



女性の

しごと相談



お子様の同席OK

事前予約制

ブランクから
働くのが
不安

仕事って
どうやって
さがすの？

家庭と両立する
私に合った
働き方は？

相談日 毎月第2木曜日
午前10時30分～12時まで
(1回30分)

※ 詳しくは、裏面のスケジュールをご確認ください。

会場 市民交流活性化センター
「アルパ」

お申し込み

- 右の二次元コードからお申込みください。
- JOBサポ事務局へお電話またはメールにて、お申し込みもできます。



ご予約はコチラ

オンラインでも
ご相談いただけます！

会場に来られない場合には
オンラインでもご相談できます。
空いていれば、当日の予約も可能！
詳しくは裏面をご覧ください。

お話を聞いて、
あなたに合った「働き方」
一緒に考えます

- ✓ 自分に合った働き方
- ✓ 働くまでのスケジュールのたてかた
- ✓ しごと・求人情報のさがしかた
- ✓ 相談できる窓口は
- ✓ 応募書類の作りかた、面接の受け方
- ✓ 働く前に身につけたいスキルは
- ✓ 自分に合う職場の見極めかた など

【求職活動の実績証明書をお求めの方】

相談にて、求職活動中であることを確認した場合、求職活動実績証明書を発行します。所定の用紙をお持ちの方は、ご持参ください。お持ちでない方は、センター保有書式での証明書を発行いたします。

地域就労支援センター 長野県 地域就労支援センター「Jobサポ！」事務局

受付時間：平日9：30-17:30

☎ 050-5536-8234

✉ ADE.JP.nagano-shugyo@jp.adecco.com

駒ヶ根市役所
人権・男女共同参画推進室

☎ 0265-83-2111



令和7年度



女性のしごと相談 スケジュール

月	日	曜日	時間
5	8	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
6	12	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
7	10	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
8	お休み		
9	11	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
10	9	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
11	13	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
12	11	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
2026/1	8	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
2	12	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40
3	12	木	①10:30~11:00 ②11:10~11:40

※事前予約制となります。

※イベント等により、予定が変更となる場合がございます。

ご予約時にご確認ください。

オンライン相談 ご予約方法

会場に来られない場合には
オンラインでもご相談できます。
空いていれば、当日の予約も可能！



ご予約はこちら