

2026

5月

ハローワーク長岡

イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1 再就職支援 セミナー(中高年) 13:30~16:30外	2
3 憲法 記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 再就職支援 セミナー(基本) 13:30~15:30外	9
<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 ⑥…6階会議室① 医…6階医務室 ⑦…7階会議室 外…外部会場</p>						
10	11 履歴書の書き方 基本セミナー 10:00~11:00③ ジョブカード 活用セミナー 14:00~15:30①	12 職業訓練 説明会 9:30~11:00外 シルバー人材 センター相談会 9:30~12:00①	13 看護のお仕事 個別相談会 10:00~12:00医 履歴書の書き方 セミナーin栃尾 10:00~11:00外 臨床心理士 カウンセリング 11:00~12:00⑦	14	15 求職者マイページ 活用セミナー 10:00~11:00① 福祉のお仕事 セミナー 13:30~15:20①	16
17	18	19 職業訓練 説明会 9:30~11:00外	20 サポステ 出張相談 10:00~11:30① 面接対策セミナー in栃尾 10:00~11:30外	21 合同企業説明会 9:30~11:40外 14:00~16:10外 面接マナー講座 13:00~15:00① 再就職支援 セミナー(書類) 13:30~16:30外	22 再就職支援 セミナー(基本) 13:30~15:30外	23
24	25 シルバー人材 センター相談会 9:30~12:00① 再就職支援 セミナー(面接) 13:30~16:30外	26 職業訓練 説明会 9:30~11:00外 「jobtag」 活用セミナー 10:00~11:00①	27 サポステ 出張相談 10:00~11:30① 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 11:00~12:00医	28 再就職支援 セミナー(書類) 13:30~16:30外	29 ジョブカード 活用セミナー 10:00~11:30① 生涯現役支援 セミナー 14:00~15:00③	30
31						

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

5月

セミナー・相談会のご案内

お問い合わせ

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。

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。	5/11 (月) 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
	5/13 (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。	5/20 (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)
	5/21 (木) 13:00~15:00 (受付12:50~)	8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 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。	5/27 (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)
	5/29 (金) 14:00~15:00 (受付13:50~)	40名 要予約	ハローワーク長岡 3階 会議室
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。	5/11 (月) 14:00~15:30	10名 要予約	ハローワーク長岡 1階 会議室
	5/29 (金) 10:00~11:30	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。	5/26 (金) 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!	5/15 (金) 10:00~11:00	6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・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)	5/15 (木) 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。	5/13 (水) 10:00~12:00	4名 要予約	長岡地方合同庁舎 6階 医務室

セミナー・相談会の内容	日時	定員	会場
<p>臨床心理士による巡回相談</p> <p>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。</p>	<p>5/13 (水) 5/21 (水) 5/27 (水) 11:00~12:00</p>	<p>各1名 要予約</p>	<p>長岡地方合同庁舎 6階 医務室 ※13日は7階</p>
<p>こころとからだの健康相談</p> <p>「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。</p>	<p>今月の開催日程は未定です。</p>		
<p>シルバー人材センターによる就業相談・説明会</p> <p>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。</p> 	<p>5/12 (火) 5/25 (月) 9:30~12:00 ※詳細はチラシをご確認ください</p>	<p>予約不要</p>	<p>ハローワーク長岡 1階 会議室</p>
<p>職業訓練説明会</p> <p>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。</p> <div data-bbox="163 1359 905 1531" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>◎ 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。</p> </div> 	<p>5/12 (火) 5/19 (火) 5/26 (火)</p>	<p>予約不要</p>	<p>ポリテクセンター新潟 ※詳細はチラシをご確認ください</p> <p>◎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</p>
<p>長岡サポステ出張相談会</p> <p>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！</p> <div data-bbox="163 1774 1150 1932" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>* 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。</p> </div>	<p>5/13 (水) 5/20 (水) 5/27 (水) 10:00~11:30 (開場9:45)</p>	<p>要予約</p>	<p>ハローワーク長岡 1階 会議室</p>
<p>ジョブカフェ 自己理解セミナー</p> <p>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！</p> <div data-bbox="163 2169 1150 2309" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>* 概ね59歳までの求職者の方（学生除く）が対象です。 ※就業中の方の参加いただけます。</p> </div>	<p>今月の開催日程は未定です。</p>		
<p>長岡・小千谷合同企業説明会 200社以上参加予定</p> <p>長岡市・小千谷市の企業が集まる合同企業説明会を開催します。 午前の部、午後の部合わせて200社以上が集まり、会社の担当者より事業内容や求人内容について説明を聞くことができます。</p> <div data-bbox="163 2546 1150 2807" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・気になる企業に見学を申し込みます ・今さら聞けない「就活の基本セミナー」 ・job tagを使用した職業興味検査 ・【無料】履歴書用写真撮影ブース（写真館こばやし様とコラボ!） ・ハローワーク相談ブース <p>など、就職活動に役立つ内容をご用意しています！</p> </div> 	<p>5/21 (木) 【午前】 9:30~11:40 【午後】 14:00~16:10</p>	<p>要予約</p>	<p>ハイク長岡1階 大展示ホール (長岡市千秋3丁目 315-11)</p> <p>※各イベントの詳細はチラシをご確認ください</p>