



在宅ワークをはじめよう

～自分のスタイルに合わせて在宅ワークをしませんか？～

在宅ワークをしてみたいけど、どうやって始めればいいのか？

家庭と両立してできるかな？

そんなあなたに向けた「在宅ワーク」の基礎や
在宅ワーカーの事例が聞けるセミナーです。

第1部

～在宅で働くってどうするの？～ 在宅ワークの基礎知識

1. 「在宅勤務」と「在宅ワーク」の違いとは？
2. 「在宅勤務」の探し方や仕事の内容例
3. 「在宅ワーク」の探し方や仕事の内容例
4. 在宅で働くときの税金等
5. 在宅で働くときに心がけるべきポイント

講師

株式会社テレワークマネジメント
マネージャー、シニア・テレワークコンサルタント
鵜澤 純子氏

長女の出産を機に前職を退職し、2年間の専業主婦を経て、2002年から個人事業主として在宅での仕事をスタート。2011年同社に入社。完全在宅勤務のマネージャーとしてコンサルチームを統括。2児の母。



第2部

～ここでしか聞けない～ 在宅ワーカーインタビュー

「育児や介護のすきま時間の活用は？」
「どのくらいの時間働いているの？」など、
実際に在宅ワークをされている方にお話を伺います。
ぜひご参加ください。

託児付

予約制・先着順
定員あり

災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更になることがあります。
なお、中止や延期の際には、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

令和7年 8月6日(水) 10:00～12:00
受付開始／9:30

参加
無料

場 所

東京しごとセンター
5階 研修室

東京都千代田区飯田橋3-10-3 (地図裏面参照)

対 象

家庭と両立して働くことを希望している
女性で、在宅ワークに興味のある方

※セミナーの受講にあたっては、東京しごとセンターの利用登録が必要です。
未登録の方につきましては、セミナー開始前までに登録をお願いいたします。

定員

25名(先着順) ※満席になり次第申し込みを締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

お気軽にお申し込みください

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

7月15日(火)より受付開始

TEL.03-5211-2855



Webでも申し込みできます

平日9:00～20:00、土曜日9:00～17:00

女性しごと応援テラス

検索

●個人情報の取り扱いの詳細については<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy>をご覧ください。
●託児希望の方は必ず電話にてお申し込みください。●雇用保険の受給中の方は、求職活動の実績として申告できます。

託児サービスの
ご案内

無料・要予約 先着順 定員あり

託児をご希望の方は、7/30(水)17時
までにお電話にてお申し込みください。
満1歳から未就学児までのお子様を
お預かりいたします。



結婚

出産

育児

介護

から再就職を目指す方へ

東京しごとセンター

女性しごとと応援テラス

専任アドバイザー
だから心強いね!

安心して
相談できるね!

「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性の再就職を応援するために東京都が設置した就職支援窓口です。専任アドバイザーと一緒に、再就職への一歩を踏み出してみませんか?

ご利用
無料

メニュー
Menu

就職活動に
関する相談

就職に役立つ
セミナー

就活・保活
情報提供

応募書類も
作れる
パソコン
コーナー

求人情報提供
・
職業紹介

初めてのご利用は予約不要!お気軽にお立ち寄りください。

女性しごと応援テラスってどんなところ? **説明&見学会 毎月開催中!**

詳しくは下記HP又は電話にて
お気軽にご連絡ください!

●お問い合わせ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

所在地 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内

ご利用時間 月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
(日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです)

Instagram jyosei_terrace X(旧Twitter) @jyoseishigoto

Facebook <https://www.facebook.com/jyoseishigoto>

交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分

