

長岡で実現する
“わたしらしい”働き方

インターネット環境があれば
だれでも自宅などで始められるテレワーク。
場所や時間にとらわれない働き方に
チャレンジしてみませんか？
講座終了後、希望者は
テレワーカーとしての就労が可能*！

女性のための

テレワーク入門セミナー & デジタルスキルアップセミナー

※一定のスキル要件を満たした方は、セミナー運営委託先に業務委託登録することで、テレワークの一連の流れ（業務委託契約の締結から報酬受取まで）を実際に体験できます。

全4回

9/15 火 **テレワーク入門セミナー&座談会**
10:00 ~ 12:30

デジタルスキルアップセミナー 各回共通
10:00 ~ 12:30

9/29 火 第1回 生成AIの基礎と活用方法講座

10/13 火 第2回 デジタルマーケティング基礎・応用講座

10/27 火 第3回 生成AIを活用したデジタルマーケティングお仕事体験（実践）

開催形態

オンラインまたは
会場（ミライエ長岡）

〒940-0062
長岡市大手通2丁目3番地10
※駐車場は自己負担になります

先着 **30名程度**
1人3,000円（全4回）

対象

- ・長岡市に在住または通学する、テレワークに興味がある女性の方。
- ・入門セミナー、デジタルスキルアップセミナー全4回すべてに参加できる方（アーカイブ配信視聴含む）
- ・Officeソフト※がインストールされたパソコンをお持ちの方
- ※Office2024以降またはMicrosoft365（推奨）

申込はこちら

2026
申込締切 **8/31**月



■主催：  長岡市 ■セミナー運営委託事業者：株式会社イマクリエ

お問合せはこちら

長岡市
人権・男女共同参画課 TEL.0258-39-2746

女性のテレワーク
支援業務事務局

✉ city.nagaoka-seminar-r8@imacrea.co.jp

カリキュラム

テレワーク入門セミナー&座談会

第1部 『仕事も家庭も大事にする働き方「テレワーク」とは』

第2部 『テレワーク座談会～現役テレワーカーとのオープンディスカッション(座談会)』

デジタルスキルアップセミナー

第1回

『生成AIの基礎と活用方法講座』

目的 生成AIの仕組みをわかりやすく解説し、身近な使い方から仕事での応用まで実際に体験しながら学ぶ。

-生成AIの世界へようこそ!
-ワーク:簡単な操作を試してみよう
-生成AIの特徴とリスク
-ワーク:仕事に役立つ実践演習
+本日の課題

第2回

『デジタルマーケティング基礎・応用講座』

目的 デジタルマーケティングの基本と重要性を理解し、さらにSNS配信における効果的なビジュアルや文言を学びながら、興味を引くコンテンツ作成の実践的なスキルを養う。

-デジタルマーケティングとは
-Instagram, Canvaとは?
-Canvaの使い方
-ワーク:投稿用画像の作り方
-ワーク:SNS投稿文の作り方
+本日の課題

第3回

『生成AIを活用したデジタルマーケティングお仕事体験(実践)』

目的 2回のデジタルスキルアップセミナーで学んだ知識を活かし、マーケティング業務を体験する。

-Instagram投稿原稿を作成しよう
-情報の整理
-画像作成体験
-生成AIを活用した投稿文作成体験
+本日の課題

オンライン キャリアカウンセリングサポート

講座終了後、国家資格を持ったキャリアコンサルタントとの面談、または、株式会社イマクリエのテレワーカーによる個別面談(1人1回60分)を提供。
就労の方向性を考えるためのアドバイスを行います。

- 応募書類(履歴書・職務経歴書)の作成アドバイス
- オンライン面接を受けるにあたってのトレーニング
- テレワークでの求人探し方アドバイス
- 実際にどのようなお仕事があるか、どのような働き方が可能か
- ワーカーさんに直接話をききたい

スキルアップセミナー修了後は、業務委託登録により仕事の提供や、参加無料のSkill-UP-LABなどの研修を通じた継続的なスキルアップ支援を実施し、

持続的なテレワーク就労をサポートします。

※講座終了後、一定のスキル条件を満たした場合は業務委託登録手続きが可能となります。

全4回
講座受講

>>

キャリア
カウンセリング
個別相談

>>

テレワークでの
就労希望

>> セミナー運営委託事業者で就労する場合

スキル条件の
確認

▶ 業務委託
登録手続き

▶ セミナー運営委託事業者
にて就労可能

>> ご自身で就労先を探す場合

テレワークの仕事の探し方や、探すポイントについてセミナーの中でご説明します!

>> NAGAOKA WORKER 賛同企業への 就労を希望する場合

NAGAOKA WORKER 賛同企業への就労支援も行います。

長岡に暮らしながら首都圏・市外企業(本社採用・同待遇)にテレワークで勤務する新しい働き方。



■主催 / 長岡市 ■セミナー運営委託事業者 / 株式会社イマクリエ ■事務局 / R8 年度長岡市女性のテレワーク支援業務事務局

お問い合わせ先 長岡市人権・男女共同参画課 TEL.0258-39-2746 女性のテレワーク支援業務事務局 city.nagaoka-seminar-r8@imacrea.co.jp

個人情報の
取り扱いについて

お申込みの際にいただいた個人情報は、お申込み後のお問い合わせや連絡、今後長岡市が開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。ご提供いただいた個人情報を、法令に基づく命令などを除いて、あらかじめお申込みいただいた方の同意を得ないで第三者に提供することはありません。