

2026

ハローワーク長岡

1月

イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>開催時間の後にある記号は会場です。</p> <p>①…1階会議室 ③…3階会議室</p> <p>⑥…6階会議室② 医…6階医務室</p> <p>⑦…7階会議室 外…外部会場</p> </div>				
4	5	6 職業訓練 説明会 9:30~11:00外	7 看護のお仕事 個別相談会 10:00~12:00医	8 再就職支援 セミナー(基本) 13:30~15:30外	9 臨床心理士 カウンセリング 10:45~11:45医	10
			サポステ 出張相談 10:00~11:30①			
11	12 成人の日	13 シルバー人材 センター相談会 9:30~12:00①	14 サポステ 出張相談 10:00~11:30①	15 臨床心理士 カウンセリング 9:30~10:30医	16 こころとからだの 健康相談 13:00~16:00医	17
		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	福祉のお仕事 セミナー 13:30~15:20①	
18	19 再就職支援 セミナー(中高年) 13:30~16:30外	20 職業訓練 説明会 9:30~11:00外	21 サポステ 出張相談 10:00~11:30①	22 履歴書の書き方 基本セミナー 10:00~11:00①	23 再就職支援 セミナー(書類) 13:30~16:30外	24
		生涯現役支援 セミナー 14:00~15:00①	面接対策セミナー in栃尾 10:00~11:30外	「jobtag」 活用セミナー 14:00~15:00①		
25	26 ジョブカード 活用セミナー 10:00~11:00①	27 シルバー人材 センター相談会 9:30~12:00①	28 生涯現役支援 セミナーin栃尾 10:00~11:00外	29	30 再就職支援 セミナー(面接) 13:30~16:30外	31
		求職者マイページ 活用セミナー 13:15~14:15①	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		

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。

2026



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、ハローワークの就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。	1/14 (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)
	1/22 (木) 10:00~11:00 (受付9:45~)	16名 要予約	長岡地方合同庁舎 1階 会議室
面接マナー講座/面接対策セミナー 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。	1/15 (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
	1/21 (水) 10:00~11:30 (受付9:45~)	6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)
生涯現役支援セミナー 60歳以上限定 「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します。	1/20 (火) 14:00~15:00	20名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	1/28 (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。	1/13 (火) 14:00~15:00	10名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	1/26 (月) 10:00~11:00	10名 要予約	
「jobtag」活用セミナー 45歳以下限定 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。	1/22 (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
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!	1/26 (月) 13:15~14:15	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）に関することとお話しします。 ＊セミナー後には個別相談の時間があります（要予約） 	1/16（金） 13:30～15:20 ※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。 	1/7（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。	1/9（金） 10:45～11:45	1名 要予約	長岡地方合同庁舎 6階 医務室
	1/15（木） 9:30～10:30	1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、先のことや心配で不安」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。	1/16（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。 	1/13（火） 1/27（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。 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ◎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。 </div> 	1/6（火）	予約不要	ポリテクセンター 新潟 2階 グリーンホール
	1/13（火） 1/20（火） 1/27（火）	予約不要	ポリテクセンター 新潟 本館2階 O22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！ <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ＊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。 </div>	1/7（水） 1/14（水） 1/21（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！ <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ＊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。 </div>	1/14（水） 1/28（水） ※時間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