



東京都

東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

女性活躍の輪
Women in Action

2026

9/18 金

再就職に
役立つ!

女性と企業の ト〜クカフェ

〜イマドキ企業は女性の味方!〜 in 町田

参加無料!

企業の採用担当者と“気軽に話せる”貴重なチャンス!!

リラックスした雰囲気の中で、女性活躍の推進に積極的な企業のリアルな情報を直接聞くことができる「交流会」と、職場を実際に見ることが出来る「見学会」がセットになったイベントです。就職活動中の方はもちろん、働くことに興味があり、今後の参考にしたい方もぜひご参加ください。

セミナーで参加者の方と打ち解けることができ、その後の交流会でもリラックスして過ごせました。

家庭との両立についてなど、自由に質問ができて企業の雰囲気を感ずることができました。

女性の方の働き方やお仕事内容を詳しくお話します。

交流会では、アドバイザーの私もついているので安心して参加してください。

プログラム

1. オリエンテーション・セミナー
2. 企業交流会
3. 企業見学会 (各企業にて後日実施)

こんな方におすすめ!!

ブランクがあるので働く現場のリアルな声を聞きたい

働く環境や雰囲気について知りたい

様々な業界の情報収集をしたい

家庭と仕事の両立について採用担当者と話してみたい

時間 13:00~16:00

(開場・受付開始 12:40~)

場所 町田市文化交流センター 5階 けやき
(町田市原町田 4丁目1番14号)

対象者 就職活動中または、これから働きたいと考えている女性

申込開始 2026年8月1日(土)~

無料

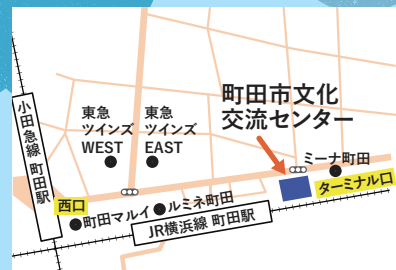
託児あり

対象年齢 1~6歳 (未就学児)

定員 8名 (先着順・予約制)

申込締切 9月10日(木)

お子様の体調の状態により、サービスをご利用いただけない場合がございます。



JR 横浜線「町田駅」町田ターミナル口直結
小田急線「町田駅」西口から徒歩 5分

東京しごとセンター多摩
女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 立川市柴崎町 3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設 3階

お問い合わせ・お申込み

☎ 042-529-9003

平日 午前9時~午後8時 土曜 午前9時~午後5時 日曜、祝日、年末年始(12/29~1/3)はお休み

★お申込みは電話または Web で

🔍 しごとたま テラス

■災害等やむを得ない事情で中止・延期となる場合、東京しごとセンター多摩ホームページ等でお知らせいたします。

■「雇用保険受給資格」の求職活動として認められる場合があります。

主催：公益財団法人東京しごと財団 東京しごとセンター多摩 共催：町田市
事業名：多摩で働こう! 女性と企業の交流・見学会

女性 26.7A



セミナー

「“できるかな...”を“できそう!”に変えよう」

就職活動の不安を自信に変えるリフレーミングに挑戦

「この求人に応募できるかな…」と不安を感じること、ありませんか？
そんな不安な気持ちは、見方を変えたり違う角度から考え直すことで、
自分のできることや次にすべきことが見えてきます。リフレーミングを
使って、不安を自信に変えてみましょう。

講師 女性しごと応援テラス多摩 就職支援アドバイザー

- ・リフレーミングとは？
- ・視点を考えるコツ
- ・「気になる仕事」を「挑戦したい仕事」へ変えてみよう
- ・感じたことをグループ内で共有して学びの定着につなげよう



企業交流会

参加企業4社で働く先輩社員のお話を聞こう！
家庭と仕事の両立を推進している企業4社が参加。
企業の担当者から選考とは異なる形で、仕事の内容や働き方、社風など、
気になることを自由に質問できる絶好の機会です。

交流会参加企業
情報はこちら



企業見学会

(各企業にて後日実施します。)

日程	9/28(月)～10/8(木)までの間の各企業設定日 ※予定
所要時間	1時間半程度
内容	①企業の実際の職場や仕事を見る ②従業員の方の生の声を聴く

今からでも大丈夫！ 安心して1歩を踏み出そう！

とても

手厚い就職へのサポート

キャリアの空白はとても不安ですね。

再就職をしたいけれど何から始めてよいのか分からない、という
方も多いです。ご相談から就職まで担当アドバイザーがしっかりと
サポート。プログラムや講座などあなたの色々な「頑張りたい」
を私たちは本当に応援しています。

プロのカウンセリングを
無料で受けられます！



ご利用の流れ

初めてご利用の際は、予約不要です。まずは、お気軽にお立ち寄りください。
2回目以降はご希望のサービスをご予約の上、ご来所ください。

利用申し込み
施設案内

初回
カウンセリング

キャリアカウンセリング
能力開発(各種セミナー等)
各種情報提供・求人検索

職業紹介(面接会・
マザーズハローワーク立川)
をご案内

女性しごと応援テラスでできること

相談コーナー



担当アドバイザー制で皆様の就職活動をサポート！面接練習や履歴書・職務経歴書などの応募書類添削もご相談ください。

情報コーナー



書類作成用パソコン(履歴書、職務経歴書、添え状のテンプレートあり)、インターネット検索用パソコン、テレワーク体験用パソコンのご用意があります。

キッズスペース



お子様連れでも安心してご利用いただけます。

ご相談はオンライン
でも可能です！

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

女性しごと応援テラス多摩があなたをサポート！

女性しごと応援テラス
多摩

☎ 042-529-9003

〒190-0023 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口 東京都・立川市合同施設3階
https://tokyoshigoto-tama.com/terrace/

HPやSNSにも役立つ情報が満載！



ホームページ jyosei_shigotama



JR各線「立川駅」徒歩4分、
多摩モノレール
「立川南駅」徒歩1分
ペDESTリアンデッキ直通

ご利用時間

平日：午前9時～午後8時

土曜：午前9時～午後5時

日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター(多摩含む。)及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のために必要な範囲(事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内)で利用いたします。詳細は東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー(https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/)をご覧ください。

