

## 各種セミナーのご案内（予約制）

応募の前に（就活の準備）…

## ●ハート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56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いたします。

## ●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18名)と演習コース(定員8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をご覧ください。

応募のときは…

## ●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。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の会社説明会

具体的な日程・会場はサービスメニューをご覧ください。



(20240901)

## 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、必ず「ハローワーク紹介状」が必要です!

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。

# 再就職までのステップと ハローワークの支援メニュー

具体的な  
内容は  
最終ページで!

## 再就職までのステップ

### 1 自己分析をする

- これまでの職務経歴・技能等の棚おろし
- 興味・関心・やりたいこと・できることの検討など

## ハローワークのメニュー

- 窓口による職業相談※
- 職業適性検査（予約制）
- 「自己PR発見セミナー」など

### 2 労働市場(求人状況)を調べる

- 就職希望地域の総体的な求人状況の分析
- 就職の可能性の検討

- 窓口による職業相談※  
【求人数、賃金に関する情報など】
- 「正社員を目指そう!」就職応援セミナー
- 「女性のためのセミナー」
- 「シニアのための再就職応援セミナー」など

### 3 希望する仕事や条件を決める

- 業種・職種・雇用条件などの決定

- 窓口による職業相談※  
【職業選択のポイント】

### 4 希望に合った求人を探す

- ハローワークインターネットサービスを活用

- 窓口による職業相談※  
【HWから求人情報を郵送・メール】

メールの場合は求  
職者マイページ上  
で送信します。

### 5 応募書類を作成する

- 応募書類(履歴書、職務経歴書等)の作成
- 応募事業所の情報収集(ホームページ等)

- 窓口による職業相談※  
【応募書類作成に関するアドバイス】
- 「応募書類作り方講座」

オンライン紹介を  
希望された方には  
窓口にて手続きを  
ご案内します。

### 6 応募をする

- 事業所へ連絡を取って面接日時等の調整
- 書類選考の場合は書類、応募方法の確認

- 職業紹介(窓口・オンライン)※  
【紹介状の発行】
- 「模擬面接を受けよう!」
- ミニ就職相談会

### 7 採用 ※労働条件は事前に確認しましょう

※就職活動で知りたいこと、困ったことなど、上記  
をご参考にハローワーク窓口へお気軽にご相談ください。

- ※不採用の場合は、4に戻って次の求人を探しましょう。
- ※不採用の理由をふりかえり次の応募に生かしましょう。
- ※希望する求人がない(少ない)場合は、1または3に戻って検討しなおしてみましょう。

# 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

## 就農等支援コーナー

農林漁業で仕事をお探しの方に、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)も行っていきます。

Tel: 026(228)0989

## ● ハローワークぶら座長野 (就職氷河期世代サポートコーナー)

正社員にチャレンジする35歳~56歳までの方を対象に、専門の相談員が担当者制による就職支援を行っています。

Tel: 026(267)7895

お車でお越しの際は、TOiGOパーキング、又は鍋屋田駐車場  
をご利用ください。



場所:もんぜんぶら座 4階  
〒380-0835 長野市新田町1485-1

ご利用時間

月~金曜日 9:00~17:30  
(土日祝日・年末年始を除く)