

女性の“はたらく”を応援します！

Program2

参加無料

託児有り(無料)



お茶・ランチ付き!

『わたらしい働き方ってどんなのだろう?』

“こそもり”セミナー

生涯を通じて女性の生活は
変化がたくさんありますよね。
仕事・子育て・介護を両立
しながら出来る働き方・生き方を
女性同士で
話してみませんか?



時期

9月開催

定員

各回先着20名

参加資格

就職を考えている
女性の皆さん

申込期限

当日参加でもOK!

※託児ご利用の方は
各セミナー開催日の6日前まで

タイムテーブル

10:00～ 受付
10:10～11:40 セミナー①&②
11:40～12:00 フリートーク
12:00～ ランチ

時間は多少前後する場合がございます。

ランチ付セミナーでゆっくりじっくり話せます!

青森会場

9/20(金)

KITTO PARK

青森市柳川1-2-63

弘前会場

9/12(木)

ヒロ口3F 多世代交流室2

弘前市駅前町9-20

八戸会場

9/5(木)

はっち5F レジデンスA

八戸市三日町11-1

時間:各会場とも 10:00～13:00(予定)

セミナー①
自分と仕事と家族と…不安な方への第一歩!

【わたらしい生き方・仕事・子育て】

教育カウンセラー・元幼児教育者
阿部 尚子 氏

保育士・幼児教育の経験から、仕事と家庭の両立、自分らしい生き方などに寄り添った視点でお話いたします。

セミナー②
自分と仕事と家族と…仕事開始へのステップ!

【行動にうつす大切さ】

株式会社0172・カフェデュボワ取締役
井上 順子 氏

兵庫県から17年前に家族で1ターン移住、パートタイマー6年間を経て主人が会社設立。移り行く日々の中からの葛藤をお話したいです!高3・高1の母です。

フリートーク
先輩に聞いてもらおう!私の不安・女性の不安

フリートークゲスト
スマートフットワーク代表
あんよ・せらびー主宰

境 江利子 氏

セミナー後、セミナー講師とゲストをまじえて、ゆっくりお茶やランチを楽しみながらフリートークを行います!
“ママ目線”のセミナー講師と、地域の“パパ目線”のゲストと一緒に、カフェ気分でおしゃべりしましょう♪

※他、県内で働く女性社員も参加します♪



各会場無料託児サービスがあります。
託児対象は、おおむね生後6か月～就学前までです。
託児を希望される方は事前にお申し込みください。
※お子様のお食事、お着替え等をご用意ください。

ゆっくりお話しませんか
ランチ(無料)をご用意
してお待ちしています♪



>> 参加ご希望・お問い合わせは、お電話またはHP、メールにてお願いいたします。

>> HPはこちらから

☎ 0120-91-5251

✉ kosomori@japan-mtc.com

🌐 <http://www.kosomori.com>

受付:平日9:00～17:00 担当:藤田・三井

こそもり事務局

主催:青森県商工労働部労政・能力開発課
運営:株式会社JMTC(弘前市外崎4-2-3)



こそもり Q



女性の就業促進事業 とは

出産・育児・介護等を機に退職した方で、勤労意欲を有している女性全般を対象に「個別相談会」「セミナー」「合同企業説明会」を実施し、個々のニーズに合わせたきめ細やかなカウンセリングをしながら、就職に対する不安軽減を図り、再就職を支援します。

受講イメージ ※1人の参加者が全プログラムを受講した際のイメージです。希望に応じて、関心のあるプログラムに参加が可能です。

Program 1
個別相談会

7月～

Program 2 今回のご案内はこちら
セミナー

9月

Program 3
合同企業説明会

11月～

青森会場

9/20(金)

KITTO PARK
青森市柳川1-2-63



※無料駐車場あり
青森駅から徒歩10分

弘前会場

9/12(木)

ヒロロ3F
多世代交流室2

弘前市駅前町9-20

※駐車場3H無料サービス
弘前駅から徒歩5分



八戸会場

9/5(木)

はっち5F
レジデンスA

八戸市三日町11-1

※周辺有料駐車場あり
本八戸駅から徒歩10分



【時間】 各会場 10:00～13:00

セミナー① 自分と仕事と家族と…不安な方への第一歩!
【わたらしい生き方・仕事・子育て】

自分を知り生き方を見つめ直すことは、子どもにとって生き方のモデルや基準になります。“私”らしい生き方のために自分と向かい合い、今の大切を探して、不安を解消しましょう!



保育士・幼児教育の経験から、仕事と家庭の両立、自分らしい生き方などに寄り添った視点でお話いたします。

講師
教育カウンセラー・元幼児教育者
阿部 尚子 氏

セミナー② 自分と仕事と家族と…仕事開始へのステップ!
【行動にうつす大切さ】

子育て、仕事、家事の両立の難しさ、葛藤の日々。自分は何を大切にしてきたか、したいかを行動にうつすという視点で考えていきましょう!



兵庫県から17年前に家族で1ターン移住、パートタイマー6年間を経て主人が会社設立。移行行く日々の中からの葛藤をお話したいです!
高3・高1の母です。

講師
株式会社O172・カフェデュボワ 取締役
井上 順子 氏

【フリートーク + ランチ】 先輩に聴いてもらおう!わたしの不安・女性の不安




ゲスト
スマートフットワーク代表 あんよ・せらびー主宰
境 江利子 氏

セミナー後、セミナー講師とゲストをまじえて、ゆっくりお茶やランチを楽しみながらフリートークを行います!
“ママ目線”のセミナー講師と、地域の“パパ目線”のゲストと一緒に、カフェ気分でおしゃべりしましょう♪
※他、県内で働く女性社員も参加します♪

託児について



各会場無料託児サービスがあります。
託児対象は、おおむね生後6か月～就学前までです。
託児を希望される方は事前にお申し込みください。
※お子様のお食事、お着替え等をご用意ください。

ゆっくりお話しませんか
ランチ(無料)をご用意してお待ちしています♪


※本プログラムは雇用保険受給中の求職活動実績と認められます。



kosomori(こそもり)とは・・・

こそだて中の女性をはじめ、
あもりの女性が自分らしい

一歩を踏み出せるように就活を応援します。



こそもり事務局

主催：青森県商工労働部労政・能力開発課
運営：株式会社JMTC(弘前市外崎4-2-3)



こそもり Q