

P2 「シニアしごとEXPO」のご案内

P3 職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン

P4 東京労働局からのお知らせ

P5 職業能力開発センター・技能祭に行ってみよう

P6 しごとを探している方のためのセミナー・講習等



東京都

令和7年(2025年)9月25日発行
 東京都産業労働局雇用就業部調整課
 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
 ☎03(5320)4646
 印刷物規格表1 類印刷番号(6)79

東京都の雇用就業に関する総合WEBサイト
TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



TOPICS

シルバー人材センター創設50周年記念イベントを開催します!

東京都と(公財)東京しごと財団は、都発祥(江戸川区)の「シルバー人材センター」が昭和50年に誕生し、今年50年の節目を迎えることから50周年を祝うとともに、次の50年に向けたセンターの役割や存在意義を広くPRするイベントを開催します。

都内58センターの特色ある取り組み等を紹介し、センターの魅力を発信します。皆様、ぜひご来場ください。

【シルバー人材センターとは】

「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき事業を行う、都道府県知事の指定を受けた公益法人です。

60歳以上の高齢者がお住まいの地域(区市町村)で働くことを通じて、活力ある高齢社会、地域社会づくりに貢献するとともに、高齢者が健康で生きがいのある生活ができることを目指しています。

東京都には58か所シルバー人材センターがあり、約8万人の会員が、地域で元気に活躍しています。

Tokyoシルバー50周年フェス

【開催日時】10月23日(木) 10時~16時

【開催場所】東京ドームシティ プリズムホール(文京区後楽1-3-61)

【内 容】

<ステージイベント>

- ・記念式典(関係者のみ)
- ・基調講演「シルバー人材センターの原点と新しい社会」
塚本 成美氏(城西大学経営学部教授・東京しごと財団理事)
- ・記念講演「落語とコミュニケーション術~明るい所に花は咲く~」
桂 宮治氏(落語家)
- ・都内シルバー人材センターによるステージ
- ・都内シルバー人材センター紹介ビデオの放映

<会場内>

- ・都内シルバー人材センターによるブース出展
- ・50周年記念パンフレットの配布等

※イベントは自由にご参加できます。(記念式典を除く。)

詳しくは「Tokyoシルバー50周年フェス」ホームページをご覧ください。



塚本 成美氏



桂 宮治氏



【問合せ先】(公財)東京しごと財団 総合支援部 シルバー人材センター課
 ☎03(5211)2314

Tokyoシルバー50周年フェス
 公式ホームページ



いつまでも自分らしく輝く!「シニアしごとEXPO」のご案内

東京都は、東京労働局等と連携して、高齢者の方がこれからの働き方を考え、一歩踏み出すためのイベント「シニアしごとEXPO」を新宿・八王子で開催します。今すぐに働きたい方、働くことに一歩踏み出したい方など、ぜひご参加ください。

<日時・場所>

- 新宿会場 10月9日(木) 10時30分～16時(受付開始 10時15分～)
新宿NSビル地下1階NSイベントホール(新宿区西新宿2-4-1)
- 八王子会場 10月21日(火) 10時30分～16時(受付開始 10時15分～)
東京たま未来メッセ 1階展示室(八王子市明神町3-19-2)

<イベント概要>

◆著名人によるトークショー 新宿会場：高橋 英樹さん、八王子会場：榎原 郁恵さん
いつまでも、自分らしく働くお二人に、年齢を重ねる楽しさや前向きに人生を楽しむ秘訣について、お話しいただきます。

◆セミナー

シニア就業に関してなど、有識者によるセミナーを行います。

◆イベントブース

シニア就業の支援機関によるブース出展、シニア向け健康測定、企業による就業体験コーナー

◆シニア就職面接会

シニアの採用に意欲的な企業が参加する就職面接会です。(参加予定企業数 新宿会場：30社、八王子会場：16社)



<トークショー出演>

新宿会場(10/9) 高橋 英樹さん
八王子会場(10/21) 榎原 郁恵さん

新宿会場

◆「東京セカンドキャリア塾」開講式

シニアが今後のセカンドキャリアに必要な知識を楽しく学ぶことができる「東京セカンドキャリア塾」の開講式を行います。

◆「東京セカンドキャリア塾」オープンセミナー

瀬古 利彦氏を講師にお招きし、塾生に応援メッセージをいただきます。



瀬古 利彦氏

※著名人によるトークショーなど一部セミナーは、オンラインでも配信します。(前日までの事前申込制)

※申込など詳しくは公式ホームページをご覧ください。

【問合せ先】シニアしごとEXPO2025事務局 ☎ 0120(225)501

シニアしごとEXPO
公式ホームページ



「男性育業促進オンラインセミナー」を開催します!

都内企業の経営者・人事労務担当者並びに従業員を対象にした「男性育業促進オンラインセミナー」を開催します。

<開催概要>

【講演(従業員向け)】 10月27日(月) 13:30～14:45

「楽しく学ぶ男性育業 インフルエンサー・木下氏、専門家・羽生氏の対談講座」

講師：木下 ゆき氏(タレント・子育てインフルエンサー)

羽生 祥子氏(㈱羽生プロ代表取締役社長)

【パネルディスカッション】 10月27日(月) 15:00～16:15

男性育業をどのように推進しているのか、取組事例や育業経験者の声を紹介します。

【講演(経営者・人事労務担当者向け)】 10月29日(水) 13:30～14:45

「データで読み解く、選ばれる会社～人材不足時代における男性育業の最前線～」

講師：大澤 陽樹氏(オープンワーク㈱代表取締役社長)

羽生 祥子氏(㈱羽生プロ代表取締役社長)

【Web交流会】 10月29日(水) 15:00～16:15

グループごとにテーマをひとつ設定し、参加者同士で交流を深めながら情報交換をしていただけます。



各講演、パネルディスカッション、Web 交流会のみの参加もできます。詳細は「家庭と仕事の両立支援ポータルサイト」内の「男性の育業支援」のページをご覧ください。

ホームページは
こちら



【問合せ先】令和7年度「男性育業促進に向けた普及啓発事業」事務局 ☎ 03(3238)1193

職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン(9/1～11/30)のご案内

東京都では、関係団体等と協力し、誰もがいきいきと働ける職場づくりの実現を図るため、毎年、9月1日～11月30日に「職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン」を実施しています。期間中は、職場のメンタルヘルス対策の重要性や実践方法を学ぶシンポジウムなど多様な事業を展開します。職場のメンタルヘルスの取組推進にぜひご活用ください。

職場のポジティブメンタルヘルスシンポジウム(ライブ配信・オンデマンド配信)

(事前申込制・視聴無料)

【テーマ】～持続可能な企業を目指して：いきいきとした職場づくりが経営を変える～

【配信期間】 **ライブ配信** 10月23日(木) 13:30～16:30 (申込期限10月23日(木) 13:30)
オンデマンド配信 11月1日(土) 10:00～11月30日(日) (申込期限 11月28日(金) 16:00)

【内 容】

■基調講演 「多様な働き方とメンタルヘルス対策」

島津 明人氏(慶應義塾大学総合政策学部教授)、富士通株式会社

■事例発表 「都内企業の事例」 株式会社ビズリーチ、日新電子工業株式会社

■パネルディスカッション 「企業の持続のために大切なこと」

パネリスト兼モデレーター 中辻 めぐみ氏

(社会保険労務士法人中村・中辻事務所 代表社員)

パネリスト 基調講演・事例発表の登壇者



島津 明人氏



中辻 めぐみ氏

職場のメンタルヘルス対策オンライン相談会

職場におけるメンタルヘルス対策の進め方等について、産業カウンセラー等の専門家に個別相談いただけます。

【相談日】 11月13日(木)・14日(金) 9:30～15:50
(1社あたり40分)

【定 員】 18社(要予約、定員になり次第締切)

【協力セミナー】ポジティブ・メンタルヘルスを推進する企業のための企業交流会

事例紹介やグループワークを通じて、ポジティブ・メンタルヘルスについて学びます。

【日 時】 11月12日(水) 10:00～17:00

【開催場所】 東京都産業労働局秋葉原庁舎

【定 員】 16社(1社あたり2名まで)

【協力セミナー】メンタルヘルス推進リーダー養成講座(下半期)(オンライン)

予防、休職、復職での適切な対応など、専門家から体系的にメンタルヘルス対策を学びます。

【開 催】 2コース：半日×4日間 ZOOM開催 各回50名

■Aコース：経験者向け(実務経験1～2年程度)

10月23日(木)、11月25日(火)
12月9日(火)、令和8年1月21日(水)

■Bコース：管理職向け

10月24日(金)、11月26日(水)、
12月10日(水)、令和8年1月22日(木)

詳しくは、職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーンホームページをご覧ください



【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 労働環境課 ☎ 03(5320)4652

【協力セミナーの問合せ先】 (公財)東京都中小企業振興公社 ☎ 03(3251)7905

東京都労働相談情報センターが都内各地で街頭労働相談を実施します！

都内各地で開催します。職場で直面する様々な問題についてご相談いただけるほか、パネルや資料コーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。

開催日時	開催場所	担 当
10月10日(金) 11時～15時	都営大江戸線上野御徒町駅構内	亀戸事務所
10月17日(金) 12時～17時	新宿駅西口広場イベントコーナー	センター(飯田橋)
10月22日(水) 12時～17時	JR大崎駅南口改札前夢さん橋	大崎事務所
10月24日(金) 11時30分～16時	JR立川駅北口デッキ	多摩事務所
10月28日(火) 11時～15時	池袋駅西口東武ホープセンター地下1階通路	池袋事務所

【問合せ先】 東京都労働相談情報センター ☎ 03(3265)6110

詳しくはTOKYO
はたらくネット





東京労働局からのお知らせ


<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/>


東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金（地域別最低賃金）は
令和7年10月3日から時間額1,226円
に改正されます

※都内で労働者を使用するすべての事業場及び同事業場で働くすべての労働者（都内の事業場に派遣中の労働者を含む）に適用されます。

※最低賃金の引上げに向けた環境整備のための支援策として、業務改善助成金等各種助成金制度を設けています。

【問合せ先】

■東京都最低賃金について

東京労働局労働基準部賃金課 ☎ 03(3512)1614

東京働き方改革推進支援センター ☎ 0120-232-865

■業務改善助成金について

令和7年度業務改善助成金コールセンター

☎ 0120-366-440

東京働き方改革推進支援センター ☎ 0120-232-865

東京労働局雇用環境・均等部企画課

☎ 03(6893)1100

東京働き方改革推進支援センターにて 無料コンサルティング実施中

中小企業・小規模事業者の皆さまへ

労務管理の悩み、専門家と一緒に解決しませんか？

- 賃金引上げや人手不足対応
- 就業規則や賃金規定の作成、見直し
- 「同一労働同一賃金」に関すること
- 業務改善助成金やキャリアアップ助成金など各種助成金の活用

など、労務管理全般のご相談をお受けしています。

また、ご要望に応じ、ご希望日に社会保険労務士が貴社事業所を訪問し（※オンラインも可）、課題解決に向けたご提案を行っています。

【問合せ先】

厚生労働省委託事業 東京働き方改革推進支援センター
（受託者：全国社会保険労務士会連合会）

☎ 0120-232-865

東京働き方改革推進支援
センターホームページ



令和7年度 全国労働衛生週間が実施されます～10月1日から7日まで～

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に実施しており、本年で76回目になります。

期間中には、各事業場において職場巡視やスローガン掲示、労働衛生に関する講習会・見学会の開催などの取組みの実施をお願いします。

本年度のスローガンは

**「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて
ストレスチェックで健康職場」**です。

東京労働局ホームページ



【問合せ先】東京労働局 労働基準部 健康課

☎ 03(3512)1616

産業保健フォーラム IN TOKYO 2025

■メインテーマ 高齢労働者の健康確保

～いくつになっても働ける職場づくり～

■日時 10月8日(水) 開場9時50分（開演10時20分）

■場所 ティアラこうとう（江東区住吉2丁目28番36号）

※(公社)東京労働基準協会連合会のホームページからお申込みください。

ホームページはこちら



ハロートレーニングのご案内

ハロートレーニングとは、仕事をお探しの方を対象とした公的な職業訓練制度です。受講料は原則無料（テキスト代は自己負担）で、身につけたいスキルに合わせた多数のコースをご用意しています。

職業訓練の種類・コースにはそれぞれ要件があります。

応募資格等の詳細は、東京労働局ホームページや住所を管轄するハローワークまでお問い合わせください。

訓練情報はこちら



【募集情報】

求職者支援訓練 11月18日開講

（募集期間：9月30日～10月15日）

公共職業訓練

施設内訓練（職業能力開発センター）12月生

（募集期間：10月6日～30日）※住宅内外装仕上科、エンジニア基礎養成科及びIoTクリエイター科のみ
委託訓練12月生（募集期間：10月2日～16日）



キャラクター
「ハロートレくん」

東京都立職業能力開発センターからのお知らせ

◆ キャリアアップ講習10月受付 ◆

～スキルアップや資格試験受験対策等のための短期講習～ ※主に平日夜間や休日に実施します

【講習内容】 3次元CAD (SolidWorks) 【初級】、測量機器の実践基礎演習、第一級陸上特殊無線技士受験対策、中小企業のための戦略的BtoBマーケティング講座、OSとハードウェアの管理 【中級】 など、39コース

【対象】 現在、主に中小企業で働いている方で、都内に在住または在勤の方

【会場】 各職業能力開発センター・校 【費用】 授業料1,100円～6,500円（他に教科書を各自購入）

【申込】 10月1日(水)～10日(金)に、ホームページ又は往復はがきによりお申込みできます。

往復はがきの場合は、講習を実施する職業能力開発センター・校へ直接お申込みください。

※企業単位でもお申し込みいただけます。

※このほかZoom ウェビナーによるオンラインでの講習も実施しています。

詳細は「TOKYOはたらくネット」キャリアアップ講習のページをご覧ください。

【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 能力開発課 ☎03(5320)4719

TOKYO はたらくネット
キャリアアップ講習



職業能力開発センター・技能祭に行ってみよう！

開催日	開催場所（職業能力開発センター・校）
10月25日(土)	多摩センター（産業サポートスクエアTAMAと合同でウェルカムデー開催）
11月1日(土)	赤羽校
11月3日(月・祝)	板橋校、城東センター（台東分校と合同開催）、江戸川校、八王子校、府中校
11月7日(金)	中央・城北センター（高年齢者校と合同開催）
11月8日(土)	城南センター（大田校と合同開催）、東京障害者職業能力開発校
11月11日(火)	しごとセンター校

職業能力開発センターでは、10月～11月にかけて技能祭を開催します。各校の特色ある生徒の作品展示やものづくり体験などを実施します。職業訓練にご興味のある方、体験してみたい方など、ぜひご来場下さい。「#技能祭に行ってきた2025」ハッシュタグキャンペーンも実施します。

詳しくはTOKYOはたらくネット求職者訓練のページをご覧ください。

TOKYOはたらくネット



【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 能力開発課 ☎03(5320)4716

職業訓練の魅力を体験 ～キャリア・コンパス・センター～

4科目の職業訓練体験と8科目の職業訓練プチ体験を通じて、職業訓練の魅力をお届けします。

<場所> 中央・城北職業能力開発センターしごとセンター校内ロビーエリア（東京しごとセンター10～12階）

HP



「令和7年度後期技能検定試験」を実施します

技能検定とは、働く上で身に付ける、または必要とされる技能の習得レベルを評価する国家検定制度で、合格すると「技能士」という国家資格を与えられます。

【職種】 工場板金や鉄筋施工職種等（特級25職種、1・2級42職種、3級20職種、単一等級2職種）

【受験資格】 実務経験のみの場合、1級は7年以上、2級は2年以上、単一等級は3年以上の実務経験者（学歴等による短縮あり）、3級は実務経験（年数は問わない）等

【受付期間】 10月2日(木)～10月15日(水) 郵送必着

【申込・問合せ先】 東京都職業能力開発協会

☎03(6631)6052

詳しくは東京都職業能力開発協会
ホームページ



「令和7年度職業訓練指導員試験」を実施します

職業訓練指導員（テクノインストラクター）免許の取得資格を得るための「職業訓練指導員試験」を実施します。
※東京都職業訓練指導員の採用試験ではありません。

【試験科目】 理容科、美容科、指導方法（実技と関連学科が両方免除の方を対象）

【受験資格】 実務経験のみの場合、8年以上（短縮条件有）

【試験日時】

学科試験 指導方法：8年1月17日(土)

理容科・美容科関連学科：8年1月22日(木)

実技試験 理容科・美容科：8年1月22日(木)

【受付期間】 10月10日(金)～16日(木) 消印有効

【申込・問合せ先】

産業労働局 雇用就業部 能力開発課 技能評価担当

☎03(5320)4717

詳しくはTOKYOはたらくネット



しごとを探している方のためのセミナー・就職面接会等

(公財)東京しごと財団

※初めて東京しごとセンター・東京しごとセンター多摩をご利用の方は、事前に利用者登録をしていただきます。

※セミナー等の募集は、原則として、先着順での受付となります。

※記載されているセミナーは、中止または延期等の場合があります。必ず、で最新情報をご確認ください。※一部のセミナーは、から申し込み可能です。東京しごとセンター  <https://www.tokyoshigoto.jp/>東京しごとセンター多摩  <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>東京しごと
センター東京しごと
センター多摩

◆東京しごとセンター（千代田区飯田橋3-10-3）のセミナー・就職面接会等

対象	講習・セミナー名	内容	日時	会場	定員	申込先
34歳以下	合同就職面接会	出展企業10～15社による正社員採用面接会。予約不要で当日参加も可能。ハローワーク飯田橋との共催。	10月24日(金) 13時～16時30分	東京しごとセンター	—	ハローワーク飯田橋 U-35 ☎03(5212)8609
	とうきょうJOBフェスタ	事前準備なしでも安心して参加できる企業説明会。後日、企業見学会も開催。	10月27日(月) 13時～16時		40人	ヤングコーナー ☎03(5211)6351
全年齢	女性ワークチャレンジ移動サロン in 立川	自己理解を深めるセミナー、個別の就労・福祉の相談、企業交流会などのプログラムを実施。託児サービスあり。	10月3日(金) 10時30分～14時35分	ホテル日航立川東京 マグノリア (立川市錦町1-12-1)	20人	ワークチャレンジ 運営事務局 ☎0120-951-009
	女性ワークチャレンジ移動サロン in 渋谷		10月24日(金) 10時30分～14時35分	はたらく女性スクエア (渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山B1F)	20人	
	デジタルスキル習得チャレンジ支援事業「デジタルビジネス飯田橋1か月コース」	就職に向けオンラインツールやノーコード/ローコード開発などの習得を目指す講座。	11月4日(火) ～12月2日(火) 9時30分～16時	飯田橋センタービル4階 (千代田区飯田橋1-12-7)	20人	デジタルスキル習得 チャレンジ支援 事業事務局 ☎0120-245-450
	同上「デジタルビジネス立川1か月コース」			ふどうやビル10階 (立川市曙町2-10-1)	15人	
	同上「デジタルビジネス立川2週間コース」		11月10日(月)～21日(金) 9時30分～16時		16人	
	同上「ローコードコース」	早期の就職を目指し、ノーコード/ローコードによるアプリ作成スキルを習得する講座。	11月10日(月)～21日(金) 9時30分～18時	TKP新宿西口カンファレンスセンター9階 (新宿区西新宿1-10-1)	20人	
	同上「複合コース」	就職に向けデジタルの基礎から最新デジタル技術(生成AI等)までの習得を目指す講座。	11月4日(火) ～12月2日(火) 9時30分～16時		20人	

◆東京しごとセンター多摩（立川市柴崎町3-9-2 3階）のセミナー・就職面接会等（完全予約制となります。）

対象	講習・セミナー名	内容	日時	会場	定員	申込先
令和8年3月卒業予定及び既卒3年以内	合同企業説明会 in 八王子	新卒採用に積極的な企業25社程度が集結する合同企業説明会。後日、企業見学会も開催。	10月28日(火) 12時～16時	京王プラザホテル八王子 (八王子市旭町14-1)	100人程度	東京しごとセンター 多摩イベント・ セミナー予約 ☎042(521)6761
34歳以下	若者と企業の交流会 in 立川	参加企業全てのブースを回り、企業の担当者と気軽に会話。後日、企業見学会・職場体験も開催。	10月20日(月) 13時～16時25分	東京しごとセンター多摩	30人程度	
	既卒等若年者向け就職面接会 in 立川	各部5社程度参加の就職面接会。書類選考なしで面接可能。ジョブコーディネーターのサポート有。	10月7日(火) 午前の部 11時～13時 午後の部 14時～16時		各部20人	
概ね55歳以上	しごとたま就職面接会 in 調布	参加企業20社（2部制・各部10社）、書類選考なしで複数の企業と面接ができる。	10月17日(金) 第1部 10時～12時15分 第2部 13時45分～16時	調布市文化会館たづくり (調布市小島町2-33-1)	各部50人程度	
全年齢	しごとたま就職面接会 in 日野	参加企業20社、書類選考なしで複数の企業と面接ができる。	10月31日(金) 12時45分～16時	日野市立新町交流センター (日野市新町1-13)	100人程度	
	おしごと応援フェア in 八王子	就職支援セミナー・相談・企業面接会等を1日で実施するイベント。年齢層問わず気軽に参加可能。	10月9日(木) 11時30分～16時	東京たま未来メッセ (八王子市明神町3-19-2)	80人	

■職場内障害者サポーター養成講座■

第14回 10月1日(水)・8日(水) 9:30～16:30 立川（立川商工会議所会議室）※14回～16回 いずれも定員25名

第15回 10月16日(木)・23日(木) 10:00～17:00 web

第16回 10月21日(火)・28日(火) 10:00～17:00 青山（PASONA SQUARE）

【問合せ先】職場内障害者サポーター事業 運営事務局 ☎03(6734)1096

詳しくは専用
ホームページ▶