

シングルマザーのための しごと準備セミナー 2025・春

「働きたいけど何から始めたらいいの？」

「どうやって働けばいいんだろう…」

そんな不安や悩みを解消しながら
就活の準備をするセミナーです。

自分のペースで就活をはじめましょう！

※各回、個別の申し込みも可能です。

1

5/22(木)
9:30~11:30

申込受付：4/9から
託児締切：5/14まで

子育て経験から仕事力をみつける

専業主婦歴が長いから、再就職には不利…なんて感じていませんか？
子育ては、考えながら行動したり、決断したりすることの連続！
当たり前にやってきたことを活かして、再就職へ向けて一歩前に踏み出しましょう。

2

6/12(木)
9:30~11:30

申込受付：5/7から
託児締切：6/4まで

わたらしい働き方をみつける

どんな仕事をすればよいのか？仕事につながる資格の選び方や求人
の探し方をわかりやすく解説。子育てしながら長く働いていくた
めに、おさえておきたいポイントをお話します。

3

6/26(木)
9:30~11:30

申込受付：5/7から
託児締切：6/18まで

ライフイベントとキャリアプランを考える

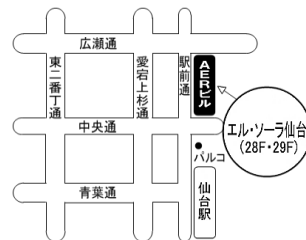
「ひとり親で、子育てと両立しながら働けるかな？」
「成長する子どものために、どんな準備をすればいいんだろう…」
ライフイベントや想定外のリスクに備えながら、夢や目標を叶える
ために、自分のライフプランを作りましょう。

「いつから働きたい？」
に合わせた次のステップへ！

母子家庭相談支援センターをご利用ください。

- ・キャリアカウンセリング
- ・ライフプランの設計・応募書類作成
- ・家計相談・学び直し・求人検索など

- ✿ 9/11(木) 「学び」+「資格」になりたい自分になる
- ✿ 9/25(木) キラリ!企業の目に留まる職務経歴書
- ✿ 10/2(木) 面接体験で自信をつける



対 象：母子家庭の母、*寡婦、現在離婚を考えている子育て中の女性

*寡婦：かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、現在も配偶者のいない方

講 師：仙台市母子家庭相談支援センター 母子相談支援員 (2級キャリアコンサルティング技能士)

会 場：エル・ソーラ仙台 (仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル29F)

申 込：無料 / 各回、電話 022-212-4322 または ホームページから (先着順 / 定員10名)

託 児：6か月~小学1年生 / 無料 / 要申込 (先着順) しょうがいのあるお子さんや、小学2年生以上のきょうだいがいる場合はご相談ください。

【主催】仙台市、公益財団法人せんだい男女共同参画財団 お申し込みの際にいただいた個人情報は、この事業でのみ使用します。

申込・問合せ 仙台市母子家庭相談支援センター

TEL. 022-212-4322 FAX. 022-268-3911 <https://www.sendai-l.jp/>

【受付時間】火曜 11:00~19:00 水曜~土曜 9:00~17:00 (祝日・休館日を除く)

エル



仙台市母子家庭相談支援センターで相談してみませんか？

Ｑ 相談できるのはどんな人？

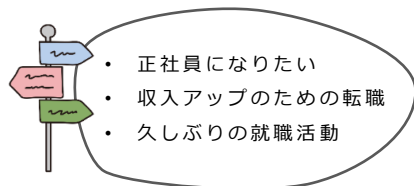
- 母子家庭のお母さん
 - 寡婦（かつて母子家庭の母であって、お子さんが全員20歳に達し、現在も配偶者がいない方）
 - 現在離婚を考えている子育て中の女性
- ※未婚で妊娠中の方からのご相談もお受けしています。



Ｑ 何ができるの？

- 就業・自立相談 女性相談員による面接相談〈要予約・60分〉
就職や再就職、自立に関する相談や就業情報の提供を行います。
個室でお話を伺います。電話相談も行っています。
- 就業支援セミナー 応募書類の書き方や面接トレーニングなど
就労のために必要な知識を身につける各種セミナーを開催します。
- 養育費専門相談 女性相談員による面接相談〈要予約・60分〉
養育費に関する悩みについて、お話を伺います。
家庭裁判所などの手続きの際、希望される方には支援員が同行します。

※不定期で「専門相談（弁護士、ファイナンシャル・プランナー、社会保険労務士）」も実施しています。詳細はお問い合わせください。



- ・ 正社員になりたい
- ・ 収入アップのための転職
- ・ 久しぶりの就職活動

「何から始めたらいいかわからない」、「目標が見つからない」。
そんな時は気軽に相談に来てください！
キャリアカウンセリングで相談員と一緒に考えましょう。

電話相談・面接相談予約・問合せ **仙台市母子家庭相談支援センター**

TEL. 022-212-4322 FAX. 022-268-3911 <https://www.sendai-l.jp/>

仙台市青葉区中央1-3-1 アエル29F（エル・ソーラ仙台内）

受付時間 火曜11:00～19:00 水曜～土曜9:00～17:00 ※祝日・休館日を除く