

2025

ハローワーク長岡

3月

イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	再就職支援 セミナー（基本） 13:30～15:30外	職業訓練 説明会 9:30～11:00外	サポステ 出張相談 10:00～11:30①	再就職支援 セミナー（中高年） 13:30～16:30外	こころとからだの 健康相談 13:00～16:00医	
9	10	11	12	13	14	15
	ジョブカード 活用セミナー 10:00～11:00①	シルバー人材 センター相談会 9:30～12:00①	看護のお仕事 個別相談会 10:00～12:00⑥	面接マナー 講座 13:00～15:00①	臨床心理士 カウンセリング 13:15～14:15医	
		職業訓練 説明会 9:30～11:00外	履歴書の書き方 セミナーin栃尾 10:00～11:00外	再就職支援 セミナー（書類） 13:30～16:30外		
16	17	18	19	20	21	22
	再就職支援 セミナー（基本） 13:30～15:30外	職業訓練 説明会 9:30～11:00外	サポステ 出張相談 10:00～11:30①	春分の日	福祉のお仕事 セミナー 13:30～15:00①	
		生涯現役支援 セミナー 14:00～15:00①	面接マナー講座 in 栃尾 13:30～15:00外			
23	24	25	26	27	28	29
	ジョブカード 活用セミナー 10:00～11:00①	シルバー人材 センター相談会 9:30～12:00①	生涯現役支援 セミナーin栃尾 10:00～11:00外	「jobtag」 活用セミナー 14:00～15:00①	臨床心理士 カウンセリング 13:15～15:45医	
	再就職支援 セミナー（面接） 13:30～16:30外	職業訓練 説明会 9:30～11:00外	ジョブカフェ 自己理解セミナー 13:30～15:00①			
30	31					

開催時間の後にある記号は会場です。
 ①・・・1階会議室 ③・・・3階会議室
 ⑥・・・6階会議室② 医・・・6階医務室
 ⑦・・・7階会議室 外・・・外部会場

お申込・お問い合わせは

ハローワーク長岡 職業紹介部門
 ☎ 0258-32-1181 (部門コード41#)

※職業訓練説明会・シルバー人材センターによる就業相談は事前予約不要です。
 ※その他のセミナー・説明会等は、全て事前予約が必要です。

2025



セミナー・相談会のご案内

セミナー・相談会に参加を希望される方は、ハローワークの求職登録が必要となります。また、事前予約は、窓口またはお電話にてお申し込みいただけます。

お問い合わせ

ハローワーク長岡 職業紹介部門

☎0258-32-1181

(部門コード41#)

◆セミナー受講に関する注意点◆

多くの方にご参加頂ける様、各セミナーの受講回数は原則1回とさせていただきます。但し訓練説明会の様に日程によって内容が異なる物はこの限りではありません。ご不明な点がございましたらハローワーク長岡までお問合せください。



セミナー・相談会の内容	日時	定員	会場
再就職支援セミナー 就職活動の進め方から履歴書の書き方・面接対策など、再就職に向けたポイント等を専門の講師がわかりやすく説明します。 『基本コース』、『応募書類作成実践コース』、『面接対策実践コース』、『中高年齢者対象コース』があります。	各コースの日時・会場等は 〈再就職支援セミナーのご案内〉をご確認ください		
履歴書の書き方基本セミナー 履歴書の基本的な書き方についてわかりやすく解説します。 学歴や職歴、資格欄の基本的な記載方法について学びます。 基本的な書き方がわからない方、久しぶりに履歴書を書く方が対象です。	3/12 (水) 10:00~11:00 (受付9:45~)	10名 要予約	栃尾おりなす 2階 第1会議室 (ワークセンター栃尾隣)
	3/13 (木) 10:00~11:00 (受付9:45~)	16名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
面接マナー講座 面接等での基本的なビジネスマナーの座学、面接基本マナーの実演(ロールプレイ)を行います。 ※受講時はカジュアルな服装で結構です。	3/19 (水) 13:30~15:00 (受付13:15~)	8名 要予約	栃尾おりなす 2階 第1会議室 (ワークセンター栃尾隣)
	3/13 (木) 13:00~15:00 (受付12:50~)	6名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
生涯現役支援セミナー 「生涯現役とはなにか」、「60歳以上の就職活動について」 「職種、働き方の選択について」など、高齢者の就職活動に関することとお話します。	60歳以上限定 3/18 (火) 14:00~15:00 (受付13:50~)	20名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	3/26 (水) 10:00~11:00 (受付9:45~)	8名 要予約	栃尾おりなす 2階 第1会議室 (ワークセンター栃尾隣)
ジョブ・カード活用セミナー 「ジョブ・カードとは?」、「求職活動中におけるジョブ・カード利用のメリット」、「ジョブ・カード制度総合サイトの活用方法」について説明します。	3/10 (月) 10:00~11:00	10名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	3/24 (月) 10:00~11:00	10名 要予約	
「jobtag」活用セミナー 職業情報提供サイト『jobtag』の適性検査体験、活用方法についての講義を行います。 ※スマートフォン、タブレット等のインターネットが利用できる電子機器を持参ください。	35歳以下限定 3/27 (木) 14:00~15:00 (受付13:50~)	4名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
福祉のお仕事出張セミナー 「福祉職の仕事内容」、「資格取得方法」、「就職活動の進め方」など、福祉のお仕事(主に高齢者介護分野)に関することとお話します。	3/21 (金) 13:30~15:00 (受付13:15~)	10名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室

セミナー・相談会の内容	日時	定員	会場
看護のお仕事個別相談会  「看護師として復職を考えている」、 「看護師の資格を活かしたい」などのご相談に、新潟県ナースセンターの 専門相談員がお応えします。	3/12 (水) 10:00~12:00	4名 要予約	ハローワーク長岡 6階 共用会議室②
臨床心理士による巡回相談 お仕事探しにお悩みはありませんか？ 心の負担を少しでも軽減していただけるよう、臨床心理士との相談を個室 で「1対1」で行います。 ※相談内容等の秘密は厳守しますので、ご安心ください。	3/14 (金) 13:15~14:15	1名 要予約	ハローワーク長岡 6階 医務室
	3/28 (金) 13:15~15:45	2名 要予約	
こころとからだの健康相談 「不安で眠れない、眠りが浅い…」、「仕事がなかなか見つからず、先の ことが心配で不安」など、気持ちを話すことで落ち着くことがあります。 求職者を対象に看護師が相談に応じます。	3/7 (金) 13:00~16:00	3名 要予約	ハローワーク長岡 6階 医務室
シルバー人材センターによる就業相談・説明会 シルバー人材センターでは、シニア世代のニーズに合った就業の 提供を行っています。 シルバー人材センターでの働き方やサークル・ボランティア 活動による生きがい作りなどの相談を行います。 	3/11 (火) 3/25 (火) 9:30~12:00 ※詳細はチラシを ご確認ください	予約不要	ハローワーク長岡 1階 会議室
職業訓練説明会 職業訓練とは、就職に必要な知識や技能を習得し、再就職を目指す方のた めの制度です。例えば、事務職に就きたいがPC操作ができない方などに 有効です。 早期就職を目指す方のために、公共職業訓練・求職者支援訓練があります。 職業訓練を通じたスキルアップや、今後の進路の見直しに取り組んでみま せんか？ 訓練校の担当者から訓練内容などの詳細説明があり、質問もできます。	3/4 (火) 3/25 (火)	予約不要	ポリテクセンター 新潟 2階 グリーンホール
	3/11 (火) 3/18 (火)		ポリテクセンター 新潟 本館2階 022教室
◎ 説明時間は30分間の入れ替え制で行います。 *入れ替え制とは、1コマ30分として、同じ説明を 3回行います。 各回説明開始5分前までにご来場ください。  ハロートレーニング — 急がば学べ —	◎説明時間	1回目 9:30 ~ 10:00 2回目 10:00 ~ 10:30 3回目 10:30 ~ 11:00	
長岡サポステ出張相談会 職業適性検査 (GATB) を実施しています！ 「応募の職種に悩んでいる方」、「就職について相談したい方」等はぜひ ご利用ください。 *15才~49才の現在無業で、就職を希望する方が対象です。 ★職業適性検査は、無料・予約制です。 事前に、長岡サポステまでご予約ください。	3/5 (水) 3/12 (水) 3/19 (水) 10:00~11:30 (開場9:45)	要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
ジョブカフェ 自己理解セミナー 就活の方向性に迷っている方、自己理解セミナー (プチ適職診断&自分の 強みの伝え方) で自分に出来る仕事を見つけてみませんか？ ジョブカフェの活用方法や就職した方の事例も紹介します！ *概ね35歳未満 (学生除く) および就職氷河期世代 (35~56歳) の求職者の方が対象です。	3/12 (水) 3/26 (水) ※時間はチラシを ご確認ください	予約不要	ハローワーク長岡 1階 会議室