しごととあなた・明日のための情報紙

とうきょうの労働

2026 10 第1450号

P2 「不妊・不育症治療」と「仕事」の両立を後押しします
P3 11月は「パート・派遣・契約社員等の労働月間」
P4 東京労働局からのお知らせ
P5 地域企業と連携した「ものづくりの魅力発信事業」開始
P6 しごとを探している方のためのセミナー・就職面接会等

東京都
令和8年(2026年)10月23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(7)66

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

高齢者人口の増加に伴い、介護と仕事の両立への対応は、従業員だけでなく企業にとっても重要な課題となっています。東京都は、「介護と仕事の両立」をテーマに、企業の経営者、人事労務担当者および従業員のみなさまに向けたシンポジウムをオンラインで開催します。参加費は無料です。ぜひご視聴ください。

【開催日時】11月17日(火)13時～16時 (終了後、3か月程度オンデマンド配信を予定)
【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]

「親が元気なうちが成功のカギ　誰でもできる仕事と介護の両立とは」

講師：川内　潤 氏（NPO法人となりのかいご代表理事）

介護は突然始まります。親が元気なうちに知っておきたい備えや、
仕事を続けながらより良い介護環境をつくるための考え方をお伝えします。



川内　潤 氏

■ 企業による取組事例発表 [14:00～14:50]

介護と仕事の両立支援に積極的に取り組む企業が登壇し、自社での取組や
実際に介護と仕事を両立した経験のある従業員の実例などをご紹介いただきます。

登壇企業

■ハウス食品グループ本社株式会社
「経営課題としての介護施策展開について」

■株式会社ペンシル
「経営成果につなげる！リアルな事例に学ぶ『介護と仕事の両立』の仕掛け」

■ トークショー [15:00～16:00]

介護経験を持つ犬山紙子氏と基調講演講師の川内氏による対談

ゲスト：犬山　紙子 氏（エッセイスト・タレント）

ご自身の経験をふまえた、仕事や自分の時間を大切にしながら、介護を「チーム戦」で
続けていくためのヒントをお伝えします。



犬山　紙子 氏

オンライン参加には事前申込が必要です。定員になり次第、受付を終了します。
公式ウェブサイトの申込フォームからお申し込みください。

【問合せ先】介護と仕事の両立推進シンポジウム事務局 03(6409)6057

公式ウェブサイト

～企業の皆様へ～「不妊治療・不育症治療」と「仕事」の両立を後押しします！

働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあり、従業員が治療をしながら働き続けやすい職場づくりを行うことは、安定した労働力の確保や社員の安心感の向上など、企業にとっても大きなメリットが見込まれます。キャリアもライフも大切にできる職場づくりに向け、参加費無料・オンラインのセミナーや相談会をぜひご活用ください。

■オンラインセミナー（現在配信中！PCやスマホでいつでも視聴可能です）

【対　　象】都内企業の経営者・管理職、人事労務担当者及び従業員等
【配信期間】令和９年２月28日(日)まで（同27日(土)までに事前申込が必要）
【セミナーの内容】１時間程度でご覧いただけます。
第１部：基調講演（みんなで知ろう！不妊症・不育症とその治療）
第２部：職場の支援事例紹介



セミナー

■オンライン相談会（抱える課題について、個別に専門家に相談いただけます！）

【対　　象】都内企業の経営者・管理職、人事労務担当者等
【日　　程】令和８年11月19日(木)　１社あたり45分間程度
【申込受付】令和８年10月15日(木)～11月12日(木)まで　　【定　員】９社
【相談対応者】**不妊症・不育症に関する当事者支援の経験と、企業・自治体での両立支援の知見を持つ専門家（NPO法人Fine所属アドバイザー）**



相談会

そのほか、特設サイトでは、研修用動画、専門家インタビュー及び職場の支援事例など、主に企業のご担当者向けのコンテンツを多数掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】令和８年度キャリアとチャイルドプラン両立支援事務局 03(6902)0322

キャリアとチャイルドプラン両立支援事業

レディGO！TOKYOテレワーク CHALLENGE PROJECT 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（25社参加予定）
【開催日】令和８年11月26日(木)
【会　場】新宿エルタワーサンスカイルーム

第2期（25社参加予定）
【開催日】令和９年２月19日(金)
【会　場】大手町三井ホール

■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９年1月13日(水)～2月10日(水)
【募集期間】令和８年11月19日(木)～12月18日(金)
【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

※ご自宅でも受講可能なオンデマンド型セミナーも配信中です。

詳細は公式ウェブサイトをご覧ください。
【問合せ先】
レディGO！TOKYOテレワーク CHALLENGE PROJECT運営事務局 050(4560)3621

公式ウェブサイト

新規大卒者等合同就職面接会・企業説明会を開催します

新規学卒者等を対象に合同就職面接会を開催して企業とのマッチングの機会を提供し、就職活動を支援します。企業説明を聞くだけでも大丈夫！ぜひご参加ください。

【日　　時】**令和８年11月13日(金)13:30~16:30**（受付時間13:00～15:30）
【場　　所】京王プラザホテル八王子　大宴会場　翔王
【参加対象】令和9年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校（専門課程）等卒業予定者、卒業後概ね3年以内の既卒者
【参加企業】50社（予定）

詳細は「TOKYOはたらくネット」をご覧ください。
【問合せ先】産業労働局 雇用就業部 就業推進課 03(5320)4720

初めてでも安心
面接会ガイダンス開催！
どの企業を回ったらいいかわからない方へ
企業めぐりツアーもあります

TOKYOはたらくネット

11月は「パート・派遣・契約社員等の労働月間」
セミナー＆相談会、電話総合相談を実施します！

誰もが活躍できる職場環境に向けて、東京都は、**11月を「パート・派遣・契約社員等の労働月間」**と定め、働く上でのルールやトラブル防止に向けた対応について知っていただく機会として**「セミナー＆相談会」と「電話総合相談」を集中的に実施**します。疑問やお悩みをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

▼セミナー＆相談会（相談無料・秘密厳守）▼

労働法や社会保険制度などについて専門家が解説します！（受講無料）

※テーマに関心のある方は、どなたでもお申込みいただけます（事前申込制、1日ごとにお申込みいただけます）。
※セミナー終了後、セミナー講師または労働相談情報センター職員がご相談に応じます（使用者向けセミナーは、東京働き方改革推進支援センター相談員も対応）。
※全会場手話通訳あり。労働者向けは託児あり（いずれも事前申込制、オンライン配信のセミナーは除く）。

	タイトル	日時	講師	会場
使用者向け	～最新情報！「同一労働同一賃金」の指針改正～ 非正規労働者雇用の基礎知識とトラブル防止	11月6日(金)、10日(火) ・セミナー 13:30～15:30 ・相談会 15:30～16:30	特定社会保険労務士 石倉 雅恵 氏	労働相談情報センター
	実務経験者のための非正規雇用管理アップデート ～パート・アルバイト・スポットワーク等をめぐる判断の基準整理と実務対応～	11月12日(木)、13日(金) ・セミナー 13:30～15:30 ・相談会 15:30～16:30	弁護士 向井 蘭 氏	南部労政会館 第5・第6会議室
	派遣労働者を適正に受け入れるための実務ポイント ～法令理解から職場における適正な運用・環境づくりまで～	配信期間(予定) 11月25日(水) ～12月15日(火)	弁護士 山崎 佑輔 氏	オンライン配信
労働者向け	非正規雇用で働くときにこれだけは知っておきたい法律と社会保険	11月16日(月)、17日(火) ・セミナー 13:00～15:00 ・相談会 15:00～16:00	特定社会保険労務士 大西 綾子 氏	池袋事務所
	パート・アルバイト・契約社員で働くときの基礎知識 ～社会保険・税金・労働法のしくみを知り、働き方を選ぶために～	11月20日(金)、27日(金) ・セミナー 13:30～15:30 ・相談会 15:30～16:30	社会保険労務士 横山 玲子 氏	多摩事務所
	知らないと損する！ パートタイム・有期雇用で働く方のための年収の壁・働き方・将来設計セミナー	11月26日(木)、27日(金) ・セミナー 14:00～16:00 ・相談会 16:00～17:00	特定社会保険労務士 永田 幸江 氏	江東区亀戸文化センター5階 第1・第2研修室

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

▼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！（相談無料・秘密厳守）

【日　時】11月4日(水)・5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

【問合せ先】労働相談情報センター 事業普及課 ☎03(5211)2209

東京労働局からのお知らせ　HP 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　11月24日(火) 14:00～16:30(受付13:00～)

【場所】 大田区民ホール・アプリコ 小ホール(東京都大田区蒲田5-37-3)

東京中央会場　11月5日(木) 14:00～17:00(受付13:00～)

【場所】 東京大学 伊藤国際学術研究センター B2F
伊藤謝恩ホール(東京都文京区本郷7-3-1
東京大学 本郷キャンパス内)

詳細はこちら



■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7日(土) 9時～17時　0120(794)713(なくしましょう ながい残業)

【問合せ先】東京労働局 労働基準部 監督課 03(3512)1612

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！

本年9月から、労働時間特別相談窓口を開設しています。

労働時間のことならなんでもご相談ください。専門家が貴社の状況を踏まえて支援いたします。

☑ 自社に合った労働時間制度を知りたい
☑ 36協定の作り方がわからない　など

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

センターHP

ハローワークからのお知らせ
「シニア世代のための就職相談窓口のご案内」

「まだ元気に働きたい」
「年金を受けながら、自分のペースで働きたい」
「仕事を通じて社会とのつながりを持ち続けたい」

そんなシニア世代の皆さまのお仕事探しをサポートするため、都内ハローワークでは、概ね60歳以上の方を対象とした専門窓口「シニア応援コーナー（生涯現役支援窓口）」を設置しています。

同コーナーでは、シニア世代の採用に積極的な企業等の求人情報の提供（お仕事の紹介）のほか、履歴書の作成支援や面接対策、就職活動に関する個別相談、各種セミナーなどを実施しています。

ご利用はすべて無料です。まずはお気軽にご相談ください。

詳細情報はこちら

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。

【募集情報】

- 求職者支援訓練 12月15日開講　(募集期間:10月27日～11月11日)
- 公共職業訓練
  施設内訓練12月生※(募集期間:10月 5日～10月30日)
  施設内訓練 1月生 (募集期間:10月19日～11月19日)
  ※住宅内外装仕上科及びエンジニア基礎養成科のみ
  委託訓練　1月生 (募集期間:10月30日～11月13日)

キャラクター「ハロトレくん」

訓練情報はこちら

事業主の皆様　準備はお済みですか。　令和８年10月1日よりカスタマーハラスメント、求職者等セクハラ対策が義務化されました‼

✓ カスタマーハラスメント

顧客等からの著しい迷惑行為から従業員を守るための措置が義務となりました。



✓ 求職者等セクシュアルハラスメント

求職者等に対するセクハラを防止するための措置が義務となりました。



詳細は東京労働局ホームページをチェック!

- 東京労働局ホームページでは、**改正法の特設サイト**を開設しています。
- 法律・指針・解釈通達・リーフレットなど最新情報を更新しています。
- 「改正労働施策総合推進法等説明会」の動画及び資料を特設サイトに掲載しています。

特設サイトはこちらから▶

事例動画など役立つコンテンツを掲載▶

ハラスメント対策の総合サイト あかるい職場応援団

【ご相談・問合せ先】
東京労働局 雇用環境・均等部 指導課
03(3512)1611

東京都立職業能力開発センターからのお知らせ

地域企業と連携した「ものづくりの魅力発信事業」を開始！
～城南職業能力開発センター大田校～

東京都は、地域企業と大田校が連携し、ものづくりの技術や仕事の魅力を発信する新たな取組を開始します。10月14日(水)にキックオフイベントを開催し、来場者にものづくり産業の魅力を発信しました。



キックオフセミナー
「ここをものづくり天国にする～ゼロをイチにする、試作開発の世界～」をテーマに、(有)安久工機の田中宙氏が講演

今後も地域と連携した様々なイベントを予定しています。
- ●10月31日(土)　蒲田高校文化祭　出張体験
- ●11月28日(土)　大田校技能祭・おおたオープンファクトリー2026
- ●　1月14日(木)　キャリアパレットIn大田



企業ブース・企業連携型ものづくり体験
地域のものづくり企業が自社の技術や製品を紹介するブースを出展。その技術を生かしたものづくり体験も実施



訓練科目体験
職業訓練を実際に体験し、ものづくりの魅力を体感

つくるともっとおもしろい

ウェブサイト

【問合せ先】産業労働局 雇用就業部 能力開発課　03(5320)4716

働きながら学びたい方のための「キャリアアップ講習」(11月募集)のご案内
～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。

〔募集する講習〕第三種電気主任技術者科目合格対策、消防設備士(甲種第４類)受験対策、インバーター技術によるモーター制御、java言語、販売戦略のためのホームページ作成など　全47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〕各東京都立職業能力開発センター・校
〔費　　用〕授業料1,000円～6,500円（他に教科書を各自購入）
〔申 込 期 間〕11月１日(日)～10日(火)
〔申込方法〕インターネットでお申し込みください。
※企業単位でもお申込みいただけます。
※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

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、HPで最新情報をご確認ください。
※一部のセミナーはMPから申し込み可能です。

東京しごとセンター　HP https://www.tokyoshigoto.jp/
東京しごとセンター多摩　HP 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12日(木)～11月26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
	キャリアデザインセミナー・交流会	自己理解や職業理解などのキャリアデザインを考えるセミナーと、先輩社会人との交流会のセット。	11月21日(土) 10時～16時		30人	
34歳以下	就活講座『アナウンサーから学ぶ面接会話術』	就活の面接が"試験"から"対話の場"、"マッチングの場"に変わる、楽しいワークを取り入れた実践的な講座	11月9日(月) 14時～16時	新宿エルタワー30階サンスカイルームB1室(新宿区西新宿1-6-1)	40人	
	合同企業説明会	出展企業20社程度の企業説明会。入退場自由。企業情報コーナーも設置。後日、企業見学会も開催。	11月18日(水) 13時～17時	ベルサール秋葉原(千代田区外神田3-12-8住友不動産秋葉原ビル2F)	100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

対象	講習・セミナー名	内　容	日　時	会　場	定員	申込先
34歳以下	若者と企業の交流会in調布	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。	11月20日(金) 13時～16時25分	調布クレストンホテル(調布市小島町1-38-1)	30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
	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28日(土) 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	
全年齢	おしごと「発見!」応援フェアin国分寺	就職支援セミナー、相談、企業説明・面接会等を1日で実施。年齢層問わず気軽に参加可能。	11月6日(金) 11時30分～16時	cocobunjiプラザ(国分寺市本町3-1-1)	60人程度	
	しごたま就職面接会in八王子	現役アナウンサーの面接対策セミナー付き。参加企業25社、書類選考なしで複数の企業と面接可能。	11月10日(火) 12時～16時	東京たま未来メッセ(八王子市明神町3-19-2)	125人程度	
	しごたま地域セミナーin福生	「職業興味テスト」を用いて自分らしい"適職"を発見!	11月17日(火) 14時～16時	福生市民会館(福生市福生2455)	30人程度	
	しごたま就職面接会in昭島	現役面接官の面接対策セミナー付き。多摩地域の企業が25社出展、複数の企業と面接可能。	12月2日(水) 12時～16時	都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33)	125人程度	

第25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。このたび、東京アビリンピックの出場選手を募集します。成績上位者は、来年開催される「第47回全国障害者技能競技大会」に都代表として推薦される予定です。

アビリス



Abilys

【開催日時】**令和９年２月20日(土)９時～15時30分**
【会場】東京障害者職業能力開発校(小平市小川西町2-34-1)　【競技種目】13種目(定員119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
【募集期間】**11月13日(金)まで(募集期間内必着)**
【申込方法】(独法)高齢・障害・求職者雇用支援機構東京支部のウェブサイトからお申込みください。
【問合せ先】産業労働局 雇用就業部 能力開発課　03(5320)4729

ウェブサイト

公正な採用選考のために～　東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。https://www.hatarakuku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。