令和８年４月発行版

勤労者ガイドブック



毎日休みなく働いているのに賃金が低すぎるような･･･。
どういうことなんだ！

A社勤務　Bさん

お困りのようですね。勤労者が安心して働くために、様々な法律、制度があります。例えば自分の労働条件は知っていますか。労働契約は確認しましたか？



社会保険労務士　Cさん



労働条件？労働契約？入社するときに聞いたような･･･。

それは困りましたね…。勤労者の皆さんに**働く上で知ってほしい基本的な法律・制度について**一緒に**確認しましょう！**



上田市

このガイドブックは、勤労者と事業主の皆さんに関係の深い制度についてまとめたものです。
各種相談窓口等についても掲載しています。詳しくはそれぞれの窓口にご相談ください。

もくじ

1　安心して働くために　…1

1　労働条件　　2　社会保険　　3　個別労働紛争

2　補助制度　…6

1　職業能力開発・その他制度　　2　求職者のための制度

3　融資制度　…8

求職者、勤労者の皆さん向けの各種融資制度

4　各種相談窓口　…9

求職・就職・人材育成・福利厚生等に関する各種窓口

1　安心して働くために

1　労働条件



労働条件は、労働基準法で最低基準が定められています。労使対等の立場で決定すべきもので、**労働契約**を結ぶ場合は、この基準を下回ることはできません。

労働契約って何ですか？





使用者が労働者を雇用するときに、その労働者との間で結ぶ労働条件を定めた契約を労働契約と言います。労働契約は、「労使対等な立場における合意」、就業の実態に応じた「均衡の考慮」や「仕事と生活の調和への配慮」等が原則です。契約の変更には、労使の合意が必要です。

（労働契約法第3、6、8条）

均衡の考慮？





とても良い質問ですね。「同一労働、同一賃金」という言葉を耳にしたことはありませんか？
「均衡の考慮」とは、簡単には、「正社員、契約社員、パートタイマーなどの**雇用形態が違うからといって、処遇に差をつけてはいけない**」ということです。ただし、責任の重さや経験、能力などを踏まえて、賃金などに差を付けることは違法ではありません。**非正規雇用労働者は、「正規労働者との待遇差の内容や理由」などについて、事業主に説明を求めることができます。**

（パートタイム・有期雇用労働法）

労働条件の明示（労働基準法第15条）

使用者は労働者を採用する場合、労働条件を明示する義務があります。少なくとも次の①～⑥の事項については**書面の交付等により明示する義務**があります。なお、主観的・抽象的説明での正規雇用労働者と非正規雇用労働者間の不合理な待遇差は禁止です。

① 労働契約の期間に関する事項
② 期間の定めのある労働契約を更新する場合の基準に関する事項
　更新上限の有無と内容
　無期転換申込機会（有期労働契約の締結時と更新時）
　無期転換後の労働条件（無期転換ルールに基づく無期転換申込権が発生する契約の更新時）
③ 就業の場所・従事する業務に関する事項
　就業場所・業務の変更の範囲
④ 始業・終業の時刻、休憩時間、休日、休暇、交代制に関する事項、所定労働時間を超える労働の有無
⑤ 賃金の決定、計算、支払方法、支払時期、締切日に関する事項
⑥ 退職、解雇に関する事項

正規労働者と非正規労働者の待遇の違いは、当然だと思っていました。
待遇差の理由を確認してみます！



賃金支払い（労働基準法第24条）

使用者は、労働者に ① **通貨で**、② **直接労働者に**、③ **全額を**、④ **毎月1回以上**、⑤ **一定期日に**、支払わなくてはなりません。（賃金支払いの5原則）

最低賃金（最低賃金法）

国は、最低賃金法に基づいて、賃金の最低限度を毎年改定しています。使用者はその最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません（最低賃金制度）。

労働時間や時間外労働について（労働基準法第32、36、37、41条）

法定の労働時間は、原則として1日8時間、1週40時間以内（商業、映画・演劇業、保健衛生業、接客娯楽業などで10人未満の事業場にあっては、44時間）です（一定期間を平均して法定労働時間以内とする変形労働時間制という制度も可）。なお、農水産業従事者等には、労働時間・休憩・休日に関する規定は適用されません。

法定労働時間を超えて労働させる（時間外労働）には、労使協定（36協定）を締結し、労働基準監督署に届けるなどの手続きが必要です。また、使用者は、時間外労働に対して、通常の賃金の25％以上の割増賃金を支払う必要があります。（月60時間を超える時間外労働は50％以上）

時間外労働の上限は、原則として月45時間・年360時間（限度時間）以内、臨時的な特別の事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間以内（休日労働含む）、限度時間を超えて時間外労働を延長できるのは年6ヶ月が限度です（その他、業種・職種別の規定が一部に設けられています。）。

休憩 （労働基準法第34条）

使用者は、労働者の労働時間が**6時間を超える場合は45分以上、8時間を超える場合は1時間以上の休憩**を労働時間の途中に与えなくてはなりません。

休日 （労働基準法第35条）

使用者は、労働者に対して少なくとも**1週間に1日（4週間に4日）の休日**を与えなくてはなりません。休日に労働させる場合は、「36協定」の締結・届出と、**35%以上の割増賃金**を支払う必要があります。

年次有給休暇 （労働基準法第39条）

雇入れの日から6ヶ月間継続して勤務し、全労働日の**80%以上出勤**した労働者に対しては、**年次有給休暇**が与えられます。

【（週所定労働時間が３０時間以上または週所定労働日数が５日以上若しくは年間の所定労働日数が２１６日超の労働者）の 年次有給休暇付与日数】

継続勤続年数	6ヶ月	1年6ヶ月	2年6ヶ月	3年6ヶ月	4年6ヶ月	5年6ヶ月	6年6ヶ月以上
付与日数	10日	11日	12日	14日	16日	18日	20日



使用者には、有給休暇の時季を変更する権利（労働基準法第39条）があるんですよね。休みたいときに休めるのか心配だな。

有給休暇の時季変更権の行使は、「事業の正常な運営を妨げる場合」に限られます。



【週所定労働時間が３０時間未満かつ週所定労働日数が５日未満または、年間の所定労働日数が２１６日以下の労働者の年次有給休暇付与日数】

週所定労働日数	年間所定労働日数	勤続年数						
		6ヶ月	1年6ヶ月	2年6ヶ月	3年6ヶ月	4年6ヶ月	5年6ヶ月	6年6ヶ月以上
4日	169日～216日	7日	8日	9日	10日	12日	13日	15日
3日	121日～168日	5日	6日	6日	8日	9日	10日	11日
2日	73日～120日	3日	4日	4日	5日	6日	6日	7日
1日	48日～72日	1日	2日	2日	2日	3日	3日	3日

年10日以上の年次有給休暇を付与される労働者が、年5日以上の取得ができない場合、労働者の意見を聞き、使用者が時季を指定して有給休暇を取得させなければなりません。

解雇 （労働基準法第19、20、21条、労働契約法第16条）

使用者は、労働者を解雇する場合少なくとも**30日前までに予告**するか、30日前までに**予告しない場合は平均賃金の30日分以上の解雇予告手当**を支払わなければなりません。なお、労災・出産休業中とその後30日間は解雇できません。次に挙げる労働者を解雇する場合は、予告の適用が除外されます。

- 日々雇用される者（**1か月を超えた場合を除く**）
- 2か月以内の期間雇用者（この**期間を超え継続雇用される者を除く**）
- 季節的業務での4か月以内の期間雇用者（同上）
- 試用期間中の者（**14日（暦日）を超えた場合を除く**）

次の事由により、所轄**労働基準監督署長の認定**を受けた場合は、予告の適用が除外されます。

- 労働者の責に帰すべき事由（横領、着服等の重大又は悪質なもの）がある場合
- 天災事変等やむを得ない事由のために事業の継続が不可能となった場合



30日前の予告か解雇予告手当があれば、解雇できるの？毎日不安で仕方がない・・・

安心してください。客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当であると認められない**解雇は無効**です。



2　社会保険

社会保険とは、「雇用保険」、「労災保険」、「医療保険（健康保険）」、「介護保険」、「年金保険」の総称です。

雇用保険

労働者の雇用の安定を図り、就職を促進するための制度です。事業主は、労働者を一部要件を除き加入させなければなりません。保険料は労使がそれぞれ一定の割合で負担します。

給付の種類	内容
求職者給付	失業状態にある労働者の生活費を保障
就職促進給付	就業手当の給付など早期の再就職を支援
教育訓練給付	教育訓練（厚生労働大臣指定のもの）受講費用の一部を支給
雇用継続給付	高年齢者や育児休業・介護休業取得者の雇用継続のための給付

労災保険

仕事中や通勤中にけがや災害にあった場合に、治療費の給付や休業（補償）給付等を行う制度です。事業主は、常用労働者・パート・アルバイトの区分なく1人でも労働者を雇っている場合は、加入しなければなりません。保険料は事業主が全額負担します。

雇用保険と労災保険の総称を**「労働保険」**と言います。



医療保険（健康保険）

病気やけがに対する保険制度です。健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険があります。
働く人の医療保険制度は、職域・地域、年齢に応じて、次表の種類があります。

<table>
<tr><th>制度</th><th colspan="2">被保険者</th><th>保険者</th><th>給付事由</th></tr>
<tr><td rowspan="2">健康保険</td><td>一般</td><td>健康保険の適用事業所で民間企業の勤労者</td><td>全国健康保険協会
健康保険組合</td><td rowspan="3">業務外の病気・
けが、出産、死亡
（船員は職務上の場合を含む）</td></tr>
<tr><td>健康保険法第3条2項の規定による被保険者</td><td>健康保険の適用事業所に臨時に使用される人や季節的事業に従事する人等（一定期間を超えて使用される人を除く）</td><td>全国健康保険協会
（協会けんぽ）</td></tr>
<tr><td>船員保険
（疾病部門）</td><td colspan="2">船員として船舶所有者に使用される人</td><td>全国健康保険協会
（協会けんぽ）</td></tr>
<tr><td>共済組合
（短期給付）</td><td colspan="2">国家公務員、地方公務員、私学の教職員</td><td>各種共済組合</td><td rowspan="2">病気・けが、
出産、死亡</td></tr>
<tr><td>国民健康保険</td><td colspan="2">健康保険・船員保険・共済組合等に加入している勤労者以外の一般住民</td><td>市（区）町村</td></tr>
</table>

介護保険

高齢者の要介護に対応した保険で、満40歳以上の人が加入する制度です。

年金保険

老後の所得保障の柱として、高齢者の老後生活を実質的に支えていく役割を担っています。

① 厚生年金、② 国民年金、③ 共済年金があります。

① 厚生年金

会社員など、民間の企業で働いている人が加入する制度です。

② 国民年金

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度で、「基礎年金」とも呼ばれています。

③ 共済組合（年金）

国家公務員、地方公務員、私立学校教職員が加入する制度です。

3　個別労働紛争

個別労働紛争とその解決方法

労働者と事業主との間の紛争の最終解決手段として裁判制度がありますが、時間と費用が多くかかることから、平成13年に「個別労働関係紛争の解決の促進に関する法律」が施行され迅速な解決が図られています。この内容には、次のようなものがあります。

①企業内での自主的解決　②長野労働局長の助言・指導制度　③紛争調整委員会によるあっせん制度

④総合労働相談コーナー（長野労働局雇用環境・均等室内、上田労働基準監督署内）での総合労働相談　⑤長野県労働委員会の個別労働紛争に係るあっせん

対象となる紛争

・解雇・配置転換・出向・雇止め・労働条件の不利益変更などの労働条件に関する紛争
・いじめ・嫌がらせなどの職場環境に関する紛争
・労働契約の承継・同業他社への就業禁止などの労働契約に関する紛争
・募集・採用に関する紛争
・その他、会社所有物の破損についての損害賠償をめぐる紛争　など



働くにあたって、こんなにたくさんのルールがあるなんて、知りませんでした。

労使紛争になったとき、**裁判をする資金はないから、私が諦めるしかない**と思っていました。**「あっせん」**があるなんて安心です！

しっかり身に付いていますね。素晴らしいです！これから役立てましょう！

後半は、**補助・融資制度**や労働全般に関する**相談窓口**のご紹介します。
活用できそうなものがあるといいですね。



2 補 助 制 度

1 （事業所向け）職業能力開発・その他制度

名 称 概 要	補助の条件・内容	お問合せ先
上田市中小企業退職金共済掛金補助事業 中小企業の勤労者の、退職金共済加入から3年間の共済掛金に対する補助	○ 補助額 1人1月あたり700円（短時間労働者：350円） ○ 対象となる退職金共済 中小企業退職金共済、特定業種（建設業・林業・清酒製造業）退職金共済、特定退職金共済	上田市役所 地域雇用推進課 電話：26-6023 市ホームページ
上田市 中小企業者等人材育成補助制度 人材育成のため、中小企業が従業員を中小企業大学校等の研修に参加させた経費に対する補助	中小企業大学校や市内商工団体等が実施する研修に参加するものに対する助成。 ○補助額 対象経費の2分の1以内 1人1年間につき1回限り（上限2万5千円）、 1事業所上限10万円	上田市役所 地域雇用推進課 電話：26-6023 市ホームページ

2 求職者のための制度

名称 と 概要	補助の条件・内容	お問合せ先
求職者支援制度 労働の意思と能力があり、ハローワークに求職の申込をしている求職者で、雇用保険を受給できない人などが、職業訓練によるスキルアップを通じ早期就職を目指すための制度	○ 職業訓練受講を支援 ○ 訓練期間中及び訓練終了後の就職支援 ○ 次の要件を満たす場合に、職業訓練受講給付金（受講手当：月10万円、通所手当、寄宿手当）を支給 【主な支給要件】 ・ 本人収入月8万円以下、世帯全体収入月30万円以下、世帯全体金融資産300万円以下で、現住所以外の不動産所有がない人 ・ 訓練実施日の8割以上に出席できる人 ・ 同世帯に同時にこの給付金を受給・訓練をしている人がいない人 ※支給要件は変更される場合があります。	ハローワーク上田 電話：23-8609 部門コード41＃
住居確保給付金（家賃補助） 2年以内に離職した就労能力・意欲のある方で、住まいを失った方又は失うおそれのある方を対象に、住居の確保と就労を支援	○ 次の要件を全て満たす方 ・ 離職前に世帯の生計を維持していた ・ 誠実かつ熱心に求職活動を行うこと ・ 申請した月の世帯収入が基準額以下である ・ 同居親族の預貯金合計が基準額以下である ・ 国、地方自治体等の類似する貸付、給付等を受けていない（職業訓練受講給付金を除く） ○ 補助内容 一人世帯：35,000円、二人世帯：42,000円、三～五人世帯：46,000円（月額） を上限に住居の賃料月額を支給（支給限度3か月、一定条件を満たす場合、2回まで延長可能）	上田市 生活就労支援センター“まいさぽ上田” 電話：71-5552 上田市役所福祉課 電話：23-5372

2　求職者のための制度

名称　と　概要	補助の条件・内容	お問合せ先
上田市母子家庭等 自立支援教育訓練給付金 母子家庭の母又は父子家庭の父の自立を促すため、自発的に行う職業能力開発を支援	○　次の要件を全て満たす方 ・　自立支援プログラムの策定等の支援を受けている者 ・　当該教育訓練が適職に就くために必要であること ○　補助内容 ・　雇用保険制度の「教育訓練給付」指定講座を受講し、修了したときに受講費用の60%を支給 ※雇用保険法に基づく教育訓練給付金の支給を受けることができる場合は差額を支給。受講費用が12,000円以下の場合は支給無。対象講座によって支給上限額が異なる。 ○　給付を受けるためには事前相談が必要です。	上田市役所 子育て・子育ち支援課 電話：23-5106
上田市母子家庭等 高等職業訓練促進給付金 養成機関へ入学し、より専門性の高い資格取得を目指す母子家庭の母又は父子家庭の父の就業及び生活安定を支援	○　次の要件を全て満たす方 ・　児童扶養手当受給者又は受給者と同等の所得水準 ※所得水準を超えた場合であっても、その後1年間に限り、引き続き対象となります ・　養成機関にて修業し対象資格の取得が見込まれること ・　就業又は育児と修業の両立が困難であること ○　補助内容 ・　訓練促進給付金 修業期間（上限4年）の生活費の負担軽減として支給 支給額：月額100,000円（市民税課税世帯は月額70,500円）※課程修了までの期間の最後の12か月は4万円加算 ・　修了支援給付金 養成機関卒業時に就職時の負担軽減として支給 支給額：50,000円（市民税課税世帯は25,000円） ○　対象資格 ・　看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、保育士 理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、美容師、調理師 製菓衛生師、栄養士　等 ○　給付を受けるためには事前相談が必要です。	

3 融 資 制 度

名称 と 趣旨	対 象 ※全ての要件を満たす方	融資条件	お問合せ先
上田市 勤労者生活資金融資 上田市と長野県労働金庫との協調による生活資金融資	○ 上田市内に1年以上居住し、現事業所での勤務年数が1年以上である方 ○ 市税の滞納がない方	○ 融資額 200万円以内 ○ 返済期間 10年以内	長野県労働金庫 ローンセンター上田 電話：29-8800
求職者支援資金融資 職業訓練受講給付金を受給しても、その給付金のみでは訓練受講中の生活費が不足する方に対し、生活の必要な資金を融資	○ ハローワークで職業訓練受講給付金の支給決定を受けた方 ○ ハローワークで「求職者支援資金融資要件確認書」の交付を受けた方 ○ その他当制度に係わる保証機関の審査を通過した方	○ 貸付上限額 ・ 同居配偶者等がいる場合　月 10万円 ・ それ以外の場合　月 5万円	ハローワーク上田 電話：23-8609 部門コード41＃ 長野県労働金庫 上田支店 電話：22-2218 丸子支店 電話：35-1122 ローンセンター上田 電話：29-8800
生活福祉資金貸付け （総合支援資金） 世帯の生計を維持していた方が離職し、世帯の生計維持が困難になった場合の再就職に至るまでの間の生活資金の貸付け	○ 低所得者世帯で、失業や収入の減少などによって生活に困窮していること ○ 公的な書類などで本人確認が可能であること ○ 現在住居のある人、または、住居確保給付金の申請を行い、住居の確保が確実に見込まれること ○ 法に基づく自立相談支援事業などによる支援を受けるとともに、社会福祉協議会とハローワークなど関係機関から、継続的な支援を受けることに同意していること ○ 社会福祉協議会などが貸付け及び支援を行うことにより、自立した生活を営むことが可能となり、償還を見込めること ○ 他の公的給付または公的な貸付けを受けることができず、生活費をまかなうことができないこと	○ 貸付種類・限度額 ・ 生活支援費（原則3ヶ月）　月額20万円以内 （単身世帯15万円以内） ・ 住宅入居費　40万円以内 ・ 一時生活再建費　60万円以内 ○ 貸付利率 ・ 連帯保証人設定あり　無利子 ・ 連帯保証人設定なし　年1.5% ○ 返済方法 6ヶ月以内の据置期間経過後に月賦で返済	社会福祉法人 上田市社会福祉協議会 上田地区センター 電話：27-2025 丸子地区センター 電話：42-0033 真田地区センター 電話：72-2998 武石地区センター 電話：85-2466

4 各種相談窓口

求人・求職・就労に関すること

名称 ・ 所在地 ・ 電話番号	相談内容等
上田市就労サポートセンター 〒386-0012上田市中央4-9-1 上田市勤労者福祉ｾﾝﾀｰ内 上田市地域雇用推進課 電話:0268-26-6023	○求職活動中の若者からシニアおよび、その家族への就活サポートや就労への悩みや不安を抱えている方の無料相談窓口です。 ・就活者へのサポート(求人情報、応募書類作成、面接対応など ・上田地域へ移住し、就職を希望する方への就労相談 ・再就職支援やUIJターン相談など ・企業を対象とした採用や雇用などのアドバイス
ハローワーク上田 **(上田公共職業安定所)** 〒386-8609 上田市天神2-4-70 電話:0268-23-8609 部門コード31＃(事業所サービス部門) 部門コード41＃(職業相談・紹介部門) 部門コード43＃(外国人雇用サービスコーナー)	○ 仕事を探している方に対する職業相談・紹介、人材を求めている事業主からの求人受理と職業紹介を行います。 ・ 職業紹介・求人情報の提供 ・ 外国人雇用サービスコーナー ※ 曜日・時間は変更する場合があります。 【ポルトガル語】 毎週 月・水・金曜日 午前10時～午前12時 午後1時～午後4時 【中 国 語】 毎週 木曜日 午後 1時～午後4時
長野県上田地域振興局商工観光課 〒386-8555 上田市材木町1-2-6 電話:0268-25-7140	○ 内職情報の提供、就職が困難な方の就業支援を行っています。 ・ 内職のあっせん ・ 女性、若者、障がいのある方、ひとり親家庭の方、中国帰国者など、就職困難な方への職業相談、職業紹介 (地域就労支援センター・Jobサポへつなぎます。)
上田職業安定協会 〒386-8522 上田市大手1-10-22 上田商工会議所内 電話:0268-22-4500	○ 新卒者等の上田地域への就職活動をサポートするとともに、地域企業の人材の確保を推進しています。 ・ 就活フェア開催 ・ インターンシップの推進 ・「信州上田地域企業ガイド」の発行

若者に関すること

ジョブカフェ信州長野分室 **(長野県若年者就業ｻﾎﾟｰﾄｾﾝﾀｰ)** 〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階 電話:026-228-0320	○ 長野県が設置した、若者の就職(転職)を支援する施設です。 サービスは無料で、44歳までの方が利用できます。 個別相談は予約制です。 ・ 個別相談(対面・MicrosoftTeamsによるWEB・出張) 就活の進め方/転職相談/職業適性診断/就労体験/ 面接練習/書類添削 ・ セミナーの開催 自己理解/ビジネスマナー/コミュニケーション/ 応募書類作成/ほか
若者サポートステーション・シナノ 〒386-0024 上田市大手2-3-4 東郷堂大手ビル2階 電話:0268-75-2383	○ 一定期間無業の状態にある若者の職業自立支援を目的とした無料相談所です。 ・ 15歳～49歳までの未就学者、未就労者の自立、就労支援 ・ 就職に向けたセミナー等の開催 ・ 子どもの就労、自立を目指す保護者からの相談

女性・母子に関すること

名称･所在地等	相談内容等
ハローワーク上田 マザーズコーナー 〒386-8609 上田市天神2-4-70 電話:0268-23-8609 部門コード41#	子育てをしながら就職を希望している方への職業相談･紹介、子育て情報提供等の就職支援を行っています。
長野労働局　雇用環境･均等室 〒380-8572 長野市中御所1-22-1 電話:026-227-0125	○ 雇用の分野における男女の均等な機会･待遇の確保等対策を推進、労働者の職業生活と家庭生活の両立支援対策、パートタイム･有期雇用労働者の雇用管理改善等を進めています。 ・ 雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関すること ・ 職場におけるセクシュアルハラスメント、妊娠･出産･育児休業等ハラスメント、パワーハラスメント対策に関すること ・ 育児･介護休業等、労働者の職業生活と家庭生活との両立に関すること ・ パートタイム･有期雇用労働法に関すること ・ 女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画策定に関すること ・ 次世代法に基づく一般事業主行動計画策定に関すること

高齢者・障がい者に関すること

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター 〒386-0027 上田市常磐城3-2-10 電話:0268-23-6002	○ 一般家庭･企業･官公庁等から高齢者にふさわしい臨時的･短期的な仕事をはじめ、軽易な業務の請負や労働者派遣などを受注し、会員の能力･希望等に応じて仕事の提供を行っています。
上小圏域障害者就業 ・生活支援センターSHAKE 〒386-0012 上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター2階 電話:0268-27-2039	○ 障がいのある方の職業生活や地域生活を通して自立に向けたお手伝いをします。 ・ 就職に向けた準備支援 ・ 求職活動に向けた支援 ・ 職場定着に向けた支援 ・ 個々の障がい特性を踏まえた雇用管理についての事業所に対する助言



こんなに就労支援窓口があるのかぁ。
どこに相談したらよいのだろう…。

そうですね。支援を行っている窓口は、たくさんあります。
ここに掲載されている窓口も、一例にすぎません。
まずは、様々な窓口のなかから、**自分に合うところを探してみましょう！**
1つの場所に相談して、うまくいかなくても、決してあきらめないでください。
違うところに相談したら、納得のいく結果が出せることもあります。
みなさんが、納得のいく就労ができるように応援しています！



労働問題全般・労働争議に関すること

名称・所在地等	相談内容等
上田総合労働相談コーナー 〒386-0025 上田市天神2-4-70 上田労働基準監督署内 電話:0268-22-0338	○ 労働問題に関するあらゆる分野(解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げ、募集・採用(ハローワークが取り扱うべきものを除く)、いじめ・嫌がらせ、パワハラ など)についての労働者、事業主からの相談を受付けています。 ・ 都道府県労働局長による助言・指導 ・ 紛争調整委員会によるあっせん
長野県労働委員会 〒380-8570 長野市南長野幅下692-2 長野県庁8階 電話:026-235-7468 (受付時間:平日9:00～16:30)	○ 労働組合・労働者個人と使用者との争いを解決するための行政委員会で、不当労働行為審査と労使紛争調整等を行います。 ・ 労働争議(労働組合と使用者の間の争い)の調整(あっせん・調停・仲裁) ・ 個別労働紛争(労働者個人と事業主の間のトラブル)を解決するためのあっせん
長野県東信労政事務所 〒386-8555 上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎6階 電話:0268-25-7144	○ 労働者・事業主の皆さんからの労働の条件、ハラスメント対策、メンタルヘルス等の労働問題全般について相談に応じています。
長野労働局 外国人労働者労働条件相談コーナー 〒380-8572 長野市中御所1-22-1 電話:026-223-0553	ポルトガル語で、賃金の支払・労働時間や解雇等の労働条件・労災等に関する相談に応じています。 毎週 火・木曜日　午前9時30分～午後4時 ※相談日は変更する場合があります。

職業能力開発・訓練に関すること

名称・所在地等	相談内容等
ハローワーク上田 **(上田公共職業安定所)** 〒386-8609 上田市天神2-4-70 電話:0268-23-8609 部門コード41#	求職者が再就職に必要な職業能力を身につけるための公的職業訓練(ハロトレ)のあっせんを行っています。
長野県職業能力開発協会 〒380-0836 長野市南長野南県町688-2 長野県婦人会館3階 電話:026-234-9050	○ 労働者の職業能力開発・向上を促進し、労働者の職業の安定や地位向上を図ります。 ・ 労働者の職業能力開発に関すること ・ 技能評価(技能検定・ビジネスキャリア検定等)に関すること ・ 若年技能者の人材育成支援に関すること

職業能力開発・訓練に関すること

名称･所在地等	相談内容等
長野県長野技術専門校 〒388-8011 長野市篠ノ井布施五明3537 電話:026-292-2341	○ 各種職業に必要な知識･技能を習得するための公共職業訓練を行っています。 • 1年間の施設内訓練(機械加工科、電気工事科、木造建築科。主に新規学卒者対象。) • 2年間又は数か月間の民間委託訓練(IT、介護、保育、簿記等。離転職者対象。一部は障がい者対象。) • 数日間のスキルアップ講座(機械加工、CAD,電子制御、品質管理等。在職者対象)
ポリテクセンター長野 (独立行政法人　高齢･障害･求職者雇用支援機構長野支部･長野職業能力開発促進センター) 〒381-0043 長野市吉田4-25-12 電話:026-243-7805.7856	○ 在職者を対象としたスキルアップのための能力開発セミナーと、求職者を対象とした「ものづくり」分野への再就職をするための公共職業訓練および就職支援を行っています。 ・ 在職者向けの能力開発セミナーの実施 ・ 求職者向けの公共職業訓練･就職支援の実施
長野県工科短期大学校 〒386-1211 上田市下之郷813-8 電話:0268-39-1111	○ ものづくりの基盤となる高度な専門的知識と、確かな実践力を持った技術者として産業界で活躍できる人材の育成を行っています。 ・ 長野県の産業界に貢献するエンジニアの育成 ・ 在職者のための技能･技術向上を目的とした「スキルアップ講座」の開催 ・ 求職者の就職に役立つ知識･技能習得のための職業訓練の実施
上田地域高等職業訓練センター 〒386-0027 上田市常磐城1-3-20 電話:0268-75-7690	○ 地域の産業を支える技術者の技能向上･技能継承を進め、ものづくりの発展に貢献する人材の育成を目指します。 ・ 溶接･造園等の技能習得のための職業訓練の実施 ・ 各種協会による技能検定の実施
中小企業大学校三条校 **(独立行政法人中小企業基盤整備機構関東本部)** 〒955-0025新潟県三条市上野原570 電話:0256-38-0770	○ 中小企業の経営者･管理者･管理者候補等の方々を対象に、経営管理及び組織管理の分野で、実践に活かせる知識･手法を習得できる研修を提供しています。

社会保障制度に関すること

名称･所在地等	相談内容等
上田労働基準監督署 〒386-0025 上田市天神2-4-70 電話:0268-22-0338	**○ 労働条件の確保改善の指導、安全衛生の指導、労災保険の給付などを行っています。** **・ 労災保険に関すること**

社会保障制度に関すること

名称･所在地等	相談内容等
ハローワーク上田 （上田公共職業安定所） 〒386-8609 上田市天神2-4-70 電話:0268-23-8609 部門コード11＃	○ 雇用保険制度に加入している労働者が失業し、一定の要件を満たした場合に、再就職先が見つかるまでの一定期間の失業給付等を行っています。 ・雇用保険の受給手続き、支給に関すること ・雇用保険制度の各種給付金に関すること
小諸年金事務所 〒384-8605 小諸市田町2-3-5 電話:0267-22-1080 **年金相談はこちら↓ ねんきんダイヤル:0570-05-1165**	○ 厚生年金保険･健康保険･国民年金についての業務を行っています。 ・ 厚生年金保険、健康保険の加入･保険料、年金の給付に関すること ・ 国民年金の加入、保険料に関すること
全国社会保険労務士会連合会運営 街角の年金相談センター 上田（オフィス） 〒386-0025 上田市天神1-8-1 上田駅前ﾋﾞﾙ･ﾊﾟﾚｵ6階	○年金の受け取りに関するお問合せや相談に応じています。（来訪者専用相談窓口です。）
全国健康保険協会（協会けんぽ） 長野支部 〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1 長野表参道ビル8階 電話:026-238-1250	○ 中小企業で働く労働者とその家族の健康保険及び健康増進に関する業務を行っています。 ・ 健康保険の給付に関すること ・ 高額医療費、出産費の貸付に関すること ・ 健康診断に関すること ・ 任意継続被保険者に関すること

福利厚生、その他に関すること

名称･所在地等	相談内容等
一般社団法人上小労働基準協会 〒386-0025 上田市天神2-4-55 電話:0268-23-2500	○労働関係諸法令の周知と遵守を期し、併せて労務管理の改善･労働災害防止･労働衛生管理の向上の活動を推進しています。 ･労働安全衛生法等関係法令に基づく資格取得のための講習及び労務管理に関する研修等の実施 ･産業安全、労働衛生及び労務管理に関する援助
長野県労働者福祉協議会 〒386-0012 上田市中央4-9-1 くらしなんでも相談ほっとダイヤル 電話:0120-39-6029	**☎　くらしなんでも相談　ホットダイヤル　☎** ○ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。毎月第2土曜日は専門家（弁護士・社会保険労務士・司法書士）が相談対応。 相談時間10：00～15：00（受付終了14：30） **☎ 0120－39－6029**

福利厚生、その他に関すること

名称・所在地等	相談内容等
社会福祉法人 上田市社会福祉協議会 〒386-0012 上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内 電話:0268-27-2025	○ 地域福祉を推進する中核的な団体として、誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりを推進しています。 ・ 心配ごと相談、結婚相談、法律相談等 ・ 障がい者・高齢者の方へのサービスや、介護に関するサービスの提供 ・ ボランティア活動の相談、支援、ボランティア講座の開催 ・ 各種出前講座、福祉体験の講座 ・ 成年後見制度の相談、利用支援
独立行政法人 勤労者退職金共済機構 〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 電話: 中小企業退職金共済事業本部 03-6907-1234 建設業退職金共済事業本部 03-6731-2831 清酒製造業・林業退職金共済事業本部 03-6731-2887	○ 中小企業事業主の相互共済と国の援助による中小企業従業員の退職金制度の運営を行っています。 ・ 中小企業退職金共済制度に関すること ・ 特定業種(建設業、清酒製造業、林業)退職金共済制度に関すること
上田市生活就労支援センター “まいさぽ上田” 〒386-0012 上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内 電話:0268-71-5552	○ 経済的に困窮し、最低限度の生活を維持できなくなるおそれのある方に対して、支援員が相談者と一緒に課題を整理し、自立に向けた支援のプランの作成と相談支援を行う自立相談支援機関です。 ・ 生活や仕事に関する相談支援 ・「社会に出ることに不安がある」「他者とうまくコミュニケーションが図れない」等の理由ですぐに就労が難しい方に対する支援 ・ 家計の見直しや改善に向けた支援





発行　上田市地域雇用推進課

https://www.city.ueda.nagano.jp/

〒386-0012 上田市中央4-9-1（勤労者福祉ｾﾝﾀｰ内） 電話：0268-26-6023