

ひとり親家庭のお母さん・お父さんへ 仕事や就活での悩みを お聞かせください。

相談
無料もう少し収入
を増やしたい自分に合った
仕事をしたい転職したほう
がいいか迷っ
ている…再就職に自信
が持てない…

経験豊富な相談員と一緒に解決します！
お仕事の悩みごと、困りごとをお聞きします。
一人で悩まず、ぜひご相談ください。

転職

収入

適職

応募先

応募書類

面接対策

etc…

● 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



相談方法が選べる

出張・来所・オンラインなど
相談方法を選べます。

出張 新潟県内全域

来所 新潟・長岡・上越

オンライン 電話 メール

土・日や夜間の相談可

平日・土・日は20:00まで相談
に対応しています。仕事の
後やお休みの日など、ご希望
に合わせてご相談できます。
(メール相談は24時間受付)

子どもと一緒にでもOK

出張相談や来所相談は、お子様
と一緒にOK！子どもが小さく
離れるのが不安な方や周囲に預
け先がない方もお気軽にご利用
ください♪

おしごと相談の流れ・ご予約については、裏面をご覧ください

最新イベントやしごと・生活に役立つ情報を発信中♪

友だち登録受付中！
@862gdctu新潟×シングルマザーの
“おしごと”応援団
@loya_niigata

WEBサイト



相談予約・セミナー申込み 受付中！

ひとり親家庭の就業相談 新潟

検索

niigata-hitorioya.com



ひとり親家庭向け「おしごと相談窓口」のご案内

相談
無料

ひとり親家庭の方の「おしごと」の悩みに、専門の相談員が応じます。

相談予約



おしごと相談

専門の相談員が希望の働き方への実現に向けてアドバイスします



就活サポート

応募書類や面接対策のサポートを行います



情報提供

支援制度や資格取得制度、求人情報などもお伝えします



※ご相談内容により変更となる場合がございます。

／ 選べる5つの相談方法 ／

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。

求職活動
実績対象

オンライン相談

事前予約制

●外出を控えたい方におすすめです。
※ご予約確定後、オンラインツール（Zoom等）のURLをお送りします。

来所相談

事前予約制

新潟 相談所

株式会社 エム・エスオフィス
（新潟市中央区天神1-12-8 LEXN B 5階）

長岡 相談所

株式会社 エム・エスオフィス
（長岡市坂之上町2-5-1）

上越 相談所

市民交流施設高田城址公園
オーレンプラザ
（上越市本城町8-1）

電話相談

一部事前予約制

※平日 17:30～20:00、
土・日 9:30～20:00のご相談は
事前予約が必要です。

メール相談

24時間受付

※返信は翌営業日となる場合がございます。



相談時間(共通) ※メール除く

土・日・
夜間対応

平日・土・日
9:30～20:00
（祝日、年末年始を除く）

ご予約・お問合せ

WEB

ひとり親家庭の就業相談
niigata-hitorioya.com



ひとり親家庭の就業相談 新潟

検索

TEL

0258-30-1230

（平日9:30～17:30）

株式会社 エム・エスオフィス
（運営事業者）

●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）での来所相談もできます。
詳しくは、025-281-5587（平日 9:30～16:30）へお問い合わせください。

2025年
セミナー
ご案内

ひとり親の方・プレひとり親の方向け

参加
無料

事前
申込

各回先着
30名

ご来場の方
全員に
女性用品を
無料配付！

セミナー詳細や
お申込みは
こちら▼



求職活動
実績対象

人気!!

適職診断で おしごとモヤモヤ解消セミナー＆ おしゃべり会

個別のおしごと相談も実施！（先着順）

「自分に向いている仕事」が気になったことはありませんか？在職中の方も、
転職を考えている方も、求職活動中の方も、これからの働き方の参考になります。
適職診断で見える、私の可能性。仕事の「モヤモヤ」を整理して解消しましょう♪

長岡

9月13日（土）
長岡市中央公民館
（長岡市幸町2丁目1-1
さいわいプラザ）

上越

10月13日（月・祝）
上越市春日謙信交流館
（上越市春日山町3丁目1-60）

新潟

11月1日（土）
新潟ユニゾンプラザ
（新潟市中央区上所2丁目2-2）

セミナー 動画配信

セミナー日程の合わない方や遠方の方など、
ぜひご利用ください！

申込制 詳しくはHPへ