

働く女性応援事業 仕事をしている女性、仕事をしたい女性を応援します！

ご利用案内

- 各セミナーへの参加は事前に予約が必要です。(キャンセルの場合、早めにご連絡ください)
- グッジョブセンターおきなわ内セミナーへの参加はグッジョブセンターおきなわの利用者登録が必要です。

▽ 個別相談 — 求職活動実績対象

「どんな働き方が合うのかわからない」「今の仕事を続けていけるのか自信がない」「転職しようか悩んでいる」「私に合うお仕事ってなに?」「履歴書添削、面接練習したい」など、働く上でのお悩みを専門相談員と一緒に考えてみませんか? 遠方の方は電話相談専用フリーダイヤルもございます。(0120-633-993)



自分がどんな職種に興味があるか分かる！
職業興味カードワークもやっています♪

※PCセミナーの事前テストは実績対象外です。
※PCセミナーは事前テスト、もしくは開催日の1ヶ月前から受付開始です。

● 女性のキャリアアップセミナー

第30回

まずはここから始めよう！ 初心者向けWordセミナー

求職活動
実績対象

【内 容】 Wordを使ったことがない、文字入力しかしたことがなく、基礎から操作方法を学びたい初心者向けWordセミナーです。正しい文字入力の仕方、Wordの基本的な操作方法を学び、1日で基本的なビジネス文書の作成スキルの習得を目指します。業種問わず必須スキルのWordをこの機会に学んでみませんか？ **Word初心者限定**

【講座日時】 2026年1月22日(木) 10:00～16:00(昼休憩1時間)

【場 所】 グッジョブセンターおきなわ PC研修室

【講 師】 吉岡 龍一 氏(パソコンインストラクター)

【定 員】 12名程度

【対 象】 PCの基本操作、タイピング入力可能な、仕事をしている女性・仕事をしたい女性



第34回

3日で上げよう！私の働く力 ～ Word実践編 ～

求職活動
実績対象

【内 容】 自己流で使っている方、もっとWordの機能を学びたい方におすすり！Wordの基本操作から表や写真の挿入、編集方法などを学び、ビジネス文書やチラシの作成、ラベル印刷や差し込み印刷、ショートカットキーの使い方など実務に役立つ操作方法を学び、ハローワーク求人票Cレベル程度の実践に役立つスキル習得を目指します。 **初心者不可**

【事前テスト】 2026年1月28日(水) 10:00～11:30(要予約)

【講座日時】 2026年2月4日(水)～2月6日(金) 9:30～12:30

【場 所】 グッジョブセンターおきなわ PC研修室

【講 師】 吉岡 龍一 氏(パソコンインストラクター)

【定 員】 12名

【対 象】 タイピング入力・Wordの基本操作が可能な、仕事をしている女性・仕事をしたい女性



第31回

まずはここから始めよう！ 初心者向けExcelセミナー

求職活動
実績対象

【内 容】 Excelを使ったことがない方やExcelを少し使ったことはあるけど、名前や住所入力程度、表やグラフの作成はできない等、Excel初心者向けセミナーです。1日で表計算・グラフの作成などを学びます。業種問わず必須スキルのExcelをこの機会に学んでみませんか？ **Excel初心者限定**

【講座日時】 2026年1月26日(月) 10:00～16:00(昼休憩1時間)

【場 所】 グッジョブセンターおきなわ 研修室2

【講 師】 吉岡 龍一 氏(パソコンインストラクター)

【定 員】 12名程度

【対 象】 PCの基本操作、タイピング入力可能な、仕事をしている女性・仕事をしたい女性



第35回

3日で上げよう！私の働く力 ～ Excel実践編 ～

求職活動
実績対象

【内 容】 自己流で操作に自信がない方、もっとExcelの効率を上げる機能を学びたい方におすすり！Excelの基本操作から表やグラフの作成、データの並べ替えや条件付き書式、実務に役立つ基本的な関数、ショートカットキーなどの操作方法を学び、ハローワーク求人票B～C程度の実践に役立つスキルの習得を目指します。 **初心者不可**

【事前テスト】 2026年1月28日(水) 13:30～15:00(要予約)

【講座日時】 2026年2月4日(水)～2月6日(金) 13:30～16:30

【場 所】 グッジョブセンターおきなわ PC研修室

【講 師】 吉岡 龍一 氏(パソコンインストラクター)

【定 員】 12名

【対 象】 タイピング入力・Excelの基本操作が可能な、仕事をしている女性・仕事をしたい女性



第32回

両立のための愛着形成とコミュニケーション

土曜日
開催！

【内 容】

乳幼児期の愛着形成は、将来の自己肯定感や社会性に深く影響します。親子関係をより良く育み、子育てでも自分のキャリアも大切にするために、愛着形成の視点から子どもとの関わり方について理解を深め、また、職場や家庭でより良い人間関係を築き、働くママが安心して子育てと仕事を両立するためのヒントをグループワークも交えながら楽しくお伝えします。

【講座日時】 2026年1月31日(土)

第1部 10:00～12:00

第2部 13:00～15:00

第1部・第2部両方参加
可能な方に限ります。

【場 所】 沖縄コンベンションセンター 会議棟A2
(宜野湾市真志喜4-3-1)

【定 員】 40名程度

【対 象】 0歳～未就学児のお子様のいる、
仕事をしている女性・仕事を
したい女性



【講 師】

第1部 「仕事と子育ての両立について～愛着形成の視点から～」
講師：名城 健二 氏
(沖縄大学人文学部 福祉文化学科 教授)

第2部 「伝わる・つながるコミュニケーション
～子育てと仕事を楽しむためのヒント～」

講師：比嘉 華奈江 氏
(株式会社Life is Love代表)

こちらの
QRコードから
お申込みいた
だけます



第33回

知って安心！女性のための 社会保障・年金・年収の壁セミナー

宮古島市後援

【内 容】 安心できる将来のために、女性が知っておきたい、社会保障制度や年金、扶養制度や年収の壁等について、分かりやすくお伝えします。社会保険に入るメリットや国民年金と厚生年金の違い、年収の壁で何がどう変わるのか？気になる疑問をすっきり整理して、「働き方の選び方」を一緒に考えます。午前には働くことに関する個別相談会を開催します。

【講座日時】 2026年1月23日(金)

個別相談 10:30～12:00(先着3名)

セミナー 13:00～15:00

【場 所】 JTAドーム宮古島 会議室2
(宮古島市平良字下里2511-35)

【講 師】 水澤 孝一 氏(特定社会保険労務士)

【定 員】 20名程度

【対 象】 仕事をしている女性・仕事をしたい女性



労働相談事業

働く人と雇用する側の労働問題にアドバイスします！

介護と仕事の両立セミナー ～知っておきたい制度利用～

【共催】 沖縄市/NPO法人サポートセンターゆめさき

【内 容】 突然身にふりかかってくる介護の問題。事前に対策法を知っていれば安心ですよね。このセミナーでは、介護保険制度や介護休業制度の基礎知識から民間サービスの利用など具体的なポイントについてお話しします。また、育児休業など、仕事と介護や育児の両立のために必要な知識をお伝えします。また、セミナー終了後には個別相談会を実施します。(先着2名・要予約)

【講座日時】 2026年1月23日(金)

セミナー 13:30～15:30

個別相談 15:30～16:30

【場 所】 沖縄市立図書館のまなびの部屋
(沖縄市中央2丁目28-1 BCコザ1F)

【講 師】 富山 文章 氏

(社会保険労務士/主任介護支援専門員/介護福祉士)

【定 員】 30名程度

【対 象】 求職者、在職者、雇用主、その他
関心のある方(男女問わず)



学生向け労働関係セミナー

詳しくは
ホームページを
ご覧ください

労働相談事業では、高校生・短大生・専門学生・大学生を対象にライフリテラシーボードゲームを使ったセミナーや講話を通して、働くうえで知っておきたい労働法を分かりやすくお伝えするセミナーも開催しています。

・ライフリテラシーセミナー

労働法の基礎知識や社会保障制度について、すざろく形式のボードゲームで体験しながら楽しく学び、ゲームの後に講師による講話で知識の補足を行うことでより理解を深めます。

・講話
労働法の基礎知識や社会保障制度について、講話と先生と生徒のみなさまにご協力いただき、学生が直面するさまざまなシチュエーションのロールプレイ(寸劇)も交えながら分かりやすく解説します。

