

マザーズコーナーだより

2026.7.1 (水)

NO. 148

ハローワーク 高知

マザーズ
コーナー

TEL. 088
878-5326

暑中お見舞い申し上げます

これから暑さが厳しくなってきます。こまめに水分補給などをして熱中症にも気を付けてください。楽しい夏を過ごしましょう。お身体ご自愛ください。マザーズコーナーより

それ
マザーズに
きいて下さい!

☆第2回 個別相談会☆

6/4(水) 太平ビルサービスさんが
ハローワークに来てくれ、個別相談会を
開催しました。太平ビルサービスさんはこれまでもマザーズ
コーナーのイベントに参加してくださっていて仕事と子育ての両立に
とても理解のある会社です。個別相談会に参加してくだ
さったママ達はその後みなさん、就業場所のホテル(客室
清掃)へ見学に行かれました。見学後に面接を受けた
方のうれしい採用結果も届いています。♡

☆第3回 個別相談会のご案内☆

7/24(金) 高知銀行(各支店での銀行業務・本部事務等)
さんがハローワーク高知に来てくれます。

金融機関で働いたことがない方もお話を聞けるチャンス
です! ちょっと気になるという方はマザーズコーナーまで
ご相談ください。

Welcome!! マザーズコーナーの再就職支援セミナー!

6月のセミナーに男性2名の参加
意外にも?! 申し込みがありました! ありがとうございます! ♪
男性も参加して下さるマザーズセミナー。子育て中のパパは
もちろん、未来のパパやおじいちゃんもどうぞ参加してください。
・お子さん同伴の参加もOK! 求職中のパパの参加もOK!
・雇用保険受給中の方は求職活動にカウントされます!

③ 8月のセミナーはお休みです ♪
事前予約が必要ですので、お早目にお申し込みください。

おしえてー! マザーズ~!!



久しぶりの就職活動で履歴書を書く!
としたのですが... 過去の職歴が...
あれ~? 入社と退社いつだった?
会社の正式名称って? と思ったことないですか?

★ 雇用保険を掛けて働いていた期間に
ついてはハローワークの相談窓口で一旦ご相談
ください。

そして一度作成した履歴書はコピーや写真と
取り、パソコンでデータ保存しておきましょう!



“もうすぐ夏休み~小さい子どもを連れて
ハローワークに行くのは... 暑いし、遠いし、
大変~!! オンライン相談ができると聞き
ましたが... 簡単にできますか?”

こたえ♡ ハイ、簡単です! まずはマザーズコーナーに
お電話ください。(Tel. 088-878-5326)

・希望日時をあらかじめ、日程調整します。
あとは、当日までに「Zoom」アプリを
ダウンロードしていただくだけでOK! ✂
※「利用規約」への同意が必要です。

マザーズコーナーで毎月8日曜日に
発行している「休土日・祝
求人情報一覧」ですが、7月8日はお休みする
週があります。気になる求人はハローワークインターネッ
トサービスや求職者マイページで旬の情報をチェック。
ゲットしてくださいね!

お知らせ



作り置きで楽チン丼!

「牛肉の佃煮」
肉300g しょうが千切30g
好きなだけ

② (しょうゆ大4½、
さとう大½、みりん・酒各大3)

③ 煮汁が少しになるまで煮るだけ!
そして冷蔵庫で保存! 食べる時は
レンジでチンしてご飯にかければ
完成! ♡



オールシーズン カレーが大好き!

夏はマーボ・なすべーすの
なすカレーやオクラととうふの
カレー! カレーってどんな具材
でもOKなのでドライフルーツや
ナッツ豆類も気分ぞ投入!
仕上げにスキムミルクを入れて
栄養満点! 多国籍?! カレーの
出来上がり~! ♡



夏はやっぱり 大根おろし!

豚しゃぶ♪ぶっかけうどん、
ハンバーグや揚げものに大根
おろしとポン酢がやっぱり
いただきます ♪
暑い日も食欲UP ♪
子どもたちにも
大人気♡

好きすぎて♡食編 夏も食欲ももりもり~



マザーズ おすすめ
食材・レシピ紹介!
年中
フルーツ大好き♡
冷蔵庫、野菜室まで満タン! ♡
スイカ、メロン、桃、パイナップル、ぶどう
そして、マゴ、いちじく、ブルーベリー
水分補給や夏バテ防止にも Good! etc ♡