

ハローワークガイド

☑ ハローワークは皆様のお仕事探しをお手伝いします!

- 初めてハローワークを利用される方
- 来所者端末で求人票をご覧になりたい方
- 職業相談、職業紹介、紹介状の発行を希望される方
- 失業給付等の手続きにいらした方
- 職業訓練や訓練受講給付金についておたずねの方
- 生活支援に関して相談を希望される方 など

まずは総合案内へお気軽に声をかけてください!

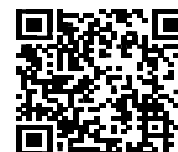
☑ インターネットでも来所者端末と同様の機能が利用できます!

ハローワークインターネットサービスで検索してください。

ハローワークインターネットサービス

検索

マイページの開設が便利です!
詳しくは窓口で問い合わせください



PCの方はこちら> <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/> スマートフォンの方はこちら>

★ 求人への応募には、『ハローワーク紹介状』をお持ちください!

長野公共職業安定所 〒380-0935 長野市中御所3-2-3 Tel:026(228)1300 Fax:026(226)1358

月～金曜日 (日・祝日・年末年始は閉庁です)

ご利用時間

8:30 ~ 17:15

※土曜日・平日夜間は、在職求職者など平日日中にハローワークを利用できない方を中心に、求人検索、職業相談、職業紹介のみに限り一部開庁しております。
詳細は、総合案内までお尋ねください。
※付属施設(もんぜんぶら座内)の情報については、2ページをご覧ください。

就職活動の進め方とハローワーク長野サービスメニュー

step1 自己分析 労働市場分析	<h3>職業相談と求職登録</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●仕事に関する様々な相談をお受けしています。 「就職活動の進め方がわからない」 「どのような仕事を選べばよいか迷っている」 ●地域の労働市場ガイダンス(案内)も行います。 ●求職登録がお済みでない方は、オンラインで登録できます。 ハローワークインターネットサービス 	<h3>各種 就職支援セミナー</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●就職活動の進め方、自己分析、職業適性検査、応募書類の作り方・面接対策、マザーズセミナー、正社員をめざそう!再就職応援セミナー、シニアのための再就職応援セミナー、ジョブ・カード作成支援セミナー など ●最新のイベント情報は、所内での案内のほか、長野労働局ホームページでご覧いただけます。 <p>「お知らせ」</p>
	<h3>職業訓練(ハロートレーニング)</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●キャリアアップや希望する就職を実現するために必要な職業スキルや知識を習得することができる公的制度です。 ●雇用保険受給者は受給しながら受講可能(要件あり) ●雇用保険がない方も月額10万円支給(要件あり) ●受講料無料(テキスト代などは自己負担) <p>ハロートレーニング 急がば学べ</p>	<h3>職業情報提供サイト job tag</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●職業について、内容、就労する方法、求められる知識・スキルや、どのような人が向いているかなどが、総合的にわかるインターネットサイトです。 ●職業興味検査、簡易版職業適性テスト、職業の解説などが調べられます。 <p>職業情報提供サイト jobtag</p>
step2 希望職種・条件決定	<h3>求人検索・ハローワークインターネットサービス</h3> <p>1. ●ハローワークの職業相談窓口や設置パソコン、ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンから全国のハローワーク求人が探せます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●希望求人は、職業紹介や相談を受けることができます。 ●窓口では、相談しながら求人が探せます。 <p>ハローワークインターネットサービス</p>	<h3>求職者マイページ(ハローワークインターネットサービス)</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●求職者マイページ開設でお仕事探しをもっと便利に。 ●求人の検索条件や気になった求人が保存できます。 ●登録した自分の求職情報の確認や変更ができます。 ●求人への直接応募、求人者とのやりとりができます。 ●ハローワークからオンラインで求人情報や職業紹介が受けられます。 ●開設は窓口でメールアドレス登録が必要です <p>「マイページ開設」</p>
	<h3>求人を探す</h3>	<h3>応募準備</h3>
step3	<h3>各種 専門支援コーナー</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●早期就職支援コーナー、マザーズコーナー 人材確保・就職支援コーナー 農林漁業支援窓口、生涯現役支援窓口 障害・難病、長期療養者の支援窓口 学卒・既卒者の専門窓口 ひとり親家庭の専門窓口 生活困窮者の専門窓口 など 	<h3>応募書類・面接対策</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●履歴書・職務経歴書の作り方、面接の受け方 など 窓口でのアドバイスや添削支援を行っています。 ●各種 就職支援セミナーも開催しています。 ●パンフレット等もご用意しています。 <p>「応募書類の作り方」</p>
	<h3>各種 会社説明会・面談会</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●求人事業所説明会・面談会 ●最新のイベント情報は、所内での案内のほか、長野労働局ホームページでご覧いただけます。 	<h3>職業紹介</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●求人に応募する場合、窓口で事業所に連絡して、『紹介状』をお渡しします。(紹介状は事業所へ提出) ●仕事内容や応募条件(資格・経験が合わない)など、事業所に確認しますので、お気軽にご相談ください。 ●不採用の場合でも、応募求人や希望条件の再検討、応募書類の見直しなど、ご相談ください。
step4	<h3>step5</h3>	<h3>step5</h3>
	<h3>応募準備</h3>	<h3>応募準備</h3>

各種 就職支援セミナーのご案内（予約制）

早期再就職に向けて...

- **ハロートレーニング説明会**
開催間近の職業訓練について、訓練施設の担当者が直接訓練内容について詳細にご案内するセミナーです。
- **子育て世代の再就職応援セミナー（マザーズコーナー）**
ブランクがあり再就職を目指す方等に向けた就職活動のノウハウの提供・求人動向等再就職に役立つセミナーです。
- **「正社員を目指そう！」就職応援セミナー**
概ね35歳から59歳で正社員にチャレンジしたい方対象。
- **シニアのための再就職応援セミナー**
60歳以上の方を対象に求職活動の方法などガイダンスを行います。シニア向けの会社説明会も行います。
- **アセスメントセミナー**
仕事を選べないかと迷っている方に、職業適性検査などを使って、仕事探しのアドバイスをします。
- **就職支援セミナー**
再就職に向けて、応募書類の作り方、面接の受け方、ビジネスマナーなどをトータルで学びます。基本コース(定員20名)と演習コース(定員10名)。
- **福祉ジョブセミナー**
福祉の仕事、職場を知りたい方へ

ご予約は職業相談窓口にて承ります。具体的な日程・会場は「サービスメニュー(チラシ)」をご覧ください。

応募の準備...

- **応募書類作り方講座**
履歴書、職務経歴書の作り方講座。概ね18歳から59歳までの職歴のある方が対象です。
- **自己PR発見セミナー**
自分の強みを再発見、おおむね35歳ぐらいまでの方が対象です。
- **模擬面接を受けよう!**
面接は自分をプレゼンテーションする場所。第一印象が勝負です。自信を持って臨めるよう、実際の面接場面を想定して練習します。

ご予約は職業相談窓口にて承ります。具体的な日程・会場は「サービスメニュー(チラシ)」をご覧ください。

イベント

- **ミニ就職相談会（予約不要）**
企業担当者と面談形式での会社説明会です。

具体的な日程・会場は「ミニ就職相談会(チラシ)」をご覧ください。



各種コーナー・窓口のご案内

失業給付・教育訓練給付等の手続き
会社等を退職されて、失業給付を受給しながら再就職先を探す方、国の補助を受けて民間の教育訓練を受講される方の給付金の手続きを行う窓口です。

1階

人材確保・就職支援コーナー
未経験の方から経験者の方までに、専門の担当者が福祉、建設、警備、運輸等のおしごとについてのご案内と職業相談・職業紹介を行います。

1階

職業訓練相談コーナー
求職者支援訓練・公共職業訓練など、各種職業訓練及び職業訓練受講給付金についてのご案内と、訓練生の職業相談・職業紹介を行います。

2階

ミドルシニアサポートコーナー
概ね35歳以上59歳以下の正社員での就職を希望している方のうち、これまで安定した就労経験が少ない方に対し、専門の担当者が各種情報提供や職業相談・職業紹介を行います。

1階

早期再就職支援コーナー
早期就職を希望される方等に対し、専門の担当者が職業相談・職業紹介をマンツーマンで行います。

1階

**生涯現役支援窓口
わかもの支援窓口**
各支援窓口専門の担当者が職業相談・職業紹介を行います。

1階

ご利用希望の方は、総合案内(受付)または職業相談窓口でお申し出ください。

ハローワーク関連施設のご案内

● ハローワーク長野 マザーズコーナー

子育てをしながら仕事をお探しの方で、仕事と家庭の両立を目指している方の職業相談・職業紹介等を行っています。

Tel: 026(228)0333

● 長野新卒応援ハローワーク（学生就職支援室）

大学・短大・専修学校等の在学生・既卒者(3年以内の方)、高校生、中学生を対象に職業相談・紹介やセミナー等を行っています。心の悩みに関する相談(要予約)も行っています。

Tel: 026(228)0989

場所: もんぜんぷら座 4階

〒380-0835 長野市新田町1485-1

お車でお越しの際は、トイゴパーキングか鍋屋田駐車場をご利用ください。



ご利用時間

月～金曜日 9:00～17:30
(土日祝日・年末年始を除く)