

## 女性活躍推進講座

# 私らしく働くための時間の使い方

～時短調理のコツ～



令和  
8年

2

月

2 日

10:00～12:00

参加無料 要予約

保育無料(要予約)

会場 長岡京市中央生涯学習センター（バンビオ1番館4階 学習室1）

家庭と仕事を両立しながら自分らしく生きていくために、“時間の使い方”を見直すきっかけとなるセミナーです。仕事・家庭・子育てのバランスをとるための「段取り術」や「引き算の考え方」、そして日々のごはん作りに役立つ時短調理のコツなど、すぐに生活の中で実践できるヒントをお伝えします。

講師

近藤 七恵さん（NPO法人KYOTOごはんサポーター代表理事）

プロフィール

料理好きな主婦が「料理のスキルを活かして働ける仕組み」を作るため、個人事業・NPO法人を立ち上げ、現在までに多数の「ごはんサポーター」を育成。家庭・子育て・仕事を両立しながら、女性の自立支援や地域の食支援活動を行っている。

対象 18歳以上の働きたい女性の方（学生除く） 定員 30名

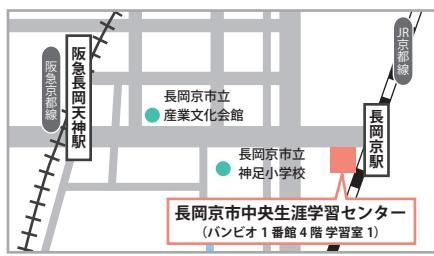
申込 長岡京市男女共同参画センター（下記）まで電話、FAX、メールにて「氏名」「お住まいの市町村」「電話番号」「生年月日」「保育を希望されるお子さんの人数・性別・月齢」をお知らせください。

追ってマザーズジョブカフェ（TEL:075-692-3445）から  
事前参加確認等の連絡が入ります。

保育 生後6か月～就学前のお子さん

定員あり（要予約・先着順）1月23日（金）申込締切

本講座は長岡京市男女共同参画センターと京都府が開設する  
女性のための就業支援施設「マザーズジョブカフェ」の共催事業です。



JR長岡京駅西口から徒歩2分

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。（当日の登録も可能）  
講座参加の方は、ハローワーク求職活動証明書が発行されます

お願い

●発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は参加をお控えください。 ●会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さを調整できるよう各自対策のうえお越しください。 ●京都府内における各感染症発生や天候の状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

お申込み  
お問い合わせ

長岡京市男女共同参画センター“いこ～る”プラス  
TEL.075-963-5501

FAX:075-963-5521 E-mail:danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp  
〒617-0833 長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階 [休館日]日・祝日及び年末年始



こちらの  
フォームからも  
お申込みできます

