

2026

1

まつどサポステ&amp;キャリアサポートデスク

## 就職準備セミナー

まつど合同企業説明会  
&就職応援セミナー

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

まつどサポステ  
LINE はじめました！  
ご登録はこちらから！

応募書類作成・PC自主学习に使用可

## PCスペース

10:00~12:00 / 13:00~15:00  
土曜日・PC講座・イベント開催、会議等の  
都合で利用できない時間があります。

CLOSED

CLOSED

5

6

7

8

9

10

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談10:00-12:00  
PC基礎講座(お)13:00-15:00  
PC基礎講座(お)10:00-12:00  
ハローワーク出張相談11:00-12:00  
一般職業適性検査【公開】  
13:30-15:30  
「ミドルのための  
就活応援セミナー」  
in ハローワーク5階10:00-12:00  
行動活性化セミナー【公開】  
13:30-14:00  
サポステ説明会

12

CLOSED

13

10:00-12:00  
所内ジョブトレ②  
図書館本リサイクル  
加工作業13:00-15:30  
自己PRのコツ

14

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談10:00-16:00  
PowerPoint  
実践講座

15

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談10:00-12:00  
3次元CAD基礎講座  
入門編14:00-15:00  
一般職業適性検査

16

17

13:00-15:00  
【コミュニティ】  
宇宙を  
垣間見よう！

19

10:00-12:00  
目標達成整理法13:00-16:00  
簡単！スマホで動画  
編集を楽しもう！

20

10:00-12:00  
就職活動のマナー13:00-16:00  
鎌ヶ谷出張相談【公開】  
13:30-14:00  
サポステ説明会

21

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談10:00-12:00  
所内ジョブトレ③  
図書館本リサイクル  
加工作業13:00-15:00  
ニュースで学ぶ  
時事対策

22

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談10:00-12:00  
習慣をつくる【公開】  
14:00-15:30  
「家族のための  
就職講座」  
in ハローワーク5階

23

10:00-12:00  
不安・緊張の扱い方14:00-15:00  
一般職業適性検査

24

10:00-12:00  
PC基礎講座(お)13:00-15:00  
PC基礎講座(お)【公開】松戸市主催  
13:30-16:30  
まつど合同  
企業説明会  
in 商工会議所本館

26

13:00-15:00  
面接対策

27

13:00-15:00  
よりよい人間関係を  
育む気持ちの伝え方

28

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談9:30-11:30  
農業体験10:00-12:00  
PC基礎講座(み)13:00-15:00  
PC基礎講座(み)

29

10:00-12:00  
ハローワーク出張相談【公開】  
10:00-12:00  
職業興味&価値観  
検査から見える  
適職探索14:00-15:00  
一般職業適性検査

30

10:00-12:00  
ストレスマネジメント【公開】  
13:00-15:00  
「ゼロからの就活・  
内定獲得事例集」

31

スケジュールは変更の可能性が  
あります。最新情報はHPで！お申込み  
お問合せ

厚生労働省委託事業／松戸市連携事業



まつど地域若者サポートステーション

松戸市松戸2060 松戸商工会議所別館2階

月～土(祝日休み) 9:30～17:00

(受付は16:30迄)

☎ 047-703-8301



\* 公開セミナーを除くすべてのセミナーの参加には、利用登録が必要です。対象は15歳～49歳の方で、登録時に無業または週20時間未満の就労者に限ります。なお、学生の方は原則ご利用いただけません。



## 登録なしで参加OK公開セミナー

### 「ミドルのための就活応援セミナー」

～非正規・無業から次の一歩へ～

あなたの経験と知見、多くの「チカラ」が今、求められています！  
ここから次のステージに向けて一緒に取り組んでみませんか？

### サボステ説明会

サボステの利用を検討中の方やそのご家族、関係機関の方を対象に利用方法・メニューをご説明します。ご希望に応じて個別相談も受けられます。

### 家族のための就職講座

高校生・専門学校・短大・大学生の家族の方、既卒で未就職状態の若者の家族の方を対象としたセミナーです。セミナー後に個別相談もできます！

### 職業興味&価値観検査から見えてくる適職探索

簡単な質問に答えるだけで、あなたの職業に対する興味の傾向や、自分に合う仕事が見えてきます。働き方を考えるヒントが見つかります。

### ゼロからの就職・内定獲得事例集

「ブランクがある」「社会人経験がない」「バイトとして働いてきたけど正社員になりたい」「何をしたいのかよくわからない」…など就活ゼロベースから内定を獲得した事例をもとに就職までの様々な軌跡をご紹介します。

### 連携機関主催のセミナー

#### まつど合同企業説明会

主催：松戸市 場所：松戸商工会議所本館  
松戸市に本社もしくは事業所のある企業が数十社出展する合同企業説明会です。まつどサボステも相談コーナーを設置します。

## PC・ITスキルアップ

### 3次元CAD基礎講座 入門編

専門家と一緒に「Solidworks」というソフトを用いて、3次元CADの体験ができます。興味のある方、その世界を覗いてみませんか。

### PC基礎講座

Word、Excel、PowerPoint、それぞれ基礎と応用を自習形式で学べます。タッチタイピングから始めたい方や応募書類の作成サポートを受けたい方もOKです

### PowerPoint実践講座

誰かに伝える為には、解りやすく伝える事が大切です。PowerPointのスキルを身に付けて提案力を高めよう！  
【持ち物】USBフラッシュメモリー

### 簡単！スマホで動画編集を楽しもう！

今や動画編集が当たり前！あなたの手の中スマホのアプリで気軽に動画を作っちゃおう。【VITA】を自身のスマホにダウンロードしておいてください。

## キャリア関連セミナー

### 目標達成整理法

目標達成への進め方を整理することはなかなか難しいものです。メジャーリーガーの大谷選手が高校時代に活用したのが「マンガラチャート」。文字化・見える化することで考えを整理し思考を深めるこの方法を活用して、目標達成までの取り組み方のヒントにしましょう。

### 面接対策

面接時のマナーや受け答えのコツをロールプレイングを交えながら学んでいく講座です。個別ニーズに合わせて実践し、その場で質疑応答し、疑問を解消していきます。

### 自己PRのコツ

面接ロールプレイングを交えながら面接官の気持ちを引き付ける面接力を身に付けます。

### 就職活動のマナー

1/24(土)のまつど合同企業説明会に参加する心構え、服装、あいさつ等の基本的なマナーを確認しましょう。

### ニュースで学ぶ時事対策

今社会で起きている事を新聞・ネット記事等見ながら探ります。情報を入し、自分の考えをまとめ、就活やその後の仕事、生活に役立てましょう！

## 自己理解・コミュニケーションセミナー

### 行動活性化セミナー

落ち込む気持ちは、まず行動から見直してみよう。じっくり生活に向き合い、見直すことで気持ちをコントロールします。すぐに実践できる方法を学びましょう！

### 不安・緊張の扱い方

人前で意見を言うとき注目されている気がして…等の社交場面での困り事についての対処方法を学びます。

### ストレスマネジメント

日々のストレスと上手に付き合う方法を学びましょう。仕事や生活の中で感じているストレスは知らずに心身に影響を及ぼします。対処法を学びセルフケアをしていきましょう。

### 習慣をつくる

「3日坊主」誰しも経験をしたことがあるのではないのでしょうか。3日坊主はなぜ起こるのか…新しい習慣をつくる時に体の中ではどんな変化があるのでしょうか。いつもとは違う視点から習慣について見つめます。

### よりよい人間関係を育む 気持ちの伝え方

自分の思っていることが「言えない」、「伝わらない」といった経験はありませんか？コミュニケーションは双方向ですが、まずは、自分を大切にしながら気持ちを伝える方法について一緒に学びましょう。

### まつサボコミュニティ 宇宙を垣間見よう！

宇宙に興味のある人、一緒に語りませんか？私たちの大地「地球」も常にものすごいスピードで動いていて、太陽の周りを秒速30kmで回り続けています。実感わかないけれど、スゴイ！



## 一般職業適性検査

いろいろな仕事に必要とされる代表的な能力を数値化して、自分に向いている職業の傾向を知るための検査です。どんな仕事に向いているのかを考えるヒントになります。

## 農業体験 【持ち物】①軍手 ②汚れてもいい服装と靴 ③帽子 ④飲み物

松戸市にある無農薬野菜の農園「綾善ファーム」で、種まきや草取り、収穫、袋詰めなど、いろいろな畑のしごとを体験してみませんか？土にふれ、季節の野菜と向き合いながら、自然の中で体を動かしてリフレッシュできます。

## 所内ジョブトレーニング

図書館本リサイクル加工作業  
まつどDEつながるステーションのイベント「古本市」に出品される図書館の本のリサイクル加工作業をします。コツコツ黙々と作業が好きな方ご参加ください。

## ハローワーク出張相談／鎌ヶ谷出張相談

サボステのキャリアコンサルタント等の専門家が、ハローワーク松戸と鎌ヶ谷市役所に出張して、個別相談を行います。予約制ですが、空きがあればご相談可能ですので、ブースを覗いてみてください。(事前予約優先)

お申込み  
お問合せ

サボステ 厚生労働省委託事業／松戸市連携事業

まつどサボステ

まつど地域若者サポートステーション

☎ 047-703-8301

月～土（祝日休み）9:30～17:00  
（受付は16:30まで）

