

ひとり親の方・プレひとり親の方向け

# みらいデザイン セミナー & おしゃべりカフェ

参加  
無料

各回  
先着 **20**名

事前申込制

自分らしい働き方・輝き方を  
見つけてみませんか？

13:30～ ミニセミナー&ワークショップ  
 14:30～ おしゃべりカフェ  
 みんなで楽しくおしゃべりしましょう！  
 15:30 終了

## 1 親と子の自己肯定感を育む 3つのコツ

自分も子どもも「自己肯定感」が低すぎて、新しいことにチャレンジするのが怖い…なんていうことはありませんか？  
 自己肯定感をアップさせるコツを学び、家族で楽しく、前向きに過ごせる方法を一緒に考えてみましょう！

- 8/20 (土) 【上越】 市民交流施設高田城址公園 オーレンプラザ
- 9/3 (土) 【長岡】 ハイブ長岡
- 9/24 (土) 【新潟】 新潟ユニゾンプラザ

## 2 「働く」をスムーズにする 考え方・伝え方

職場でのコミュニケーションに悩んでいませんか？  
 自分の「考え方のクセ」を実際に調べながら、働く上での考え方・伝え方を見直していきます。「人と話すのが苦手だから…」と諦めなくても大丈夫！ちょっとした意識の変化と工夫で、明日からのコミュニケーションをスムーズにしましょう♪

- 8/28 (日) 【新潟】 新潟ユニゾンプラザ
- 9/11 (日) 【上越】 市民交流施設高田城址公園 オーレンプラザ
- 10/9 (日) 【長岡】 ハイブ長岡

## 3 働く女性のストレスケア

ついついため込みがち「ストレス」、解消できていますか？  
 自分のストレスを振り返りながら、ケア方法についてお伝えします。  
 毎日を笑顔で過ごすためには、心身の健康が不可欠！  
 ストレスとの向き合い方や対策について、意見交流を交えながら、一緒に考えましょう♪

- 10/15 (土) 【新潟】 新潟ユニゾンプラザ
- 10/29 (土) 【上越】 市民交流施設高田城址公園 オーレンプラザ
- 11/27 (日) 【長岡】 ハイブ長岡

## 4 子育て中の方向け 再就職ステップとノウハウ

「子育て中だから」と働くことを諦めなくても大丈夫！  
 具体的な再就職ステップと、「実際に採用された！」という応募書類・面接の成功事例をお伝えします。  
 不安を解消して、やりたいことにチャレンジしてみましょう！

- 11/13 (日) 【上越】 市民交流施設高田城址公園 オーレンプラザ

当日ご来場できない方/  
**ご自宅からもオンライン (Zoom) で  
 ご参加いただけます！** ※全てのイベント対象

ご来場の方に生理用品を無料配布いたします！



お子様と一緒にのご参加OK

プレイマットとおもちゃを用意していますので、ぜひ一緒にご参加ください。 ※託児サービスはありません。



個別おしごと相談も実施

おしゃべりカフェの間は個別のおしごと相談も実施！お気軽にご利用ください。

【新型コロナウイルス感染拡大防止策について】

- ・当日は、マスクを着用してご来場ください。(イベント中もマスク着用をお願いします。)
- ・当日、発熱やかぜ症状のある場合は、参加を見合わせてください。
- ・会場では、座席の間隔を空ける・会場内の消毒を行う・手指用消毒液の用意など感染予防措置を行います。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大の状況によって、開催中止または一部中止となる場合があります。その際は、電話またはメールでお知らせします。

イベント詳細・お申込み (専用WEBサイトのご紹介)

イベントの詳細・お申込みは、専用WEBサイトまで。  
 この他、おしごとのお悩みに、専門の相談員がご希望の場所で  
 随時相談を実施しています。(無料) >>裏面をご覧ください



<https://niigata-hitorioya.com/>

ひとり親家庭の就業相談 新潟

検索

お問合せはこちら

【運営事業者】

株式会社 エム・エスオフィス

**0258-30-1230**

(受付時間 平日9:00~18:00)

# ひとり親家庭向け「おしごと相談窓口」のご案内

**対象：新潟県内のひとり親の方、これからひとり親になるかもしれない方**  
相談は無料です。ご希望の相談方法・窓口を以下からお選びください。

## 相談方法・窓口

### 出張相談（事前予約制）

新潟県内全域ご希望の場所（ご自宅・公共施設・飲食店等）に相談員が出張訪問いたします。

相談時間 平日・土日祝日 9:00～21:00

予約受付：株式会社 エム・エスオフィス

予約電話：**0258-30-1230**（受付時間：平日9:00～18:00）

### 来所相談（事前予約制）

**新潟** センター ひとり親家庭等就業・自立支援センター（新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階）

相談時間：平日9:30～16:30（土日祝日、年末年始を除く）

駐車場：無料

予約電話：**025-281-5587**（受付時間：平日9:30～16:30）

**新潟** 相談所（新潟市中央区南笹口1-9-29 サンライズ笹口テナント棟4階 株式会社 エム・エスオフィス内）

相談時間：平日・土日祝日9:00～21:00

駐車場：無料

予約電話：**0258-30-1230**（受付時間：平日9:00～18:00）

土日・夜間対応

**長岡** 相談所（長岡市坂之上町2-5-1 株式会社 エム・エスオフィス内）

相談時間：平日・土日祝日9:00～21:00

駐車場：無料

予約電話：**0258-30-1230**（受付時間：平日9:00～18:00）

土日・夜間対応

**上越** 相談所（上越市本城町8-1 市民交流施設高田城址公園オーレンプラザ）

相談時間：平日・土日祝日9:00～21:00（休館日を除く）

駐車場：無料

予約電話：**0258-30-1230**（受付時間：平日9:00～18:00）

土日・夜間対応

### 電話相談

**0258-30-1230** ※平日9:00～18:00以外のご相談は、事前予約が必要です。

### メール相談



<https://niigata-hitorioya.com/contact/>（24時間受付）

※翌営業日の返信となる場合があります。

### オンライン 相談

平日・土日祝日 9:00～21:00

**0258-30-1230**（事前予約制）

お申し込み後、オンラインツール（Zoom等）のURLをお送りします。

情報提供（最新イベントやしごと・生活に役立つ情報を発信中♪）

@1oya\_niigata

@862gdctu

友だち登録  
受付中！

niigata-hitorioya.com