

# しごとと子育て 両立応援セミナー

～ 子育て中の方の就職について考えるセミナーです～

日 時  
《テーマ》

**令和7年5月29日(木)**  
**10:00～12:00 (9:45から受付開始)**

《自分のことを知る（就職活動準備）》  
《応募書類の作成と面接対策》

開催場所

ハローワーク青梅 本庁舎2階ミーティングルーム  
青梅市東青梅3-12-16

★東青梅駅より徒歩6分 ※公共交通機関をご利用ください

お申込み

(①②いずれか  
の方法でお申し  
込みくださ  
い。)

- ① 下欄の「セミナー参加申込書」にご記入のうえ、ハローワーク青梅 受付までお持ちください。
- ② 下記の担当者あてにご連絡ください。  
担当者：生活支援コーナー 平間・加藤  
TEL：0428-20-1854

その他

- ① 定員は12名です。定員になり次第、受付終了となります。キャンセルの場合はご連絡ください。
- ② 当日は筆記用具をお持ちください。
- ③ ご参加の際は、咳エチケットのご協力をお願いします。体調のすぐれない方は、参加をお控えください。

雇用保険受給中の方は【雇用保険受給資格者証】をお持ちください。求職活動実績になります。

切り取り

しごとと子育て両立応援セミナー 参加申込票

☐ 参加希望します

求職番号・氏名をご記入のうえ、  
ハローワーク青梅にお持ちいただくか、  
電話でお申し込みください。



求職番号

氏名



## セミナーではどんなことをするの？

- ◆ 子育て中の方の就職について考えるセミナーです。  
→ 今の自分に相応しい就職・働き方について、皆で考えましょう。
- ◆ 就職活動に必要なことが、まとめて理解できるプログラム内容です。  
→ どうやって就職活動を進めたらよいか、具体的にアドバイスします。

## どんな仕事を選んだらよいか迷っている

- ◆ 子育てと仕事をどのように両立させるかについて考え、今の貴方に相応しい仕事を見つけるお手伝いをします。
- ◆ セミナーの中で、自分の適性について考えたり、これまでの経験について振り返ることで、仕事選びの手掛かりを見つけましょう。

## 応募書類の書き方や面接の受け方を教えて欲しい

- ◆ 実践的な力が付くよう応援します。
  - ・ 面接官が興味を持つ応募書類の作り方
  - ・ 志望動機、自己PRで好印象を得る方法

### <<ハローワーク青梅 本庁舎案内地図>>

東京都青梅市東青梅3-12-16 JR青梅線 東青梅駅から徒歩6分



電車等の公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。  
やむを得ず車でお越しの際には、青梅市仮設駐車場(有料)をご利用くださいますようお願いいたします。  
※青梅市仮設駐車場の利用料金:1時間100円(8:00~7:30 最初の1時間無料)