

2025

ハローワーク長岡

10月

イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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① 医・・・6階医務室 ⑦・・・7階会議室 外・・・外部会場			サポステ 出張相談 10:00～11:30①	再就職支援 セミナー(基本) 13:30～15:30外		
5	6	7	8	9	10	11
		職業訓練 説明会 9:30～11:00外	看護のお仕事 個別相談会 10:00～12:00医		臨床心理士 カウンセリング 13:15～14:15医	
		再就職支援 セミナー(書類) 13:30～16:30外	面接マナー講座 in栃尾 13:30～15:00外			
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	履歴書の書き方 基本セミナー 10:00～11:00③	サポステ 出張相談 10:00～11:30①	福祉のお仕事 セミナー 9:00～10:50①	こころとからだの 健康相談 13:00～16:00医	
		ジョブカード 活用セミナー 14:00～15:00①	履歴書の書き方 セミナーin栃尾 10:00～11:00外	面接マナー講座 13:00～15:00①		
19	20	21	22	23	24	25
	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	生涯現役支援 セミナーin栃尾 10:00～11:00外		臨床心理士 カウンセリング 13:15～15:45医	
		生涯現役支援 セミナー 14:00～15:00①			再就職支援 セミナー(面接) 13:30～16:30外	
26	27	28	29	30	31	
	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		「jobtag」 活用セミナー 10:00～11:00①		
		職業訓練 説明会 9:30～11:00外		再就職支援 セミナー(中高年) 13:30～16:30外		

お申込・お問い合わせは

ハローワーク長岡

☎ 0258-32-1181

職業紹介部門

(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。 	10/14（火） 10：00～11：00 （受付9：45～）	40名 要予約	長岡地方合同庁舎 3階 会議室
	10/15（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）
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。 	10/8（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）
	10/16（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話をお話しします。 ※10/21『働き方と年金講座』では、年金に関する話があります。  60歳以上限定	10/21（火） 14：00～15：00	20名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	10/22（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?」、「就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。	10/14（火） 14：00～15：00	10名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	10/27（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	10/30（木） 10：00～11：00 （受付9：50～）	4名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
求職者マイページ活用セミナー 求職者マイページを開設したけど使い方がよく分からない…ハローワークの職員が使い方（基本）を説明します。求職者マイページには便利な機能がたくさん！機能を実際に体験し、お仕事探しに役立てましょう！	10/24（金） 10：00～11：00	8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
福祉のお仕事出張セミナー・個別相談会 福祉職の仕事内容や資格取得方法、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）に関することをお話しします。 * セミナー後には個別相談の時間があります（要予約） 	10/16（木） 9：00～10：50 ※詳細はチラシをご確認ください	10名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
看護職員 再就職支援相談会 「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。 	10/8（水） 10：00～12：00	4名 要予約	長岡地方合同庁舎 6階 医務室
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。	10/10（金） 13：15～14：15 10/24（金） 13：15～15：45	1名 要予約 2名 要予約	長岡地方合同庁舎 6階 医務室
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。	10/17（金） 13：00～16：00	3名 要予約	長岡地方合同庁舎 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。 	10/14（火） 10/28（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。 ◎ 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 —	10/7（火） 10/14（火） 10/21（火） 10/28（火）	予約不要 予約不要 予約不要	ポリテクセンター新潟 本館2階 022教室 ポリテクセンター新潟 2階 グリーンホール ポリテクセンター新潟 本館2階 022教室
長岡サポステ出張相談会 一般職業適性検査（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」など、ぜひご利用ください！ * 15～49歳の現在無業で、就職を希望する方が対象です。 ★一般職業適性検査は、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。	10/1（水） 10/8（水） 10/15（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)およびミドルシニア世代(35～59歳)の求職者の方が対象です。	今月の開催日程は未定です		