

P2 ▶ 働く女性のウェルネス向上事業・オンラインセミナー

P3 ▶ 非正規労働に関するセミナー&相談会、電話相談

P4 ▶ 東京労働局からのお知らせ

P5 ▶ 第24回東京障害者技能競技大会出場選手募集

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)10月24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

「介護と仕事の両立推進シンポジウム」を開催します!

高齢者人口の増加とともに、介護と仕事の両立に悩む従業員やその企業が増えていると考えられます。東京都は、「介護と仕事の両立」をテーマに、主に企業の経営者、人事労務担当者、従業員の皆様に向けたシンポジウムをオンライン形式で開催します。参加無料ですので、ぜひご参加ください!

【開催日時】 11月6日(木) 13時~16時

【開催形式】 オンライン開催(参加無料) 【定員】 200名(事前申込制)

基調講演 (13:00~14:00)

「介護で離職しない・させないために大切なこと

~職場の制度と介護保険の制度を両輪で~」

講師: 太田 差恵子氏 (介護・暮らしジャーナリスト)

2025年に改正育児・介護休業法が施行し、仕事と介護の両立を支える職場の取組は強化されつつあります。その支援策と、介護しながら働く方自身の生活も大切にするヒントをお伝えします。



太田 差恵子氏

企業による取組事例発表 (14:00~14:50)

登壇企業 ※()内は従業員数/主な事業内容

■エイブリック株式会社 (従業員数943名/製造業)

従業員の介護離職を防ぐために、社会福祉士とともに作り上げた「介護と仕事の両立」サポートの紹介

■花王株式会社 (従業員数7,861名/製造業)

「自助努力」と「お互い様意識」の視点から考える、仕事と介護の両立支援

トークショー (15:00~16:00)

「それぞれの介護、それぞれの働き方

~介護経験から考える両立支援のこれから~」

出演者

■ゲスト: いう まい子氏 (俳優/経営者/研究者/大学教授)

■聞き手: 太田 差恵子氏

「助けを求めてもいい」「頼れる場所はある」。自らの経験を踏まえて、いうまい子氏が、介護との両立、関わり方について太田氏との対談形式でお伝えします。

※終了後、オンデマンド配信 (11月中旬頃から2か月程度) 予定です。

詳細は、ホームページでお知らせします。



いう まい子氏

【問合せ先】 介護と仕事の両立推進シンポジウム事務局

☎ 03(4503)8007

申込・詳細は
TOKYOはたらくネット



働く女性のウェルネス向上事業・オンラインセミナーのご案内

東京都では、働く女性の健康課題に関する特設サイト「働く女性のウェルネス向上委員会」を開設しています。女性特有の体調不良について企業等で働く全員に知っていただき、職場環境の整備を通じて働く女性のウェルネス（心身の健康）向上に繋げるムーブメントを創出します。その一環として、一般向けと男性向けのオンラインセミナーを開催します。ぜひ、ご参加ください。

■一般向けセミナー

【日時】 11月7日(金) 18時30分～19時30分(1時間程度)

【対象】 企業の経営者・管理職、人事労務担当者、従業員など

【内容】 「生理と更年期、あなたのお悩みを解決! & 今、企業がしていること」

① 女性特有の健康課題、自身ができること&企業ができること(20分程度)

社会医学系指導医、産業衛生学会指導医 川島 恵美氏

② 女性がいいききと働くために、職場でできること(30分程度)

女性の健康支援に取り組む企業2社と川島恵美氏とのトークセッション

③ 質疑応答(10分程度)

事前にいただいたご質問にセミナー登壇者がお答えします。

◎ ライブ配信の約1か月後からアーカイブ動画として特設サイトで配信予定



川島 恵美氏



司会：山本 麻衣子氏

申込はこちら



■男性向けセミナー(12月上旬頃。詳細は特設サイトでお知らせします。)

「女性の生理・PMS・更年期」や「男性の更年期」といった健康課題について男性にも分かりやすく専門家が解説します。

★特設サイトでは、専門家コラムや企業の取組事例等の情報も掲載しています。



女性特有の健康課題を知る、学ぶ!

働く女性のウェルネス向上委員会

特設サイト



【問合せ先】 労働相談情報センター 青山事務所(はたらく女性スクエア) ☎ 03(6427)7518

レディGO! TOKYOテレワークチャレンジプロジェクトのご紹介

テレワークを活用した柔軟な働き方により、家庭と両立しながら再就職を目指す女性等を支援します。

■テレワークJOBフェア(合同就職面接会)

テレワーク可能な企業を集めた合同就職面接会です。

第1期

【開催】 11月27日(木)新宿エルタワー(予定25社)

第2期

【開催】 令和8年2月20日(金)大手町三井ホール(予定25社)

■TOKYOテレワークチャレンジ塾(第2期)

テレワークの基礎知識、テレワークツール体験、求人の探し方、オンライン面接対策等の5日間の講座です。個別カウンセリングも実施します。

【受講期間】 令和8年1月15日(木)～2月12日(木)

【募集期間】 11月28日(金)～12月24日(水)

【会場】 大手町ファーストスクエアカンファレンス

【定員】 25名

【問合せ先】 レディGO! TOKYOテレワークCHALLENGE PROJECT運営事務局

☎ 050(4560)3621

詳細は専用サイトを
ご覧ください



サテライトオフィス交流フェアの開催

サテライトオフィスに興味のある方はどなたでも参加できます。(参加費無料)

【日時】 11月21日(金)10時～17時 【会場】 渋谷ヒカリエ 9階 HALL A

【対象】 サテライトオフィスの利用・導入を検討している企業の管理職・人事労務担当者等

※詳細は専用ホームページで順次ご案内します。

【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 労働環境課

☎ 03(5320)4657

専用ホームページ



教育学者
明治大学教授
齋藤孝氏の特別
セミナーも開催



～ 11 月は東京都のパート・派遣・契約社員等の労働月間です～ 非正規労働に関するセミナー&相談会、電話相談のご案内

東京都では、非正規労働者の方にとって働きやすい職場環境を実現するため、11月を「パート・派遣・契約社員等の労働月間」と定めています。令和7年度の月間事業として、非正規労働に関する「セミナー&相談会」と「電話総合相談」を集中的に実施します。

非正規労働に関する疑問やお悩みをお持ちの方は、この機会にぜひご利用ください。

<セミナー&相談会>

(1) セミナー（受講無料・事前申込制）

働く方と使用者の双方に向けて、弁護士や社会保険労務士等が同一労働同一賃金や社会保険制度を中心に、働くときの基礎知識や労務管理などについて解説します。

(2) 相談会（相談無料・秘密厳守）

セミナー終了後、法改正への対応や職場の問題に関するご相談に応じます。相談ご希望の方は、会場にてお申込みください。

【相談員】セミナー講師または労働相談情報センター職員

東京働き方改革推進支援センター(社会保険労務士)(使用者向け)

※全会場手話通訳あり。労働者向けは託児あり。(いずれも事前申込)

その他詳細・申込は「[TOKYOはたらくネット](#)」労働セミナーのページをご覧ください。

労働セミナーの
ページ



対象	タイトル	実施日時	講師	会場
使用者向け	パートタイム・有期雇用労働者の雇用管理上のポイント	11月13日(木)、11月14日(金) セミナー: 13時30分～15時30分 相談会: 15時30分～16時30分	特定社会保険労務士 永田 幸江氏	多摩事務所
	非正規労働者を雇うときに知っておきたい制度やルール	11月18日(火)、11月19日(水) セミナー: 13時00分～15時00分 相談会: 15時00分～16時00分	特定社会保険労務士 大西 綾子氏	池袋事務所
	～非正規社員を雇用する会社はぜひ知っておきたい!～ 非正規雇用に関する法律と就業規則整備のポイント	11月27日(木)、11月28日(金) セミナー: 14時00分～16時00分 相談会: 16時00分～17時00分	弁護士 橘 大樹氏	亀戸事務所
労働者向け	Q & A で学ぶ! 派遣労働で働くときに押さえておきたい基礎知識	11月12日(水)、11月21日(金) セミナー: 13時30分～15時30分 相談会: 15時30分～16時30分	弁護士 加地 弘氏	労働相談情報センター
	「知って備える」非正規雇用で安心して働くためのノウハウ～「知らなかった」で済まさない、制度活用と事例に学ぶトラブル回避術～	11月18日(火)、11月19日(水) セミナー: 13時30分～15時30分 相談会: 15時30分～16時30分	特定社会保険労務士 穴倉 健作氏	南部労政会館
	パート・アルバイト・契約社員で働くときの基礎知識～労働法・社会保険・税金のしくみを知り、働き方を選ぶために～	11月18日(火)、11月28日(金) セミナー: 13時30分～15時30分 相談会: 15時30分～16時30分	社会保険労務士 横山 玲子氏	多摩事務所

<電話総合相談>（相談無料・秘密厳守）

同一労働同一賃金、無期転換ルール、退職、解雇、雇止め、賃金不払、嫌がらせ、休業など、パートや派遣などで働く方や使用者の方からの職場のさまざまな疑問や悩みについて、電話とLINEの音声通話によりご相談に応じます!

【日 時】11月5日(水)・6日(木) 9時～17時

東京都ろうどう110番 0570-00-6110 LINE ID (@tokyo-rodo-sodan)

【相談員】東京都労働相談情報センター職員、東京労働局職員(13時～17時)

詳細は、[「TOKYOはたらくネット」労働相談のページ](#)をご覧ください。

労働相談の
ページ





東京労働局からのお知らせ


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


◆ 毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です ◆

「過労死等防止対策推進シンポジウム」を都内2か所で開催

(参加無料・要事前申込)

【東京会場】 日時：11月26日(水) 14時～16時30分 (受付13時～)

場所：TKP池袋カンファレンスセンター ホール6A

(豊島区南池袋2-22-1 第3高村ビル5階・6階)

【東京中央会場】 日時：11月5日(水) 14時～17時 (受付13時～)

場所：イイノホール (千代田区内幸町2-1-1 飯野ビルディング)

詳細はこちらからご覧ください



全国一斉の無料電話相談「過重労働解消相談ダイヤル」を設置

電話相談日時：11月1日(土) 9時～17時 ☎ 0120-794-713

【問合せ先】東京労働局 労働基準部 監督課 ☎ 03(3512)1612

厚生労働省 毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

東京会場

過労死等防止対策推進シンポジウム

過労死をゼロにし、健康で充実して働き続けることのできる社会へ

2025年11月26日(水) 14:00～16:30 (受付13:00～)

TKP池袋カンファレンスセンター ホール6A

参加無料

主催：厚生労働省
後援：東京都、豊島区、東京府労士会
協力：過労死等防止対策推進全国センター、全国過労死を考える家族の会、過労死等防止全国連絡会

10月は「年次有給休暇取得促進期間」です

もっと自分らしく働き方 休み方

10月は「年次有給休暇取得促進期間」です。

年次有給休暇を上手に活用し働き方・休み方を見直しましょう

- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

年次有給休暇取得促進特設サイト



東京働き方改革推進支援センターのご案内

就業規則の見直し、助成金活用など
労務管理全般に関する相談にワンストップで対応！

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：全国社会保険労務士会連合会)

☎ 0120-232-865

詳細はセンターホームページをご覧ください。



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。

【募集情報】

求職者支援訓練 12月19日開講

(募集期間：10月31日～11月17日)

公共職業訓練

施設内訓練（職業能力開発センター）1月生

(募集期間：10月20日～11月20日)

委託訓練1月生

(募集期間：10月30日～11月13日)



訓練情報はこちら



キャラクター「ハロくん」

東京労働局の最新の情報ははこちらから

東京労働局公式X
(旧twitter)

東京労働局
YouTube 公式チャンネル

フォローは
こちらから



チャンネル
登録はこちら



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11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 (AutoCAD)、二級ボイラー技士受験対策、第二種電気工事士 (実技) 【初級】、ビジネスを円滑に進める交渉力・プレゼン技法、福祉用具活用 【初級】 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】 11月1日 (土)～10日 (月) 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



第24回東京障害者技能競技大会(東京アビリンピック) 出場選手募集！

アビリンピックとは、障害者の職業能力を互いに競い合う技能競技大会です。大会を通じて、社会や企業の障害者に対する理解と認識を深め、障害者雇用の促進を図ることを目的としています。このたび、第24回東京障害者技能競技大会 (東京アビリンピック) に出場する方を募集します。

成績上位者は、令和8年12月に愛知県で開催される第46回全国障害者技能競技大会に推薦される予定です。

【開催日時】 令和8年2月14日 (土) 9時～15時30分

【会場】 東京障害者職業能力開発校

【競技種目】 13種目 (定員118名)

身体・知的・精神障害者対象：ワード・プロセッサ、DTP、ホームページ、表計算、データベース、オフィスアシスタント、ビルクリーニング、喫茶サービス、製品パッキング、ネイル施術、フラワーアレンジメント

視覚障害者対象：パソコン操作 知的障害者対象：パソコンデータ入力

【開催日時】 10月20日 (月)～11月14日 (金) (募集期間内必着)

【申込先】 (独法) 高齢・障害・求職者雇用支援機構 東京支部 高齢・障害者業務課

〒130-0022 墨田区江東橋2-19-12 ☎03(5638)2794

【問合せ先】 産業労働局 雇用就業部 能力開発課 ☎03(5320)4729

アビリス



Abilys



詳しくはホームページを
ご覧ください

10月は「中小企業退職金共済制度」「建設業退職金共済制度」の加入促進強化月間です！

中小企業退職金共済 (中退共) 制度は中小企業で働く方々、建設業退職金共済 (建退共) 制度は建設現場で働く方々のために、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国が掛金の一部を助成、また手続きも簡単です。事業主の皆様、中退共・建退共への加入を考えてみませんか？

人も、会社も、もっと元気に！

中退共 中小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

HPは
こちら



安心 有利 簡単 建設業の退職金なら

建退共 建設業退職金共済制度

6つの
特長

- 国の制度で安全確実
- 掛金が一部免除
- 転職時は企業間を
通算して計算
- 経営事項審査で加算
- 掛金は損金扱い
- 電子申請方式で
手続き簡単

(独) 勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2866

HPは
こちら



【問合せ先】 (独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234 FAX 03(5955)8211

【問合せ先】 (独) 勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業 東京都支部
☎03(3551)5242 FAX 03(3552)5354

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
29歳以下	就職力up!「IT職編」	社会人基礎力up!、仕事基礎力up!、PCスキルup!、企業見学がセットになった10日間のプログラム。	11月13日(木)~27日(木) 10時~16時	東京しごとセンター	25人	ヤングコーナー  03(5211)6351
全年齢	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 新宿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。	12月1日(月)~26日(金) 9時30分~16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	「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 飯田橋2週間コース」		12月8日(月)~19日(金) 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	

◆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
34歳以下	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。	11月6日(木) 午前の部 11時~13時 午後の部 14時~16時	東京しごとセンター多摩	各部 20人	東京しごとセンター 多摩イベント・ セミナー予約  042(521)6761
	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 業の担当者や気軽に会話。後日、 企業見学会・職場体験も開催。	11月15日(土) 13時~16時25分		30人 程度	
概ね55歳 以上	しごとたま地域セミナー in 福生	「シニア世代の再就職を考える」 充実した人生を送るためのライフ ・キャリアプランを解説。	11月27日(木) 14時~16時	福生市民会館 (福生市福生2455)	50人	
全年齢	しごとたま面接対策 セミナー in 小平	適職診断セミナー「やってみたい」 ×「できる」×「自分に合う」から 適職を探ろう。	11月7日(金) 14時~16時	ルネこだいら (小平市美園町1-8-5)	50人	
	しごとたま就職面接会 in 西東京	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。	11月14日(金) 12時45分~16時	西東京市南町スポーツ・文化 交流センター きらっと (西東京市南町5-6-5)	100人 程度	
	おしごと応援フェア in 吉祥寺	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。	11月19日(水) 11時30分~16時	吉祥寺東急REIホテル (武蔵野市吉祥寺南町 1-6-3)	80人	

■職場内障害者サポーター養成講座■

第17回 11月6日(木)・13日(木) 青山

第18回 11月11日(火)・18日(火) web

第19回 11月20日(木)・27日(木) 青山

いずれも10:00~17:00、定員25名

詳しくは専用
ホームページ

【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

プラチナ・キャリアセンター

50歳以上のミドルシニア
世代が副業等を通じて新たな
働き方を見つけるための相談
やセミナー、情報提供など各
種サポートを行っています。詳しくは専用
ホームページ

50歳からの副業・兼業の支援拠点

プラチナ・
キャリアセンター