

働くあなたのための ガイドブック



橿原市 魅力創造部 地域振興課



橿原市公式ホームページ

こちらのページで、本ガイドブックの最新版をお届けしています。

改訂履歴

番号	発行日	改定内容
R 7 初版	R 7 /4/2	－
第 2 版	R7/6/24	令和 7 年 6 月 24 日現在の情報にて更新しました。
第 3 版	R7/11/6	令和 7 年 11 月 6 日現在の情報にて更新しました。

はじめに

昨今のわが国の雇用情勢は、新型コロナウイルス感染症の影響により大きく求人が落ち込んだものの、経済が活発化する中において、徐々に改善の動きがみられています。女性や高齢者を中心に労働参加が着実に進展していることに加え、より良い条件を求める転職も活発になっていますが、障がい者や生活困窮者、ひとり親の方など、働く意欲があっても就職に結びつきづらいのが現状となっています。本市では、多様な働き方を実現し、世代や性別を問わず、市内で働きたい方がいきいきと働くことのできる雇用や労働環境の整備に取り組んでいます。

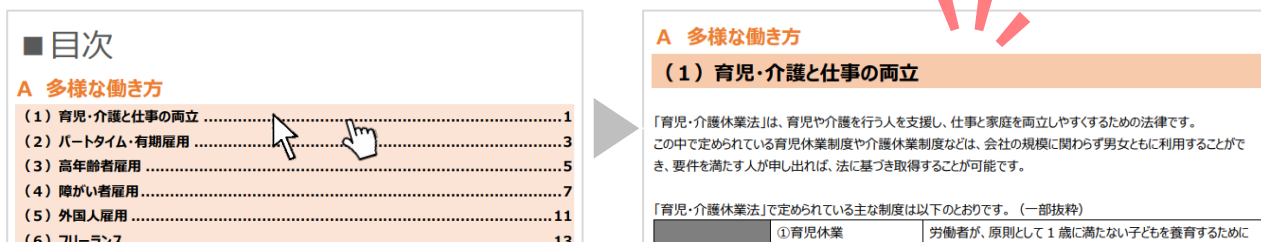
本書は、橿原市在住の方や橿原市内で働いている方などを対象に、働くうえで知っておきたい情報や、困った時の相談窓口をまとめたガイドブックです。国や地方自治体等の公的機関だけでなく、民間の相談窓口の情報も掲載しています。どなたでもお気軽にご覧いただけるガイドブックになっておりますので、是非ご活用いただければ嬉しく思います。

2025 年 4 月 2 日
地域振興課

本書の 便利な 使い方

本書は『デジタルガイドブック』として発行していますので、パソコンやスマートフォンから閲覧することができます。下記の便利機能を搭載していますので、ご活用ください。

- ① 目次をクリック・タップすると、該当ページまでジャンプすることができます。



- ② 記事中の QR コードをクリック・タップすると、リンク先のホームページや Google マップが開きます。

A 多様な働き方

相談窓口

仕事と家庭の両立支援制度等に関する相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0210	

奈良労働局では、仕事と家庭の両立支援に関する相談を全般的に受け付ける無料相談窓口を設置しています。「育児・介護休業法の改正ポイントを知りたい」「育児休業を取得させてもらえない」などのお悩みについて、性別や雇用形態などを問わずどなたでもご相談いただけます。ご相談は匿名可で、プライバシーは厳守されます。詳細は、下記ホームページやチラシをご確認ください。

【ホームページ】  【チラシ】 

■ 目次

A 多様な働き方

(1) 育児・介護と仕事の両立	1
(2) パートタイム・有期雇用	3
(3) 高年齢者雇用	5
(4) 障がい者雇用	7
(5) 外国人雇用	11
(6) フリーランス	13

B お悩み別相談窓口・サイト

(1) 仕事を探す	15
ハローワーク大和高田	15
橿原市ふるさとハローワーク	15
高田しごとiセンター	16
(2) 労働条件に関するトラブル	17
【国】総合労働相談（労働条件）	17
【国】労働条件相談「ほっとライン」	17
【国】労働条件に関する総合情報サイト	18
【県】労働委員会委員による労働相談会	18
【県】外国人のための労働相談	18
労働・年金総合相談室	19
(3) 職場におけるハラスメント・いじめ・差別	21
【国】総合労働相談（ハラスメント・いじめ）	21
【国】ハラスメント対応相談窓口	21
【国】働く人の「こころの耳相談」	22
【国】就職活動やインターンシップ中のハラスメントに関する相談窓口	22
【国】あかるい職場応援団	23
【県】障害者相談窓口	23
(4) 自立・ひきこもり支援	25
【国】若者自立のための相談窓口	25
【国】ひきこもり VOICE STATION	25
【県】奈良県ひきこもり相談窓口	26

NPO 法人キャリアサポートセンター奈良	26
(5) その他の相談窓口	27
【県】働く女性の支援相談窓口	27
【県】男性相談窓口	27
橿原市シルバー人材センター協議会	28
ライフサポートセンター南和	28
ポリテクセンター奈良	29
【県】外国人労働者相談窓口	29

C 各種支援制度

【国】ハロートレーニング ～急がば学べ～	30
【国】ハローワーク大和高田公式 LINE	30
【国】就職氷河期世代向け支援制度	31
【県】こまどりローン（奈良県勤労者生活支援資金融資制度）	31
セミナーやスキルアップ講習等	32

D 働くうえで知っておきたい基礎知識

【国】知って役立つ労働法 ～働くときに必要な基礎知識～	34
-----------------------------------	----

A 多様な働き方

(1) 育児・介護と仕事の両立

「育児・介護休業法」は、育児や介護を行う人を支援し、仕事と家庭を両立しやすくするための法律です。
 この中で定められている育児休業制度や介護休業制度などは、会社の規模に関わらず男女ともに利用することができ、要件を満たす人が申し出れば、法に基づき取得することが可能です。

「育児・介護休業法」で定められている主な制度は以下のとおりです。 ※は令和 7 年 4 月 1 日から施行

育児関係 の制度	①育児休業	労働者が、原則として 1 歳に満たない子どもを養育するために取得できる休業制度。保育所に入所できないなどの事情があれば、最長で 2 歳になるまで延長可能。
	②出生時育児休業 通称「産後パパ育休」	産後休業をしていない労働者が、①とは別で、子の出生後 8 週間以内に 4 週間まで取得できる休業制度。
	③子の看護等休暇 ※	小学校 3 年生修了の子どもを養育する労働者が、子どもの病気・ケガや予防接種・健康診断、感染症に伴う学級閉鎖等、入園（入学）式、卒園式への参加を理由に、時間単位で取得できる休暇制度。
	④短時間勤務	3 歳に満たない子を養育する労働者が、所定労働時間を 6 時間に短縮することができる制度。
介護関係 の制度	⑤介護休業	負傷・疾病または身体上・精神上の障害により、2 週間以上の期間にわたって常時介護を必要とする（要介護状態にある）対象家族を介護するために取得できる休業制度。
	⑥介護休暇	要介護状態にある対象家族の介護や世話をを行う労働者が、時間単位で取得できる休暇制度。
	⑦所定労働時間の 短縮措置等	要介護状態にある対象家族を介護する労働者に関して、(1)所定労働時間の短縮、(2)フレックスタイム制、(3)始業・終業時刻の繰上げ、繰下げ、(4)労働者が利用する介護サービスの費用助成等から事業主が講じた措置を利用できる制度。
育児・介護 ともに関係する 制度	⑧所定外労働の制限 ※	小学校就学前の子どもを養育または要介護状態にある対象家族を介護する労働者が請求した場合、事業主は所定労働時間を超えて労働させてはならない。
	⑨時間外労働の制限	小学校就学前の子どもを養育または要介護状態にある対象家族を介護する労働者が請求した場合、事業主は制限時間を超えて労働させてはならない。
	⑩深夜業の制限	小学校就学前の子どもを養育または要介護状態にある対象家族を介護する労働者が請求した場合、事業主は午後 10 時～午前 5 時（深夜）において労働させてはならない。

●令和 7 年 10 月 1 日からは、3 歳から小学校就学前の子を養育する労働者は、「柔軟な働き方を実現するための措置」として、次の 5 つの措置の中から事業主が選択した 2 つ以上の措置のうち、1 つを選択して利用することができます。

- (1) 始業時刻等の変更 (2) テレワーク等（10 日以上/月） (3) 保育施設の設置運営等
 (4) 就業しつつ子を養育することを容易にするための休暇（養育両立支援休暇） (5) 短時間制度

A 多様な働き方


対象となる労働者の条件などの詳細やその他事業主が講ずべき措置の内容等については、厚生労働省のホームページからご確認いただけます。また、会社によっては独自の規則を設けている場合もありますので、勤務先や就業予定先にも事前に確認しておきましょう。

【育児・介護休業法について】



相談窓口

仕事と家庭の両立支援制度等に関する相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0210	

奈良労働局では、仕事と家庭の両立支援に関する相談を全般的に受け付ける無料相談窓口を設置しています。「育児・介護休業法の改正ポイントを知りたい」「育児休業を取得させてもらえない」などのお悩みについて、性別や雇用形態などを問わずどなたでもご相談いただけます。ご相談は匿名可で、プライバシーは厳守されます。詳細は、下記ホームページやチラシをご確認ください。


【ホームページ】



【チラシ】



女性の再就職準備相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良女性センター 2 階 （奈良市東向南町 6 番地）	火～土曜日 9：00～13：00、 14：00～17：00	0742-24-1150 ※9：00～17：00 ※月（祝日の場合は翌平日）、年末年始除く	
かしはらナビプラザ 4 階 （橿原市内膳町 1 丁目 6-8）	毎月第 2・4 金曜日 9：30～12：30		

奈良県女性センターでは、働きたい女性の就職活動を支援する無料相談窓口を設置しています。キャリアコンサルティングや求人等の情報提供、応募書類の書き方など、働き方の整理から仕事探しまでを支援します。原則として、奈良県在住で育児・介護等の理由により未就労である女性を対象です。「子育てしながら働きたいけど、何から始めたら良いかわからない」「もう一度働きたいけど、ブランクがあって不安」などのお悩みがある方は、是非ご利用ください。

【ホームページ】



【チラシ】



A 多様な働き方

(2) パートタイム・有期雇用

パートタイム労働者や有期雇用労働者の待遇は、通常の労働者(※)と比較して低くなりがちな状況にあります。不合理な待遇の差をなくし、どのような雇用形態を選択しても納得して働き続けることができるよう、通常の労働者とパートタイム・有期雇用労働者との均等・均衡待遇の確保を推進することを目指して制定されたのが「パートタイム・有期雇用労働法」です。

(※)正規型の労働者及び事業主と期間の定めのない労働契約を結んでいるフルタイム労働者

パートタイム・有期雇用労働法の対象となる労働者は、次の表のとおりです。

「パートタイマー」「アルバイト」「嘱託」「契約社員」などの名称に関わらず、条件に当てはまれば対象になります。

パートタイム労働者	1 週間の所定労働時間が、同一の事業主に雇用される通常の労働者の 1 週間の所定労働時間に比べて短い労働者。
有期雇用労働者	事業主と期間の定めのある労働契約を結んでいる労働者。

パートタイム・有期雇用労働者は、その就業の実態によって、適用されるパートタイム・有期雇用労働法上の規定が異なります。具体的には、賃金、教育訓練、福利厚生などの待遇について、①**職務の内容（業務の内容と責任の程度）**と②**職務の内容・配置の変更の範囲（人材活用の仕組みや運用など）**の 2 つの要件を、通常の労働者と比較して判断します。厚生労働省のホームページに掲載されているパンフレットにフローチャートがありますので、そちらからご確認ください。

【パートタイム・有期雇用労働法の概要】



また、厚生労働省の「多様な働き方の実現応援サイト」では、パートタイム・有期雇用で働く方向けの支援内容をまとめたページがあります。ご自身の職場環境でパートタイム・有期雇用労働法が守られているかを確認できるチェックシートも掲載されていますので、ご活用ください。

「正社員がどのような待遇を受けていて、自分とどう違うのかよく分からない」という方は、まず事業主や人事担当者を確認してみましょう。

【多様な働き方の実現応援サイト パートタイム・有期雇用で働く方へ】




【労働者の皆様へ ～ご自身の職場環境セルフチェックしてみませんか？～】



相談窓口

パートタイム・有期雇用労働法に関する相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0210	

奈良労働局では、パートタイム・有期雇用労働法に関する相談窓口を設置しています。ご自身の待遇について事業主や人事担当者からの説明を受けたものの、「納得がいかない」「よく分からない」という場合は、ご相談ください。法律の内容について丁寧に説明しながら、会社の説明内容を整理するお手伝いをしてくれます。

【ホームページ】



A 多様な働き方

(3) 高齢者雇用

国は、年齢に関わらず働く意欲のある方が希望に応じてその能力を十分に発揮できる「生涯現役社会」の実現を目指し、さまざまな取組を進めています。

高齢者が働き続けるための制度の1つとして、「高齢者雇用安定法」では以下のように定められています。

65 歳までの雇用確保 ※義務	企業は、以下のうちのいずれかの措置（高齢者雇用確保措置）を実施しなければならない。 ①65 歳までの定年引上げ ②定年の定め停止 ③65 歳までの継続雇用制度の導入
70 歳までの就業確保 ※努力義務	企業は、以下のうちのいずれかの措置（高齢者就業確保措置）を実施するよう努めなければならない。 ①70 歳までの定年引上げ ②定年の定め停止 ③70 歳までの継続雇用制度の導入（ほかの事業主によるものを含む） ④70 歳まで継続的に業務委託契約を締結する制度の導入 ⑤70 歳まで継続的に社会貢献事業に従事できる制度の導入

上記のどちらの制度もさまざまな形態があり、どのような制度を実施しているかは企業によって異なる場合があります。これらの制度の基本的な事項については就業規則に定めることになっていますので、ご自身の勤務先の制度がどのようなになっているのか、事前に確認しておきましょう。

また、高齢者等（45 歳以上 70 歳未満）を解雇など（※）企業の都合により離職させるとき、企業が行う再就職支援には以下のような制度があります。

（※）解雇（本人の責任によるものを除く）その他事業主の都合による離職、平成 24 年改正法の規定による定められた継続雇用制度の対象となる基準に該当しないことによる離職 など

再就職援助措置	企業は、対象となる高齢者等が再就職を希望するときは、下記のような再就職援助措置を講じるよう努めること。 ①求職活動に対する経済的支援 ②再就職や教育訓練受講等のあっせん ③再就職支援体制の構築
求職活動支援書	企業は、対象となる高齢者等の希望に応じ「求職活動支援書」を作成し、本人に交付することが義務付けられる場合がある。「求職活動支援書」には、職務の履歴、資格・免許・受講した講習など、その他再就職に資する事項を記載することとされており、経験や知識を活かした求職活動を行うことができる。 ※ただし、交付が企業の義務になるかどうかは、離職の理由や雇用形態によって異なる場合があるため、勤務先や奈良労働局、ハローワーク大和高田に確認が必要。

A 多様な働き方

その他の制度など、高年齢者雇用対策についての情報は、下記のホームページからご確認ください。

【高年齢者雇用・就業対策】



【高齢者雇用対策ラボ】



相談窓口

生涯現役支援窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
ハローワーク大和高田 生涯現役支援窓口 (大和高田市池田 574-6)	8:30~17:15 ※土日祝日、年末年始除く	0745-52-5801(41#)	

ハローワーク大和高田では、シニア世代のための就職相談窓口である「生涯現役支援窓口」を設け、再就職を目指す概ね 60 歳以上の方を対象に、各種サービスを行っています。

この窓口では、シニア世代の方の採用に意欲的な企業の求人情報や、多様な就職ニーズに応じた情報が提供され、シニア世代の方に適した各種ガイダンスも実施されています。詳細は、下記チラシをご確認ください。

【チラシ】



橿原市シルバー人材センター

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
橿原市シルバー人材センター (橿原市小房町 11-1 かしはら万葉ホール東側)	8:30~17:15 ※土日祝日、年末年始除く	0744-26-2560	

シルバー人材センターは、高年齢者が豊富な知識・経験・技術を活かしながら働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。高年齢者の方のライフスタイルに合わせて、地域の家庭や企業、自治体などから発注された、「臨時的かつ短期的又は軽易な就業」を紹介しています。橿原市内在住で、60 歳以上の健康で働く意欲のある方などが対象ですので、詳細は下記ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



A 多様な働き方

（４）障がい者雇用

国は、障がいの有無に関わらず誰もが能力と適正に応じた雇用の場に就き、地域で自立した生活を送ることができる社会の実現を目指して、障害者雇用対策を総合的に推進しています。障がい者の職業の安定を図ることを目的とする法律「障害者雇用促進法」では、全ての事業主に法定雇用率（民間企業：2.5%、国・地方公共団体：2.8%、都道府県等の教育委員会：2.7%）以上の割合で障がい者を雇用することが義務付けられています。

そして、規模や業種に関わらず全ての事業主に対して、雇用分野での**障がい者差別の禁止**や、障がい者が職場で働くにあたっての支障を改善するための措置である**合理的配慮(※)の提供が義務付け**られています。障害者手帳を持っている方に限定されず、身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）、その他の心身の機能に障がいがあるため、長期に渡って職業生活に相当の制限を受けた方または職業生活を営むことが著しく困難な方が対象です。

（※）募集及び採用時においては「障害者と障害のない人との均等な機会を確保するための措置」、採用後においては「障害者と障害のない人との均等な待遇の確保または障害者の能力の有効な発揮の支障となっている事情を改善するための措置」のことをいう。

国が実施している障害者雇用対策の詳細については、下記のホームページでご確認いただけます。

【障害者雇用対策】



また、障害者雇用対策のほかに障がいがある方が受けることのできる就労系のサービス（障害者総合支援法の訓練等サービス）があります。サービスを利用するには、市町村への申請、受給者証の交付、指定サービス事業者との契約が必要です。

サービス名	内容	雇用契約	賃金
就労移行支援	65歳未満の障がいがある方で、一般企業等への就労を目指す方を対象に、一定期間就労に必要な知識や能力向上のために必要な訓練や、就職後にも定着のための相談等の支援を行う。	なし	なし
就労継続支援 A 型	65歳未満の障がいがある方で、雇用契約に基づき働くことができる方を対象に、就労に必要な知識や能力の取得を支援し、一般就労に向けた相談等の支援を行う。	あり	給与
就労継続支援 B 型	一般企業等に雇用されることが困難な障がいがある方に対し、就労の機会を通じて、生産活動にかかわる知識や能力向上の支援を行う。	なし	工賃

※令和 7 年 10 月 1 日から障がいがある方が就労先・働き方についてより良い選択ができるように、本人の希望、就労能力や適性等に合った選択を支援する就労選択支援が新たに創設されます。

県内の指定障害福祉サービス事業所一覧については、奈良県のホームページに掲載されています。


各サービスの対象者や申請手順等の詳細については、次ページに記載の相談窓口

（[橿原市障がい者生活支援センター](#)）へお問い合わせください。



相談窓口

ハローワーク大和高田


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
ハローワーク大和高田 （大和高田市池田 574-6）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0745-52-5801（43#）	

専門職員が、就労を希望されているまたは現在就労されている障がい者の相談に対応しています。「ハローワークしょうがいしゃ面接会」も実施しており、希望者は事前にハローワークでの求職登録・職業相談・紹介状の発行が必要です。詳細は、ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



なら中和障害者就業・生活支援センター「ブリッジ」

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
なら中和障害者就業・生活支援センター 「ブリッジ」 （橿原市今井町 2-9-19 今井長屋 1）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0744-23-7176	


社会福祉法人奈良県手をつなぐ育成会が、国と奈良県から委託を受けて運営している障害者職業・生活支援センターです。就業を希望する障がい者に対して、行政や福祉、医療等の関係機関と連携し、就業のための支援を行っています。橿原市内在住の方、橿原市内で働きたい、又は現在働いている方、そのご家族や関係者の方々などが利用できます。障がい種別や手帳の有無は問いません。詳細はリーフレットをご確認いただき、ご利用を希望の方はまずお電話でご相談ください。

【パンフレット】



A 多様な働き方

奈良障害者職業センター

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良障害者職業センター （奈良市四条大路 4 丁目 2-4）	8：45～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0742-34-5335	

障害者職業カウンセラー等を配置し、ハローワーク、障害者職業・生活支援センターとの密接な連携のもと、就職や職場復帰を目指す障がい者に対して支援・サービスを提供しています。センターの利用はすべて無料で、相談は予約制となっています。詳細は、ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



■ 職場適応援助者（ジョブコーチ）

奈良障害者職業センターが行っているサービスの 1 つに、「職場適応援助者（ジョブコーチ）による支援」があります。障がい者が働く企業に一定期間ジョブコーチが訪問し、ご本人と企業の双方に支援を行うサービスです。ご本人に対しては「職場適応に向けた助言・援助」を、企業に対しては「雇用管理に関する助言」を行います。採用時、在職中、職場復帰など、必要なタイミングで利用することができます。詳細は下記ホームページやリーフレットをご確認ください。


【ホームページ】



【リーフレット】



橿原市障がい者生活支援センター

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
橿原市障がい者生活支援センター （橿原市内膳町 1-1-60 橿原市役所分庁舎 2 階 障がい福祉課内）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0744-22-8184	

橿原市内に在住する障がい者やそのご家族の様々な相談に応じ、福祉制度や施設、機関の利用を通じて地域における生活をサポートしています。障害者総合支援法の訓練等サービスに関する相談や申請方法等の詳細を確認したい場合も、こちらにお問合せください。

【ホームページ】



A 多様な働き方



A 多様な働き方

(5) 外国人雇用

就労などを目的として日本に入学または在留する外国人が増加していますが、就労状況をみると雇用が不安定であることなどの問題があります。国は、外国人の就労支援・安定雇用確保や外国人指針に基づく雇用管理改善指導など、各種対策に取り組んでいます。

外国人の方は、「出入国管理及び難民認定法」で定められている在留資格の範囲内において、日本での活動が認められており、就労の可否に着目すると以下の3種類に分けられます。

就労が認められている 在留資格	外交、公用、教授、芸術、宗教、報道、高度専門職、経営・管理、法律・会計業務、医療、研究、教育、技術・人文知識・国際業務、企業内転勤、介護、興行、技能、特定技能、技能実習、特定活動（ワーキングホリデー、EPAに基づく外国人看護師・介護福祉士等） ※雇用のケースが多いと考えられるのは、次の3種類です。 ①技術・人文知識・国際業務・・・コンピューター技師、自動車設計技師、通訳、語学の指導、為替ディーラー、デザイナー 等 ②企業内転勤・・・・・・・・・・企業が海外の本店又は支店から帰還を定めて受け入れる社員（活動は、①に掲げるものに限る。） ③技能・・・・・・・・・・中華料理・フランス料理のコック 等
原則として就労が認められていない 在留資格	文化活動、短期滞在、留学、研修、家族滞在 ※中には、地方入国管理局で資格外活動の許可を得れば、アルバイト等の就労活動を行うことができる在留資格もあります。
就労活動に制限がない 在留資格	永住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等、定住者 ※短期滞在の在留資格により在留している日系人の方は、地方入国管理局において在留資格の変更の許可を受けないと就労できません。

また、厚生労働省では、外国人の方が集住している地域を中心に、外国人求職者の専門相談員や通訳を配置して、安心して職業相談をしていただける体制を整備しています。

ハローワーク大和高田では、第2水曜日の13：00～16：00はポルトガル語とスペイン語での対応が可能です。


その他の外国人雇用対策の内容については、下記の厚生労働省のホームページからご確認ください。

【外国人雇用対策 Employment Policy for Foreign Workers】



相談窓口

大阪外国人雇用サービスセンター


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
大阪外国人雇用サービスセンター （大阪市北区角田町 8-47 阪急グランドビル 16 階）	10：00～18：00 ※土日祝日、年末年始除く	06-7709-9465	

外国人留学生や仕事をお探しの外国人の方を支援する厚生労働省の機関（ハローワーク）です。求人情報を閲覧できるだけでなく、職業相談・職業紹介、外国人・留学生に向けたコンサルティング、在留資格の相談なども実施しており、7 か国語での対応が可能です。登録に必要な資格や書類などの詳細は、下記ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



＜外国人留学生・就労中の外国人の方向け＞ 働くことに関する相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良県人材・雇用政策課 （奈良市登大路町 30）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-27-8812	

奈良県内で働きたい留学生や、奈良県内で働いている外国人の方向けに開設された、働くことに関する相談（ろうどうそうだん）窓口です。「就職活動のスケジュールを知りたい」「内定をもらったが VISA の変更や在留資格はどうなるのか」「キャリアアップしたい」など、働くうえでの不安や疑問がある方は、お気軽にご相談ください。SNS やオンライン面談、メールで相談することができます。詳細は、下記ホームページやチラシをご確認ください。

【ホームページ】



【チラシ】



A 多様な働き方

(6) フリーランス

近年、多様な業種でフリーランスとして働く人が増えています。フリーランスとは「個人」つまり従業員を雇用せず一人で業務を行う形態のため、「組織」として事業を行う企業等の発注事業者との間で交渉力などに格差が生じやすくなり、「報酬が支払われない」「一方的に仕事内容を変更される」「ハラスメントを受けた」等のトラブルの増加が問題となっています。

そこで、フリーランスの方が安心して働くことができる環境を整備するため、「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律（フリーランス・事業者間取引適正化等法）」が令和 6 年 11 月 1 日から施行されました。（以下、フリーランス法と記載します。）

フリーランス法の目的は、①フリーランスの方と企業などの発注事業者の間の取引の適正化を図ること、②フリーランスの方の就業環境の整備を図ることの 2 点で、発注事業者からフリーランスへの業務委託（事業者間取引）が適用対象となっています。

フリーランス法において、フリーランスと発注事業者は以下のように定義されています。

フリーランス	業務委託の相手方である事業者で、従業員を使用しないもの
発注事業者	フリーランスに業務委託する事業者で、従業員を使用するもの

一般的にフリーランスと呼ばれる方の中には、「従業員を使用している」「消費者を相手に取引をしている」という方が含まれる場合もありますが、この法律におけるフリーランスには該当しません。

書面等による取引条件の明示や禁止行為など、フリーランスに対して発注事業者が義務付けられる内容については、発注事業者が満たす要件に応じて異なります。詳細は、政省令・告示などで定められていますので、確認が必要です。

また、フリーランスであっても、働き方によっては「労働者」にあたる可能性があります。実態として労働基準法上の「労働者」に該当する働き方をしているにも関わらず、名目上は自営業者として扱われている場合、労働基準法等に基づく保護が受けられません。ご自身の働き方が「労働者」にあたるかどうかを確認されたい場合は、以下のチェックシートをご活用ください。

【あなたの働き方をチェックしてみましょう ～その働き方、「労働者」ではないですか？～】



その他フリーランス法に関する情報等については、下記のホームページからご確認いただけます。

【フリーランス法特設ページ】



【奈良労働局ホームページ】



相談窓口

フリーランス・トラブル 110 番

相談窓口	開設時間	電話番号
フリーランス・トラブル 110 番	9 : 30～16 : 30 ※土日祝日、年末年始除く	0120-532-110

フリーランスの方が発注事業者から仕事の委託を受けた際に発生したトラブルに関して、無料で相談することができるサービスです。このサービスは、厚生労働省より第二東京弁護士会が受託して運営しており、内閣官房・公正取引委員会・厚生労働省・中小企業庁と連携しています。曖昧な契約や報酬の未払い等のトラブルについて、弁護士がワンストップでサポートしてくれます。匿名での相談も可能です。詳細は、下記ホームページやチラシをご確認ください。

【ホームページ】



【チラシ】




フリーランス法の取引適正化に関する相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
公正取引委員会 近畿中国四国事務所 取引課 （大阪市中央区大手前 4-1-76 大阪合同庁舎第 4 号館 10 階）	10 : 00～17 : 00 ※土日祝日、年末年始除く	06-6941-2206	
中小企業庁 近畿経済産業局 産業部中小企業課 取引適正化推進室 （大阪市中央区大手前 1-5-44）	9 : 00～17 : 00 ※土日祝日、年末年始除く	06-6966-6037	

取引条件の明示、期日における報酬支払、発注者の禁止行為（1 か月以上の業務委託の場合）など、取引適正化に関する相談窓口です。どちらの窓口でも相談可能です。

フリーランス法の就業環境の整備に関する相談窓口


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号・	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	8 : 30～17 : 15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0210	

募集情報の的確表示、育児介護等の業務の両立に対する配慮（6 か月以上の業務委託の場合）、ハラスメント対策に係る体制整備、中途解除等の事前予告・理由開示（6 か月以上の業務委託の場合）など、就業環境の整備に関する相談窓口です。

B お悩み別相談窓口・サイト

(1) 仕事を探す

ハローワーク大和高田


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
ハローワーク大和高田 (大和高田市池田 574-6)	8 : 30～17 : 15 ※土日祝日、年末年始除く	0745-52-5801 職業相談・紹介 (41#) 職業訓練の相談・手続き (42#) 新卒応援コーナー (43#) 障がい者職業相談 (43#) マザーズコーナー (44#)	

ハローワーク大和高田では、仕事をお探しの方に対して様々なサービスを提供しています。それぞれの窓口で職業相談や職業紹介を行っており、全国の求人を調べることができる求人情報検索コーナーもご利用いただけます。詳細はホームページでご確認ください。

【ホームページ】



橿原市ふるさとハローワーク

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
橿原市ふるさとハローワーク (橿原市八木町 1-7-36 橿原市役所北館 2 階)	9 : 30～17 : 00 ※土日祝日、年末年始除く	0744-25-8010	

橿原市ふるさとハローワークでは、専門の職員が仕事探しの相談対応や情報提供を行っています。求人票の内容に関する相談にも対応しており、就職を希望する事業所への面談日時の調整・紹介状の発行も行っています。詳細はホームページでご確認ください。


※雇用保険や職業訓練の手続き及び助成金、求人受付等の業務は行っておりません。

【ホームページ】



B お悩み別相談窓口・サイト

高田しごとiセンター

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
高田しごとiセンター （大和高田市幸町 2-33 奈良県産業会館 3F）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0745-24-2010	

奈良県が運営する総合就業相談窓口です。学生からシニアまでの就職活動を応援しており、しごと相談（キャリアコンサルティング）、無料職業紹介、内職相談（紹介・あっせん）など、様々なメニューで就職活動をサポートしてくれます。詳細はホームページやリーフレットでご確認ください。

【ホームページ】




【リーフレット】



B お悩み別相談窓口・サイト

(2) 労働条件に関するトラブル

【国】総合労働相談（労働条件）

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0202	
葛城総合労働相談コーナー （大和高田市大中 393）	9：30～12：00、 13：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0745-40-4500	

職場のトラブルに関する相談や解決のための情報提供をワンストップで行っている無料の相談窓口です。解雇、雇い止め、配置転換、賃金の引下げ、募集・採用など、あらゆる分野の労働問題が対象です。

学生や就活生も相談可能で、外国人労働者等からの多様な言語による相談にも対応しています。予約は不要で、専門の相談員に面談もしくは電話で相談できます。

【ホームページ】



【国】労働条件相談「ほっとライン」

相談窓口	開設時間	電話番号
労働条件相談「ほっとライン」	月～金 17：00～22：00 土日祝 9：00～21：00 ※年末年始除く	0120-811-610 ※日本語での対応


無料で通話できるフリーダイヤルで、全国どこからでも利用できます。違法な時間外労働、過重労働による健康障害、賃金不払残業などの問題について、専門の相談員が法令・裁判例をふまえた相談対応や各関係機関の紹介などを行います。匿名での相談も可能です。外国語（13 言語）での対応も行っておりますので、電話番号および開設時間等の詳細はホームページでご確認ください。

【ホームページ】




B お悩み別相談窓口・サイト

【国】労働条件に関する総合情報サイト

サイト名	ホームページ
確かめよう労働条件	

働いている方の視点で役立つ情報が掲載されている総合情報サイトです。働く時の基礎知識や Q&A、労働条件について学ぶことができる動画など、様々な情報が掲載されています。

【県】労働委員会委員による労働相談会


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
労働委員会委員による労働相談会 （奈良市法蓮町 757 奈良県奈良総合庁舎 2 階）	開催日の 15 : 00～17 : 00	0742-20-4431	

奈良県労働委員会が毎月開催している、事前予約性の無料相談会です。奈良県在住または奈良県で働いている方や、奈良県内に事業所のある労働組合が参加できます。解雇や賃金問題などの労働に関するトラブルについて、相談することができます。開催日時等はホームページでご確認ください。

【ホームページ】



【県】外国人のための労働相談

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
外国人のための労働相談 （奈良市登大路町 30 奈良県人材・雇用政策課） ※相談場所は随時決定	9 : 00～17 : 00 ※土日祝日、年末年始除く	0742-27-8828	


奈良県在住または奈良県で働いている外国人の方向けの相談窓口です。オンラインで予約をすると、奈良県の担当者と日程や場所の調整をし、賃金や労働時間・労働契約、ハラスメント、解雇などについて社会保険労務士に相談することができます。

【ホームページ】



B お悩み別相談窓口・サイト

労働・年金総合相談室

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
労働・年金総合相談室 （奈良市西木辻町 343-1 奈良県社会保険労務士会館 2 階）	毎週土曜日 13 : 00～17 : 00 ※祝日除く	0742-23-3917	

奈良県社会保険労務士会が実施する、年金・解雇・賃金・労働契約・休日・セクハラ等について、電話もしくは対面で相談できる窓口です。年金相談の場合は、ねんきん定期便・年金手帳・年金証書などが必要です。

【ホームページ】





B お悩み別相談窓口・サイト



B お悩み別相談窓口・サイト

(3) 職場におけるハラスメント・いじめ・差別

【国】総合労働相談（ハラスメント・いじめ）


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0202	
葛城総合労働相談コーナー （大和高田市大中 393）	9：30～12：00、 13：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0745-40-4500	

職場のトラブルに関する相談や解決のための情報提供をワンストップで行っている無料の相談窓口です。いじめ・嫌がらせ、パワハラなど、あらゆる分野の労働問題が対象です。学生や就活生も相談可能で、外国人労働者等からの多様な言語による相談にも対応しています。予約は不要で、専門の相談員に面談もしくは電話で相談できます。

【ホームページ】



【国】ハラスメント対応相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0210	

セクシュアルハラスメントやパワーハラスメント、妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメントに関する相談窓口です。匿名可で、電話もしくは対面で相談することができます。

【チラシ】




B お悩み別相談窓口・サイト

【国】働く人の「こころの耳相談」

相談窓口	開設時間	電話番号	ホームページ
働く人の「こころの耳電話相談」	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 ※祝日、年末年始除く	0120-565-455	
働く人の「こころの耳 SNS 相談」	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 ※祝日、年末年始除く	—	
働く人の「こころの耳メール相談」	24 時間受付 ※土日祝日、年末年始除く	—	

心身の不調や不安、悩みなどについて、電話・SNS・メールのいずれかで相談することができます。相談方法によって利用にあたっての注意事項等が異なりますので、ホームページでご確認ください。

【国】就職活動やインターンシップ中のハラスメントに関する相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良労働局 雇用環境・均等室 （奈良市法蓮町 387 奈良第三地方合同庁舎 2 階）	8:30～17:15 ※土日祝日、年末年始除く	0742-32-0210	
大学のキャリアセンター	各大学へご確認ください。		


就職活動やインターンシップ中のハラスメントに関する相談窓口です。上記のどの相談窓口でも相談することができます。面接や OB・OG 訪問などを含めて、「これはハラスメントかも？」と思ったら、どんなことでもご相談ください。

【チラシ】




B お悩み別相談窓口・サイト

【国】あかるい職場応援団

サイト名	ホームページ
あかるい職場応援団	

職場のハラスメント（パワハラ、セクハラ、マタハラ）、いじめ・嫌がらせ問題の予防・解決に向けた情報提供のためのポータルサイトです。ハラスメントの基本情報や Q&A など、ハラスメントに関する様々な情報が掲載されています。

【県】障害者相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良県障害福祉課 （奈良市登大路町 30）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0742-27-8088	

障がい理由とする差別に関する奈良県の相談窓口です。障がいがあることを理由に、「採用面接を一律に拒否された」、「正当な評価をせず昇進させてもらえない」、「労働能力等に基づくことなく、解雇の対象とされた」など、不利益な扱いを受けたと感じたら、1人で悩まず、安心してご相談ください。奈良県障害福祉課の相談員が、公平・中立な立場からご相談に応じます。

【ホームページ】





B お悩み別相談窓口・サイト



B お悩み別相談窓口・サイト

(4) 自立・ひきこもり支援

【国】若者自立のための相談窓口


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
若者サポートステーションやまと （桜井市大字桜井 192-2）	9：00～18：00 ※日祝日、年末年始除く	0744-44-2055	
かしはらナビプラザ 4 階 （橿原市内膳町 1 丁目 6-8）	毎週月曜日 10：00～17：00 ※祝日除く		

働くことについてさまざまな悩みを抱えている 15～49 歳くらいまでの皆さんに対して、幅広い就労支援サービスでサポートしている事業所です。働くことの悩み相談から職場定着までをサポートしてくれます。

【サイト】



【国】ひきこもり VOICE STATION

サイト名	ホームページ
ひきこもり VOICE STATION	

ひきこもり状態にある方や経験者、そのご家族などの様々な声を共有し、誰もが生きやすい社会について考えていくための情報プラットフォームです。

B お悩み別相談窓口・サイト

【県】奈良県ひきこもり相談窓口


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良県ひきこもり相談窓口 （奈良市登大路町 30 奈良県庁 1 階 相談室）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0742-27-8130	
かしはらナビプラザ 4 階 （橿原市内膳町 1 丁目 6-8）	10：00～16：00 ※出張相談のため、日程はホームページからご確認ください。		
奈良県橿原総合庁舎 2 階 （橿原市常盤町 605-5）			

奈良県では、ひきこもりに悩んでいる方やそのご家族を支援するため、無料の相談窓口を設置しています。電話もしくは対面で相談することができ、橿原市内での出張相談も実施しています。ご家族が奈良県外にお住まいの場合でも、ひきこもりの状態にあるご本人が奈良県内にお住まいであれば、相談することができます。出張相談の日程等の詳細は、ホームページでご確認ください。

【ホームページ】



NPO 法人キャリアサポートセンター奈良

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
キャリアサポートセンター奈良 （橿原市葛本町 307-12 アメニティ 24-20A）	9：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0744-29-6776	

ニートやひきこもりに悩んでいる方やそのご家族の相談窓口です。精神的・経済的自立を目指して、就職までのサポートをしてくれます。「人と話すのが苦手」、「何をしたいのか・何ができるのかがはっきりしない」、「なんとなく外へ出るのが億劫」など、どんなことでも相談してください。


【ホームページ】



B お悩み別相談窓口・サイト

(5) その他の相談窓口

【県】働く女性の支援相談窓口


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良女性センター 2 階 （奈良市東向南町 6 番地）	火～土曜日 9：00～13：00、 14：00～17：00	0742-27-2302 ※9：00～17：00 ※月（祝日の場合は翌 平日）、年末年始除く	

働き続けたい女性を支援するための無料相談窓口です。キャリアコンサルタント・産業カウンセラーの資格をもつ女性相談員が、「仕事と家庭のバランスとりたい」、「仕事や職場について悩みがある」、「これからの働き方について考えたい」などの相談に対応しています。面談（事前予約制）もしくは電話で相談することができます。詳細は、下記ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



【県】男性相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
奈良女性センター 2 階 （奈良市東向南町 6 番地）	第 1・第 3 土曜日 14：00～16：50 ※祝日や年末年始と重なる 場合は、別の週に実施予定。	電話相談専用 0742-27-2304 ※面談中は繋がりません。	


男性が抱える様々な相談に対応している無料相談窓口です。仕事や職場の人間関係、ご家族やパートナーとの関係などについて、男性相談員が相談に応じます。面談（事前予約制）もしくは電話で相談することができます。面談を希望される場合は、0742-27-2300（9：00～17：00 ※月（祝日の場合は翌平日）、年末年始除く）へご連絡いただき、「男性相談の面談予約」とお伝えいただければ予約できます。詳細はホームページをご確認ください。

【ホームページ】



B お悩み別相談窓口・サイト

橿原市シルバー人材センター協議会


相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
橿原市シルバー人材センター （橿原市小房町 11-1 かしはら万葉ホール東側）	8：30～17：15 ※土日祝日、年末年始除く	0744-26-2560	

シルバー人材センターは、高齢者が豊富な知識・経験・技術を活かしながら働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。高齢者の方のライフスタイルに合わせて、地域の家庭や企業、自治体などから発注された、「臨時的かつ短期的又は軽易な就業」を紹介しています。橿原市内在住で、60 歳以上の健康で働く意欲のある方などが対象ですので、詳細は下記ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



ライフサポートセンター南和

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
ライフサポートセンター南和 （橿原市大久保町 457-1）	10：00～12：00 13：00～16：00 ※土日祝日、年末年始除く	0744-24-7830	


ライフサポートセンター南和では、働く人々の福祉や生活条件の向上を目指す団体が、協力して相談窓口を開設しています。失業や賃金不払い、奨学金の返済、介護や福祉などで困ったことなど、どんなことでも困ったときは無料で相談できる窓口になっています。詳細は下記ホームページをご確認ください。

【ホームページ】



B お悩み別相談窓口・サイト

ポリテクセンター奈良

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
ポリテクセンター奈良 （橿原市城殿町 433）	8：45～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	0744-24-5224	

ポリテクセンター奈良は、就職・転職を目指す方や在職中のスキルアップを図る方に向けた職業訓練施設です。多彩な実践的カリキュラムで、ものづくりや IT など幅広い分野の専門技術を習得できます。詳細はホームページや受講者募集案内パンフレットをご確認ください。


【ホームページ】



【2025 年度受講生募集案内パンフレット】



【県】外国人労働者相談窓口

相談窓口（住所）	開設時間	電話番号	地図
外国人材定着支援事業 運営事務局 （大阪市北区梅田 2 丁目 5 番 10 号）	10：00～17：00 ※土日祝日、年末年始除く	06-6346-6838	

奈良県主催「外国人留学生等マッチング支援事業・外国人材定着支援事業」では、奈良県内での就職を希望する留学生・外国人材に対して就職支援のためのセミナーや合同企業説明会、インターンシップを実施しています。詳細はホームページをご確認ください。

【ホームページ】



【国】ハロートレーニング ～急がば学べ～

ハロートレーニング（ハロトレ）とは、仕事をお探しの方を対象とした職業訓練制度です。キャリアアップや希望する就職を実現するために必要な訓練スキル・知識を習得することができます。受講料は基本的に無料ですが、テキスト代等一部は自己負担となります。事務系、IT、製造、サービス、介護、住宅リフォーム、OA システム開発など、多種多様な訓練分野があり、子育て中の方を対象とした短時間コースや託児サービス付きコースもあります。

訓練の区分	対象者
公共職業訓練	離職者向け：ハローワークの求職者（主に雇用保険受給者） 在職者向け：在職労働者 学卒者向け：高等学校卒業者等 障がい者向け：ハローワークの求職障がい者
求職者支援訓練	ハローワークの求職者（主に雇用保険を受給できない方）

訓練期間や実施期間等は、区分やコースによって異なります。詳細は、奈良労働局のホームページをご確認ください。

【ホームページ】



【国】ハローワーク大和高田公式 LINE

ハローワーク大和高田では、公式 LINE で様々な情報を発信しています。友達追加をすると、イベントや各種支援等の最新情報が届き、求人かんたん検索もご利用いただけます。

詳細は奈良労働局のホームページをご確認ください。

【ホームページ】



C 各種支援制度

【国】就職氷河期世代向け支援制度

厚生労働省では、バブル崩壊後の 1990～2000 年代、雇用環境が厳しい時期に就職活動を行い、現在も様々な課題に直面している方々（就職氷河期世代）の支援を行っています。

希望する就職ができず、不本意ながら不安定な仕事に就いている方、無業の状態にある方、社旗参加に向けた支援を必要とする方などを対象としています。

就職氷河期世代の方々の就職・正社員化の実現、多様な社会参加への実現を目指した支援を実施しており、地域ごとのプラットフォームを設けています。ハローワーク、地域若者サポートステーション、ひきこもり地域支援センター、自立相談支援機関等の地域基盤を活用し、民間支援機関等との連携を図りながら、地域一体となって、支援が必要なすべての方にきめ細やかな支援が届くようにサポートしています。

各支援の内容や相談窓口等の詳細は、厚生労働省のホームページをご確認ください。

【ホームページ】



【県】こまどりローン（奈良県勤労者生活支援資金融資制度）

奈良県では、近畿労働金庫（ろうきん）と提携し、勤労者の方向けの低金利融資を実施しています。

融資コース	貸付限度額	貸付期間	資金使途
育児・介護休業 生活資金融資	育児：100 万円 （育児休業の残月数×10 万円） 介護：60 万円 （介護休業の残月数×20 万円）	5 年以内 （据え置き期間 1 年以内）	休業中の 生活費
生活支援資金 融資	100 万円	5 年以内 （据え置き期間 6 か月以内）	教育費 医療費

対象者の要件や貸付利率、お申し込み先等の詳細は奈良県のホームページをご確認ください。

【ホームページ】



セミナーやスキルアップ講習等

奈良県内やハローワーク等で開催されているセミナーやスキルアップ講習等の情報について、橿原市ホームページに掲載しています。随時更新しておりますので、セミナー受講等をお考えの方は、橿原市ホームページを定期的にご確認ください。

【ホームページ】



C 各種支援制度



【国】知って役立つ労働法 ～働くときに必要な基礎知識～

厚生労働省では、就活を控えた学生や若者向けのハンドブック「知って役立つ労働法 ～働くときに必要な基礎知識～」を作成し、ホームページで公開しています。働き始める時・仕事を辞める時の基礎知識や、働くうえでのルールなど、学生以外の方にとっても参考になる内容となっていますので、是非ご活用ください。英語や中国語等の外国語版も作成されています。ハンドブックは改訂される場合がありますので、ご利用の都度厚生労働省のホームページからダウンロードされることをおすすめします。

【ホームページ】

