

シングルマザーのための しごと準備セミナー2026

再就職や転職などに向けた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。
ご自身の状況に合わせて関心のある回にご参加ください。

5/21(木)
9:30~11:30

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、同時に複数の作業をしたり、予期せぬことに対応したりの連続！
日々当たり前に行ってきたことを振り返り、再就職へ向けて一歩を踏み出しましょう。

申込受付：4/8から
託児締切：5/13まで

6/11(木)
9:30~11:30

わたらしい働き方をみつける

自分に合った仕事に就くための就活のしかた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伝えします。

申込受付：5/7から
託児締切：6/3まで

7/9(木)
9:30~11:30

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？」
「成長するこどものために、どんな準備をすればいいんだろう…」
自分やこどもの夢や目標を叶えるために、ライフイベントを意識したキャリアプランを作ります。

申込受付：6/11から
託児締切：7/1まで

8/27(木)
9:30~11:30

「学び」+「資格」でなりたい自分になる

「転職のために資格をとりたいけど、みんなどんな資格を選んでいるの？」
実例を参考にしながら「就きたい仕事」に必要な資格が何かを考えて、働く自分をイメージします。

申込受付：7/8から
託児締切：8/19まで

9/17(木)
9:30~11:30

キラリ！企業の目に留まる職務経歴書

「アピールできるような経歴がない…」という方でも大丈夫！
ワークを通して、あなたの仕事経験の中から企業が求めるエピソードを見つけていきます。
自己PRや志望動機の伝え方も解説します。

申込受付：8/6から
託児締切：9/9まで

10/8(木)
9:30~11:30

面接体験で自信をつける

「残業できません」ってどのタイミングで言えばいい？
面接でよく聞かれる質問の答え方や言いにくい条件の伝え方を考えます。
本番で使えるセリフの練習もします。

申込受付：9/9から
託児締切：9/30まで

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

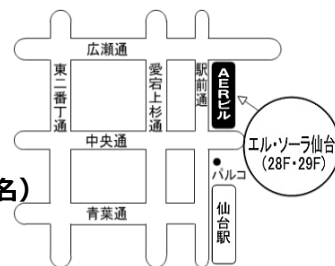
講師：仙台市母子家庭相談支援センター 母子相談支援員（2級キャリアコンサルティング技能士）

会場：エル・ソーラ仙台（仙台市青葉区中央1-3-1 AER(アエル)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。



申込・問合せ 仙台市母子家庭相談支援センター TEL: 022-212-4322

【受付時間】火曜 11:00~19:00 水曜~土曜 9:00~17:00（祝日及びエル・ソーラ仙台休館日を除く）

※ 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。



エル
<https://www.sendai-l.jp>

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

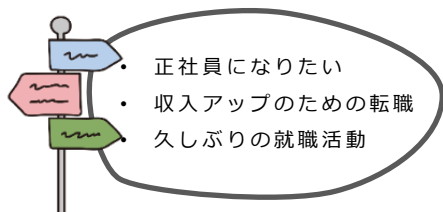
※未婚で妊娠中の方からのご相談もお受けしています。



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 AER(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 ※祝日及びエル・ソーラ仙台休館日を除く