

—— 子育てしながら働きたい！子育ても仕事も大切にしたいから ——

ワークステーション  
さいたま2F  
気軽にきてね！



もっと気軽に もっと気楽に  
話してみよう！  
仕事や子育てのこと。

## 再就職チャレンジコーナー

さいたま市の就労支援施設

Work Station Saitama

ワークステーションさいたま

ワークステーションさいたま

(さいたま市ふるさとハローワーク)

2F

ホームページ

さいたま市子育て世代再就職チャレンジ

検索



場所

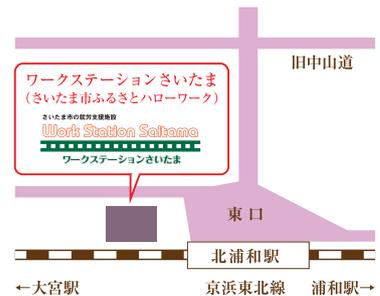
さいたま市浦和区北浦和3-3-1

北浦和インフォメーションセンター内 (JR北浦和駅東口すぐ)

時間

9時～17時

月曜日～金曜日 (祝休日・年末年始を除く)



問合せ

子育て世代再就職チャレンジ事業受付係 ☎048-643-6140



セミナー

託児  
付き!

気軽に参加できる子育てや仕事、就職支援などのテーマについてのセミナーを開催。



「子育て」しながら  
仕事をしたい方の相談窓口

毎日  
実施

女性相談員が、子育ても仕事も大切にしたい方へのアドバイスや保育に関する情報提供を行います。また、あわせてキャリア・コンサルティングもお受けいただけます。ぜひご利用ください。



おしゃべりカフェ

託児  
付き!

子育てと仕事について同じ悩みを抱える皆さんとわいわいおしゃべりしましょう!



職場体験

未経験の仕事やブランクが気になる方へ  
職場体験がセットになった講座を開催。



情報コーナー

「仕事」「子育て」に関するさいたま  
ママが集めたリアルな情報があります。

# 再就職チャレンジコーナー

ワークステーションさいたま(ふるさとハローワーク)2階

# 9月

# の講座・ワークショップ

もっと気軽に もっと気楽に 話してみよう！ 仕事や子育てのこと。

※託児は、1歳以上の未就学児に限ります。(定員5名)

託児  
付き!

参加費  
無料



**おしゃべりカフェ** 何かを始めたいけどどうしたらいいのかしら?という方にオススメです。

子育てと仕事について同じ悩みを抱える皆さんとわいわいおしゃべりしましょう!

定員

10名(事前の申込みが必要です)

9/8 火

10:00~12:00

## ■おしゃべりカフェ

子育てしながら働く?子育てが落ち着いてから働く?子育てでも仕事も大切にしたい、そんなあなたのための「今」と「これから」をおしゃべりする座談会です。モヤモヤしている方はおしゃべりしてスッキリしませんか?

ファシリテーター

キャリアカウンセラー 関口 美奈子

結婚を機に一社目の会社を退職し2児の母に。その後本格的に復職を考え、資格取得と共に現在のキャリアカウンセラー職に就く。



**セミナー** 進む方向性が見えてきて、より自分の中で具体化したい方にオススメです。

気軽に参加できる子育てや仕事、就職支援などのテーマについてのセミナーを開催。

各定員

20名(事前の申込みが必要です)

9/14 月

10:00~12:00

## ■～ブランクキャリア はじめの一步～ 自分らしい働き方って?

結婚前・出産前とは、時間の使い方や予定の立て方がぜんぜん違う今の私。それでもOKな働き方や職場ってどんなもの?一緒に考えましょう。

講師

一般社団法人さいたま  
キャリア教育センター 代表理事 古川 晶子

「さいたま発・キャリア教育で幸せに働ける社会へ」  
大人のためのキャリア学習ワークショップを自主企画  
やコラボレーションで展開中。



9/17 木

10:00~12:00

## ■～子育てもキャリア!今だからこそ「これからのわたし」～ 強み発見ワークショップ

子育てしているとついつい後回しになりがちな「じぶんのこと」。改めて、今得意な事や好きな事をリストアップして、過去の経験も踏まえての「強み」を発見してみましょう。

講師

合同会社まのえん代表 小林 あゆみ

子育て中の女性のスキル、能力を活かしたいと、同志と共に会社を設立して4年目。自身の経験をもとにして女性の起業支援、就労支援に取り組むとともに、セミナー講師としても活動中。



9/25 金

10:00~12:00

## ■知って得する「食」セミナー! フードアナリストが教える“得する食べ方”“損する食べ方” ～ママの「食」が家族を変える～

現在の日本の女性の平均寿命は86.61歳(H25年調べ)。一歳から一日三食、食べたとしたら一生で94,000回の食事をするようになります。どうせ食べるなら、カラダにココロに良いものを、無駄なく、効率的に、楽しく、美味しく!そんな知識をフードアナリストがお教えます!

講師

一般社団法人  
日本フードアナリスト協会認定講師 杉崎 直

根っからの食いしん坊!が高じてフードアナリスト認定講師の資格まで取得。「小さな命を沢山頂いて、私たちの体や命があります。」食についての感謝と喜びを「美味しい!楽しい!驚き!」をキーワードにセミナーを展開しています。



講座・ワークショップお申し込み・お問い合わせ 【月曜日～金曜日(祝休日・年末年始を除く) / 9時～19時】

予約・問合せ

子育て世代再就職チャレンジ事業受付係 ☎048-643-6140



## 「子育て」しながら仕事をしたい方の相談窓口

毎日  
実施

女性相談員が、子育てでも仕事も大切にしたい方へのアドバイスや保育に関する情報提供を行います。

また、あわせてキャリア・コンサルティングもお受けいただけます。ぜひご利用ください。

■ 保育所に入るにはどうすればいい?

■ 放課後児童クラブってどこにあるの?

■ 子どもが幼稚園に行っている時間だけ働きたい。

■ 女性の再就職に役立つ情報が知りたい…など

～ 子育て中の方の働く意欲を、全力でサポートします! ～

所管:さいたま市 経済局 商工観光部 労働政策課 TEL 048-829-1370 FAX 048-829-1944

受託業者:マンパワーグループ株式会社 大宮支店 TEL 048-643-6131 協力:合同会社まのえん <http://mamanoen.net/cp/>

このちらしは2,000部作成し、1部あたりの印刷経費は31.2円(概算)です。(さいたま市子育て世代再就職チャレンジ事業委託料のうち、印刷に要した経費です。)

子育て世代の多様なニーズに応えるサービス・コンテンツをご用意!