

女性の“はたらく”を応援します！

『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？



参加無料
青森・弘前・八戸
オンライン
テイクアウトランチ付

対象

未就業の女性

時期

9月開催

定員

各回先着20名

申込期限

各開催日の前日

※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

9:30～ 受付
10:00～11:30 セミナー①&②
11:40～12:30 フリートーク
※時間は多少前後する場合がございます。
※フリートークは自由参加です。

テイクアウトランチをご用意してお待ちしております♪

青森会場

9/27(月)

青森県観光物産館アスパム
青森市安方1丁目1-40

弘前会場

9/9(木)

旧弘前偕行社
弘前市御幸町8-10

八戸会場

9/16(木)

八戸市津波防災センター
八戸市沼館4丁目6-19

オンライン

9/29(水)

エリアを限定せずZoomで開催

時間：10:00～12:30(予定)

時間：10:00～12:00(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、
わたらしい生き方などに寄り添った視点でお話
いたします。

フリートーク
先輩に聴いてもらおう！私の不安・女性の不安

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、フリートークを行います！
“まま目線”のセミナー講師と、地域の
“ばば目線”のゲストと一緒に、カフェ
気分でおしゃべりしましょう♪

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人暮らし、
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！



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。

テイクアウトランチ (無料) を
ご用意してお待ちしています♪



セミナー
子育てブランクを乗り越える

【子育てブランクを乗り越える】

有限会社リンゴミュージック 総務
鳴海 七重 氏

キャリアコンサルタント
三井 滋子 氏

「ブランクがあるけど、仕事ができるか」
「仕事と育児を両立できるか」
「再就職したいけど、どうすればいいのかわか
らない」など。子育てをしながら働らく経験
を持つ女性の体験談を聞きながら、仕事への
不安な気持ちを克服し、わたらしい働き方
を見つけましょう。

>> 参加申込み・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。(裏面参照)

>> HPはこちらから



株式会社JMTC 青森教室

☎ 017-721-4131

✉ kosomori@japan-mtc.com

🌐 http://www.kosomori.com

受付：平日9:00～17:00 担当：藤田・神



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(青森市桂木1-1-1)



こそもり Q

女性の就業支援業務(青森県主催)

県では、出産・育児・介護等を機に退職したなど、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。

こそもりProgram kosomori(こそもり)とはこそだて中の女性をはじめ、あお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するプログラムです。

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～10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 9/27(月) 青森県観光物産館アスパム 9F 津軽 青森市安方1丁目1-40 ※無料駐車場あり 青森駅から徒歩10分	弘前会場 9/9(木) 旧弘前偕行社 弘前市御幸町8-10 ※駐車場無料 弘前駅から徒歩20分	八戸会場 9/16(木) 八戸市津波防災センター 2F 研修室A 八戸市沼館4丁目6-19 ※無料駐車場あり 本八戸駅から徒歩20分
---	---	---



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、お着替え等はご用意ください。

テイクアウトランチについて

※テイクアウトランチは11時30分以降のお渡しです。

オンラインについて

予約時にZoomのミーティングIDとパスコードをお知らせします。
 当日、お時間になりましたら、URLからご参加ください。※10分前から、アクセスできます。
 セミナーはオンラインで実施いたしますので都合のよい場所からご参加ください。
 ※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。(オンラインは除く)

参加申込方法

○HP上の専用フォームからの申込み ○電話・メールによる申込み 下記「参加申込書」の内容をお伝えください。

参加申込書

参加希望会場	青森 ・ 弘前 ・ 八戸 ・ オンライン (○を記載してください)	
お名前		
住所		
電話番号		
メールアドレス		
託児の希望	有 ・ 無 (○を記載してください)	
託児を希望する方のみ記載してください。	託児人数	
	託児のお名前	
	性別	
	年齢(2歳未満は月齢まで)	

新型コロナウイルス感染防止対策

- 会場の換気やレイアウト等に配慮して開催します。
- 会場内の消毒液のご利用及びマスクの着用など、感染防止対策にご協力をお願いします。
- 咳・発熱等があり、体調が優れない場合は来場をお控えください。



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 (青森市桂木 1-1-1)



こそもり Q

