

5月

ハローワーク上田

就職活動に役立つ

イベントカレンダー

イベントによって募集定員や申込条件などが定められています。詳しくはハローワーク1Fロビー設置の各リーフレット等をご覧ください。職業相談窓口又はお電話でお問い合わせください。また、記載内容は発行日時点の情報です。都合や諸事情により変更や中止または追加がある場合がありますのであらかじめご了承ください。



ハローワーク
2F会議室で
随時開催

ミニ面接会（企業説明会）

開催日や参加企業の情報は、ハローワーク1Fロビーの専用掲示板をご覧ください。

事前申込不要
履歴書不要
服装自由

企業の採用担当者から、事業や仕事の内容など直接話を聞くことができる絶好の機会です。応募するかどうか決めるのは、話しを聞いてから大丈夫！お気軽にご参加ください。

7日（火）

13:00～16:00
上田東急REIホテル

信州上田地域合同就活フェア2024

令和7年3月大学・短大・専修・能力開発校卒業予定
及び既卒概ね3年以内の方対象

事前申込不要

約70社が一堂に集まる「合同就活フェア」です！当地域の主要な企業を知るチャンス!!
参加ご希望の方は、長野労働局ホームページより「就職面接会訪問カード」をご準備ください。

10日（金）

13:30～15:00 2F会議室

応募書類の作り方講座

定員あり
要事前申込み

応募書類（履歴書・職務経歴書）の記載内容は、書類選考や面接試験を通過するためにとても重要です。応募書類の作成に不安がある方、書類選考で不採用が続く方、ぜひご参加ください。

16日（木）

13:30～15:00 2F会議室

シニア世代のための 就職支援セミナー

定員に達したため申込み締め切り
次回は6/13、6/27開催予定

60歳以上対象
定員あり
要事前申込み

「シニア層の就職状況」「就職に向けての準備」「求人情報の探し方」「応募書類の作成方法」などシニア世代の就職活動のポイントについて説明を行います。

17日（金）

13:30～16:00 2F会議室

福祉ジョブセミナー

定員あり
要事前申込み

福祉の仕事への就職に興味関心がある方向けのセミナーです。「どんな仕事や資格があるの?」「労働条件や待遇面は?」「求人はいくらあるの?」といった疑問にお答えします。

21日（木）

13:30～15:00 2F会議室

マザーズコーナー利用者対象 女性のための再就職セミナー

女性対象
定員あり
要事前申込み

「経験の振り返り」「働きたい気持ちや現状の確認・認識」「自身や子供の年齢表から今後を考える」などのワークを行い、再就職に向けて自分に合った仕事や働き方を検討します。

21日（火）基本コース

13:30～15:45

22日（水）演習コース

13:30～16:45

ハローワーク 就職支援セミナー

雇用保険受給者対象
定員あり
要事前申込み

【基本コース】「労働市場の情報提供と理解」「就職活動の心構え」「自己理解(自己PRを考える)」など、就職活動の準備について学んでみませんか?

【演習コース】応募書類(履歴書、職務経歴書等)作成や面接の受け方等について、実践的な内容を学びます。

28日（火）

13:30～16:30 2F会議室

看護職のための巡回相談

定員あり
要事前申込み

看護師の資格がある方を対象に、長野県ナースセンター(公益社団法人長野県看護協会)の就業相談員による個別就職相談や各種研修の案内を行います。

1	水	
2	木	
3	金	—
4	土	—
5	日	—
6	月	—
7	火	信州上田地域合同就活フェア2024(学卒・既卒3年以内の方対象)
8	水	
9	木	
10	金	《窓口混雑予想日》 応募書類の作り方講座
11	土	—
12	日	—
13	月	《窓口混雑予想日》
14	火	
15	水	
16	木	シニア世代のための就職支援セミナー
17	金	福祉ジョブセミナー
18	土	—
19	日	—
20	月	
21	火	女性のための再就職セミナー ハローワーク就職支援セミナー(基本コース)
22	水	ハローワーク就職支援セミナー(演習コース)
23	木	
24	金	
25	土	—
26	日	—
27	月	
28	火	看護職のための巡回相談
29	水	
30	木	
31	金	

※窓口混雑予想日

=雇用保険手続者が通常の2倍程度あり

セミナー等の詳しい情報や申込み方法等は、ハローワーク内1階ロビー設置の各リーフレットをご覧ください。

◆お問い合わせ：ハローワーク上田職業相談・紹介部門 TEL0268-23-8609 部門コード41#

こんな時どうすればいい？

場面に
応じた

イベント 活用ガイド

こんな時	おすすめイベント	おすすめの理由 他
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 就職活動って何から始めたらいいの？ ➤ 「自己PR」って何書けばいいの？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ハローワーク就職支援セミナー（基本コース） ※雇用保険受給中の方限定 雇用保険を受給していない方は、職業相談窓口で個別に相談いたします。 	<p>就職活動の準備について基本的なことからお話します。</p> <p>自己理解を進めるための簡単なセルフチェックテスト等を行い、積極的な自己PRを書くための準備などを行います。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 履歴書や職務経歴書ってどう書けばいいの？ ➤ 書類選考で不採用が続き面接までたどりつけない ➤ 面接がうまくいかない 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ハローワーク就職支援セミナー（演習コース） ※雇用保険受給中の方限定 雇用保険を受給していない方は、職業相談窓口で個別に相談いたします。 	<p>面接に進むための応募書類の書き方をアドバイスします。</p> <p>面接対策（マナー、自己PR、よく出る質問など）を行い、自信をもって面接にのぞめるようアドバイスします。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 応募書類の作り方講座 	<p>履歴書と職務経歴書の基本的な作成方法をアドバイスします</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 応募前に採用担当者に直接会って話を聞いてみたい ➤ ●●業界のことを詳しく知りたい 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ミニ面接会（企業説明会） <p>事前申込不要・履歴書不要・服装自由です。お気軽にご参加ください。</p>	<p>ハローワーク2F会議室で企業の採用担当者と直接お話しできる絶好の機会です！応募するかどうかはお話を聞いてからでOKです。業界研究にもご活用ください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 何か技術や資格を身につけて安定した就職をしたい 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 職業訓練説明会 <p>要事前申し込み</p>	<p>訓練実施機関の講師から、授業の具体的内容、取得を目指す資格、受講後の就職状況の説明を受けられます。訓練受講後の就職像をイメージすることができます。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 心が疲れて前向きに就職活動に取り組めない 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 心の健康相談 <p>※定員が各日2名と少ないため、キャンセル待ちになる場合があります。（5月はキャンセル待ち）</p>	<p>女性の心理カウンセラーが不安や悩みをお聞きします。</p>

Pick Up! 情報

求職者マイページを開設しましょう！
～求人情報の検索がより便利になります～

ハローワークの求人情報はハローワークインターネットサービス（求人情報検索サイト）で、ご自身のスマートフォンやパソコンにより全て見ることはできますが、「求職者マイページ」を開設していただくと、次のような便利な機能やサービスをご利用いただけます。

①求人情報の保存 ②求人検索条件の保存 ③おすすめ求人情報の提供 ④応募履歴の確認 など

【開設の手順】まずは総合受付に「マイページを開設したい」とお申し出ください

この情報は発行日時点のもので、都合により変更や中止または追加となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。