

中小企業・小規模事業者の皆様へ

2019年4月から「働き方改革関連法」が施行されています！

厚生労働省 長野労働局 委託事業

長野働き方改革推進支援センター

働き方改革で事業主の皆さまの魅力ある職場づくりを応援します。

お気軽にお問合せください！



ワン・ストップ 無料相談

個別企業訪問

専門家が貴社を訪問し
課題解決をお手伝い

セミナー開催

専門家による
テーマ別のセミナーを開催

電話相談・来所相談

お電話やセンター来所での
ご相談も歓迎

法改正へのご対応は十分ですか？
まずはお電話でOK！

- 働き方改革関連法とは？
- 同一労働同一賃金
- 時間外労働の上限規制
- 活用できる助成金
- 就業規則・規定の見直し
- 生産性向上の手立て
- 人材不足への対策 等々

※これらは相談事例の一部です。
他の相談もOK(裏面参照)。

経営課題の解消にむけて
専門家が答えします

☎ 0120-088-703 へまずご連絡・ご相談を。

長野働き方改革推進支援センター

受付時間 (平日) 9:00 ~ 17:00

〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町 215-1 フージャース長野駅前ビル 3F

電話

0120-088-703

ファックス

026-229-5133

E-mail

nagano@task-work.com

ホームページ

長野働き方改革推進支援センター



FAX でのお申し込みは、裏面の申込票にご記入の上お送りください。

ご相談申込票(FAX・郵送用)

長野働き方改革推進支援センター 宛

FAX 026-229-5133

e-mailの方は nagano@task-work.com へ下記項目を記載しお送りください。 申込日： 年 月 日

会社名 事業所名			
業 種		従業員数 (正社員)	
住 所	〒 -		
氏 名		担当部署 ・ 役職	/
電 話	() -	FAX	() -
Eメール	@		
相談希望日時	第1希望 月 日 / 時から 第2希望 月 日 / 時から	<input type="checkbox"/> 電話で調整を希望	
	※時間指定せず、午前・午後だけを○で囲うご希望もOKです。		
専門家との 相談方法	貴社への訪問 / 当センターへの来所 / オンライン ※いずれかを○で選択		
相談内容 (最大2つまで <input checked="" type="checkbox"/> チェックして下さい)	<input type="checkbox"/> 貴社における働き方改革関連法適用 <input type="checkbox"/> 同一労働同一賃金 <input type="checkbox"/> 労働時間管理・時間外労働 <input type="checkbox"/> 補助金・助成金 <input type="checkbox"/> 生産性向上・業務効率化 <input type="checkbox"/> 人材採用・教育訓練 <input type="checkbox"/> 女性の活躍推進 <input type="checkbox"/> 就業規則・規定類の整備 <input type="checkbox"/> 評価制度、職務分析・職務評価 <input type="checkbox"/> 休暇取得促進 <input type="checkbox"/> IT活用 <input type="checkbox"/> ハラスメント対策 <input type="checkbox"/> 外国人の受入・就労 <input type="checkbox"/> その他(下欄にご記入ください)		
	特に相談したい内容をご記入ください。(専門家も準備ができます。)		
セミナーへの ご要望	聞きたいテーマがあればご記入ください。(WEBセミナーを含む)		

ご記入いただいた個人情報は当センターが厳重に管理し、この目的以外では使用しません。

お問い合わせ先

〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町 215-1 フージャース長野駅前ビル 3F
☎ 0120-088-703 ☎ 026-229-5133 ✉ nagano@task-work.com
長野働き方改革推進支援センター (実施機関/株式会社タスクール Plus)

働き方改革で経営のヒントが見える！

参加費
無料

長野働き方改革推進支援センター

6月無料WEBセミナー



オンラインにて開催のため
県外からのご参加も大歓迎です
ぜひご参加ください

■お問い合わせ先（長野働き方改革推進支援センター）

TEL: 0120-088-703

MAIL: nagano@task-work.com

A 運送業の働き方改革と 時間外労働の上限規制

■セミナープログラム

- 1.働き方改革の概要について
- 2.2024年からの時間外労働の
上限規制について
- 3.さいごに

※内容は変更になる場合があります。

■日時

A: 6/14(水) 10:00-10:45



＜講師＞ 橋本堅
(社会保険労務士・行政書士)

長野働き方改革推進支援センター 専門家
人事の困りごとを社長と一緒に伴走しながら解決に導く社外参謀として
活動中。

業種・業界問わず、すべてのクライアントで直面している人手不足という壁と、従業員が負の感情を残して退職していく事例を何度となく目の
当たりにしてこの「会社の問題=人の問題」を解決したいと感じ、新しい
切り口の労務管理を模索する。

B メンタルヘルスの2次予防Vol.1 早期発見と早期対処 ラインケア

■セミナープログラム

- 1.メンタルヘルスの2次予防
- 2.職場のストレスモデル など

※内容は変更になる場合があります。

■日時

B: 6/15(木) 10:30-11:30



＜講師＞ 菊地達喜
(特定社会保険労務士)

長野働き方改革推進支援センター 専門家
特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント
職場のSDGs推進コンサルタント

実母の介護を経て離職に至った経験から、仕事と介護の両立支援には、
相談しやすい職場風土が不可欠であると痛感。パワハラ予防も含め、社
員が実力を発揮できる職場の風土改善の支援や、補助金の相談にも応じ
ている。

C 元トラックドライバーの運送社労士®が解説する 運送2024年問題への対応と その先へ

■セミナープログラム

- 1.今からでもやれることはある？
間近に迫る運送2024問題
- 2.今後の成功への秘訣は
〇〇しないことがカギ！

※内容は変更になる場合があります。

■日時

C: 6/23(金) 13:30-14:30



＜講師＞ 櫻井未来
(社会保険労務士)

長野働き方改革推進支援センター 専門家
運送業の家庭で、幼少時からトラック運送業界に密接に関わりながら育
つ。運送会社に入社後、リフトマンや倉庫作業、運行管理、経理、役員
などを経て、2015年に運送会社を辞め、社労士になる。
三重県にて全国対応の運送専門社労士事務所経営の傍ら、2020年にはド
ライバー紹介およびコンサル会社である株式会社UNSOUを設立し、
ドライバーさん、運送会社向けの様々なサポートを行っている。

D メンタルヘルスの2次予防Vol.2 心の健康に関する正しい理解 ～働く人の睡眠～

■セミナープログラム

- 1.ラインによるケアの実施
- 2.睡眠と脳内物質 など

※内容は変更になる場合があります。

■日時

B: 6/28(水) 10:30-11:30



＜講師＞ 菊地達喜
(特定社会保険労務士)

長野働き方改革推進支援センター 専門家
特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント
職場のSDGs推進コンサルタント

実母の介護を経て離職に至った経験から、仕事と介護の両立支援には、
相談しやすい職場風土が不可欠であると痛感。パワハラ予防も含め、社
員が実力を発揮できる職場の風土改善の支援や、補助金の相談にも応じ
ている。

お申込みは、裏面をご参照ください。

6月無料WEBセミナー お申込書

お申し込みは以下にご記入の上、切り取らずそのままFAXかメールにてお願いいたします。

FAX :026-229-5133

MAIL : nagano@task-work.com

QRコードからも
申込可能です▶



- ※インターネットにアクセスできる環境であれば、スマホでも参加できます。
- ※セミナーご参加用のURL (Zoom) はセミナー開催の前日までにメールにてお送りします。
- ※セミナー開始5分前よりご入室いただけます。
- ※Zoomは事前に最新バージョンに更新し、当日は安定した通信環境でご参加いただくようお願いいたします。

参加希望セミナーに チェックを お願い致します ※複数回答可	A. <input type="checkbox"/> (申込No.A) 2023年6月14日(水) 10:00-10:45		
	B. <input type="checkbox"/> (申込No.B) 6月15日(木) 10:30-11:30		
	C. <input type="checkbox"/> (申込No.C) 6月23日(金) 13:30-14:30		
	D. <input type="checkbox"/> (申込No.D) 6月28日(水) 10:30-11:30		
貴社名			
部署/役職	/		
フリガナ			
申込者名			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-MAIL	@		
※お申し込みは開催3日前に受付締め切りとさせていただきます。 ■ご記入いただきました個人情報、当該受託事業者が主催するセミナー・イベント情報などを提供する場合に利用させていただきます。 ■これらの個人情報は、個人情報保護管理者が適切な安全管理のもと管理しております。 ■お客様の同意なく第三者へ開示・提供は致しません。			
個人情報の取り扱いについて (チェックしてお申し込みください)		<input type="checkbox"/> 同意して申し込む	

長野働き方改革推進支援センター (厚生労働省長野労働局受託事業)
株式会社タスクールPlus

TEL : 0120-088-703 MAIL : nagano@task-work.com