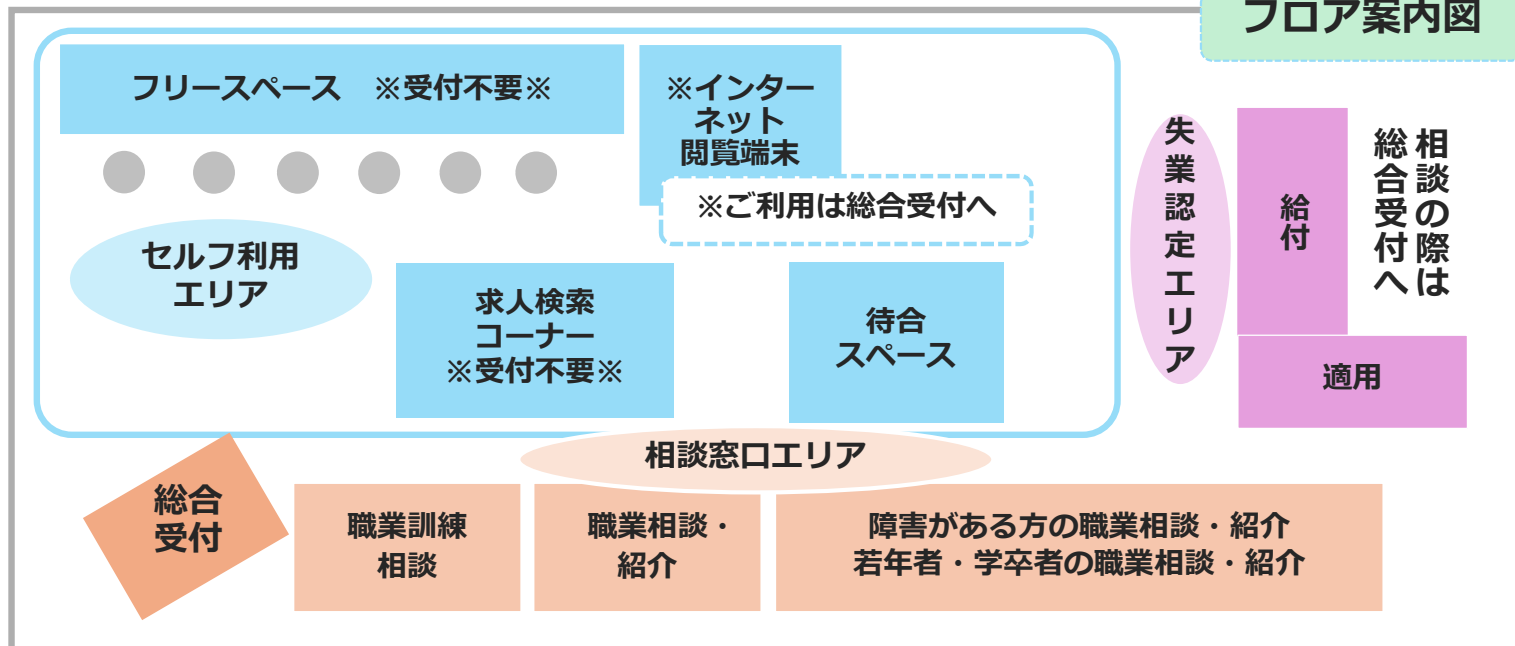


ハローワーク三沢 ご利用ガイド

あなたの
「働きたい」
を、しっかり
サポート。

フロア案内図



ハローワークはあなたの**就職活動を応援する**
総合的なサービス機関です

相談窓口のご利用・各種手続き
まずは**総合受付**へ
受付票かマイページログイン画面
をご提示ください

求人検索
ご自由にお使いください
※受付不要※

Free Wi-Fi利用可能
※利用方法は館内の表示をご覧ください

セルフ利用エリアについて

◆ 職業相談・求職登録

専門の相談員が、あなたの希望を伺い、状況に合わせてサポートします。

◆ お仕事探し

- ・『ハローワークインターネットサービス』で求人情報を検索できるほか、職業相談窓口でもご提案します。
- ・紹介状の交付が受けられます

◆ 各種手続き・支援

- ・離職票のお申込み手続き（失業給付の申請）
- ・再就職手当・教育訓練給付金などの各種給付金の申請
- ・ハロートレーニング（公的職業訓練）の相談・申込

◆ 求人検索コーナー（タブレット4台）

- ※受付不要※**
- ・手前の2台のみ、求人票の印刷が可能

◆ フリースペース **※受付不要※**

- ・スマホでの検索や求職申し込み
- ・履歴書の作成

◆ インターネット閲覧端末（A4印刷可）

- ※総合受付へ申し込みが必要です※**
- ・情報検索
- ・「Job tag」などでの適性検査
- ・e-GOV電子申請
- ※メールは利用できません**

三職-53 (R0810)

ハローワーク三沢
(三沢公共職業安定所)

所在地

電話

開庁時間

〒033-0031 三沢市桜町3丁目1-22

TEL 0176(53)4178

開庁時間 8:30~17:15(土・日・祝日、年末年始は閉庁)

就職活動の進め方とハローワークの支援メニュー



職業相談窓口では各ステップに応じた相談を行っています
※総合受付へ「受付票」をご提示ください（マイページログイン画面でもOK）

STEP1 希望条件の整理・決定

- ◆ ご希望と実際の求人状況を踏まえて、就職に近づく条件設定のお手伝いをしています。
- ◆ 「こだわる条件」「譲れる条件」をあらかじめ決めておくとお仕事探しがスムーズです。
- ◆ 技能・技術を身につけたい方には、公的職業訓練（ハロートレーニング）に関する相談も行っています。

STEP2 求人を探す（求人検索・窓口での求人提案）

- ◆ 「ハローワークインターネットサービス」へアクセスして最新の求人を検索することができます。
- ◆ ハローワーク内の検索タブレット端末や、安定所内のフリーWiFiを使って、ハローワークインターネットサービスを利用できます。
- ◆ 職業相談窓口では、希望条件に合った求人をご提案します。
- ◆ 求人票だけではわからないことや直接質問しにくいことも、ハローワークが代わって問い合わせます。
- ◆ 見学可能な求人もありますのでご相談ください。

STEP3 応募準備（応募書類・面接準備）

- ◆ 職業相談窓口では、いつでも履歴書や職務経歴書等の書き方についてアドバイスが受けられます。
- ◆ 履歴書・職務経歴書の書き方、面接の受け方などのセミナーを開催しています。

STEP4 紹介状の交付・応募 ★ハローワーク求人への応募には紹介状が必要です★

- ◆ 希望する求人の応募状況を確認し、求人事業所の担当者に連絡を取り、面接日等の調整を行ったうえで紹介状を発行します。（応募書類の作成前でも紹介を受けられます）
- ◆ 紹介状の発行の際に、求人票記載の事業所指定の応募書類や提出方法についてご説明します。
- ◆ ハローワークから情報提供された求人や、窓口で一度相談した求人は、来所せずにオンライン紹介を受けることができます。（※求職者マイページを開設している方が対象となります ※一部対応していない求人があります）
- ◆ 不採用となった場合でも、希望職種や条件の再検討、応募書類の見直しなどについてご相談ください。

障害や難病に配慮した就労を希望する方、生活困窮を抱える方の相談

- ◆ 『専門援助窓口』では、障害者の就労支援機関と連携し、障害や難病の特性に合わせて、見学や職場実習を提案したり、採用後の定着支援を行っています。
- ◆ 失業して家賃が払えない、借入がある、失業給付支給終了後の生活が不安・・・など、生活面で困りの方は『すまい・生活・しごとに関する総合サポート窓口』で相談をすることができます。

ハローワークのオンラインサービス

▶ ハローワークインターネットサービス

HelloWork Internet Service
ハローワーク インターネットサービス

- ◆ 求人情報の検索（検索時に受付票の求職番号を入力すると事業所名が全て表示されます）
- ◆ オンライン求職申込み
- ◆ 職業訓練・教育訓練給付などの検索



▶ ハローワークインターネットサービスの求職者マイページを活用しよう！

☆すでにハローワーク受付票を作成済みの方はマイページ開設にあたり「アカウント作成コード」発行を受ける必要がありますので、総合受付へお申し出ください☆

- ◆ ログインして検索することにより求人事業所名が全て表示される
- ◆ ログイン画面が受付票になる
- ◆ よく使う検索条件を3つまで保存できる
- ◆ 検索した求人をお気に入り保存できる
- ◆ ハローワークから情報提供された求人や窓口相談した求人には「オンライン紹介」が受けられる（一部対応できない求人あり）
- ◆ 「オンライン自主応募対象求人」にマイページから直接応募できる
- ◆ ハローワークからの連絡や求人情報がマイページ上で受け取れる
- ◆ 応募中の求人情報や応募履歴、求人者からのリクエスト求人の確認ができる
- ◆ 求人者とメッセージのやりとりができる
- ◆ ハローワークに登録した求職情報を確認・変更できる
- ◆ 求職活動の状態（有効・無効）を切り替えることができる

▶ オンライン紹介を活用しよう！ マイページ開設により利用できるサービスです

ハローワークから情報提供された求人や窓口相談した求人に、来所不要で紹介が受けられるサービスです。「オンライン紹介希望」とお電話ください。（一部オンライン紹介に対応できない求人があります）

- ◆ 求職番号とご希望の求人番号をお聞きますので番号がわかるものをご準備ください。
- ◆ 詳しい手順は窓口へおたずねください。

▶ ハローワーク三沢公式LINE



求職活動支援セミナーの予定表のほか、求職活動に役立つイベント情報などを配信。トーク画面下部のリッチメニューからハローワークインターネットサービスや訓練検索、かんたん求人検索などが利用できます。☆配信数に制限がありますので、求職活動が終了したらブロック設定をお願いします☆

▶ オンライン職業相談



オンライン・ハローワークシステム
面談予約サービス

来所せずにオンラインでの職業相談が利用できます。
ご利用には「利用者登録」および予約が必要です。詳しくは窓口へおたずねください。

求人情報の提供

- ◆ ハローワークの求人検索コーナー（タブレット端末4台設置）
- ◆ ハローワークインターネットサービスでの検索（ハローワーク内ではフリーWiFiが利用できます）
- ◆ 求人情報誌

火曜日午後発行（毎週）	-----「事務・販売・サービス」「製造・運輸・建設」
第2火曜日発行	-----「正社員求人情報」
水曜日発行（毎週）	-----「60歳以上限定求人情報」
金曜日午後発行（毎週）	-----「急募求人情報」

- ◆ 三沢市ケーブルテレビ マックテレビによる放映

求職活動支援セミナー ※要予約（先着順）電話予約可

- ◆ 「講師セミナー」…委託講師によるセミナー（約2～3時間）
- ◆ 「企業セミナー」…求人事業所によるセミナー（約30分）
- ◆ 「知っ得セミナー」…地域の労働市場データを用いた、就職活動の進め方についてのセミナー（約30分）
- ◆ 「職業訓練セミナー」・・・訓練メニューの紹介と訓練中の給付金についてのセミナー（約40分）

ハートレーニング（公的職業訓練）

- ◆ 通所訓練のほかeラーニング訓練など多様なメニューがあります。
 - ◆ 雇用保険受給者の方は、一定の要件を満たせば「訓練延長給付」を受けることができる制度があります。
 - ◆ 雇用保険受給者以外の方は、一定の要件を満たせば「訓練受講給付金」を受けることができる制度があります。
- ※延長給付や受講給付金の要件は訓練担当窓口で相談・ご確認ください。

職業訓練検索・一覧



求職活動のお役立ちサイト

教育訓練給付講座検索システム



資格取得や学び直しの受講費用の一部を国が支援する制度。対象講座の検索ができます。

Job tag



職業内容や必要なスキルを調べられる職業情報サイト。適性検査を行うこともできます。

みんなの労働ナビ



仕事や労働ルールの情報を探せる総合ポータルサイト。

ハローワーク三沢からのお知らせ （青森労働局サイト）



求職活動支援セミナーの最新の予定表や、管内求人の「かんたん検索」のリンクなどが掲載されています。

しょくばらぼ



企業の残業や休暇取得状況を比較できるサイト。企業研究や就職・転職先選びを支援する職場情報総合サイト。