

働きたい人・働く人の

多摩市

就労ガイドブック

働くための
知識や技術を
身につけたい！

自分にあった
仕事をみつけない！

職場の環境
について
相談したい！

発行：多摩市

はじめに

昨今、わが国の雇用情勢は令和2年度に発生した新型コロナウイルスの影響で依然として厳しい状態にあり、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。東京都では、就労を希望するすべての都民が個性と能力に応じて働き、社会の担い手として誇りと自信を持って活躍できるよう、都民の就労を応援する条例が制定されました。

多摩市における就労支援に関しては、働く意欲があいながらも就職に結びつきづらい、障がい者、生活困窮者、ひとり親の方などは、対象者ごとに部署が異なっているため、情報の連携や課題を共有し、庁内で就労支援を横断的に検討する場として、令和元年度に「就労担当庁内連絡会議」を立ち上げました。

会議の中の課題の一つとしては、就労に関する機関が、ハローワークや労働基準監督署など多岐にわたっていることや、市役所内の部署も対象者によって分かれていることから、目的に応じた場所や情報にたどり着きやすくするためのツールの必要性があげられました。そこで、働くことを希望する多様な対象の方が、就労に関する情報を早く簡単に取得しやすくするために、就労関係機関の情報を一つにとりまとめた「多摩市就労ガイドブック」を作成いたしました。

本ガイドブックにより、働きたい方、働くうえで相談をしたい方、働くための知識や技術を身につけたい方が、目的に応じた関係機関にいち早くたどりつくことができ、専門家によるアドバイスやさまざまな支援を受けることで、就職に結びつくことが出来れば幸いです。

なお、本ガイドブック作成・内容更新にあたり資料提供など、多大なご協力をいただいた関係機関の皆様に、この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

令和6年3月

多摩市役所 市民経済部 経済観光課

※本ガイドブックの内容は、令和6年3月現在となっています。

目次

第1章 仕事を見つけない！！

1 総合的な案内はこちら

1-1 永山ワークプラザ	2
--------------	---

1-2 ハローワーク府中	3
--------------	---

2 シニアのご案内はこちら

2-1 公益社団法人多摩市シルバー人材センター	4
-------------------------	---

2-2 高齢者無料職業紹介所 はつらつワーク稲城	5
--------------------------	---

第2章 仕事につくための相談や準備をしたい！！

1 世代別の相談窓口

1-1 公益財団法人 東京しごと財団	7
--------------------	---

1-2 東京しごとセンター多摩	8
-----------------	---

労働トピックス1 (ソーシャルファームの推進について)	9
-----------------------------	---

2 生活にお困りの方の相談窓口

2-1 しごと・暮らしサポートステーション	10
-----------------------	----

3 障がいのある方の相談窓口

3-1 多摩市役所障害福祉課	11
----------------	----

3-2 多摩市障がい者就労支援センター「なちゅーる」	12
----------------------------	----

3-2 東京障害者職業センター多摩支所	13
---------------------	----

4 ひとり親の相談窓口

4-1 多摩市役所子育て支援課	14
-----------------	----

5 若者の相談窓口

5-1 東京都若者総合相談センター「若ナビα」	15
-------------------------	----

5-2 わかものハローワーク	16
----------------	----

5-3 地域若者サポートステーション(厚生労働省認定事業)	18
-------------------------------	----

6 ひきこもりに関する相談窓口

6-1 しごと・暮らしサポートステーション	21
-----------------------	----

7 女性の就労相談窓口

7-1 調布国領しごと情報広場 マザーズコーナー(ハローワーク府中)	22
------------------------------------	----

健幸コラム	23
-------	----

第3章 職場環境について相談したい！！

1 労働相談全般はこちら

1-1 東京都労働相談情報センター多摩事務所.....	25
1-2 八王子労働基準監督署.....	26
1-3 東京労働局雇用環境・均等部指導課.....	27

2 女性、性的指向・性自認に関する相談窓口

2-1 多摩市立TAMA女性センター.....	29
-------------------------	----

労働トピックス2(ポケット労働法について).....	30
----------------------------	----

第4章 仕事に必要な知識や技術を身につけたい！！

1 仕事をするうえでの資格取得・スキルアップはこちら

1-1 多摩職業能力開発センター府中校・人材育成プラザ.....	32
----------------------------------	----

2 障がいのある方が就職するための知識技能を身につけたい

2-1 東京障害者職業能力開発校.....	33
-----------------------	----

第5章 創業したい！！

1 創業・経営の相談をしたい

1-1 多摩市役所経済観光課.....	35
---------------------	----

2 仕事をするスペースを探したい

2-1 KEIO BIZ PLAZA 多摩センター.....	36
--------------------------------	----

2-2 コワーキングCOCOPレイス.....	37
-------------------------	----

2-3 コワーキングスペース LILIC.....	38
---------------------------	----

第6章 その他

1 福利厚生への支援

1-1 多摩市勤労者市民共済会.....	40
----------------------	----

第1章 仕事を見つけない！！

1 総合的な案内はこちら

1-1 永山ワークプラザ

<施設紹介>

永山ワークプラザはハローワーク府中と多摩市が共同で運営しています。専任スタッフが就職に関する相談・求人企業への紹介をしています。求人検索用パソコンで、希望条件を選択して検索できます。初めての方でも予約不要です。

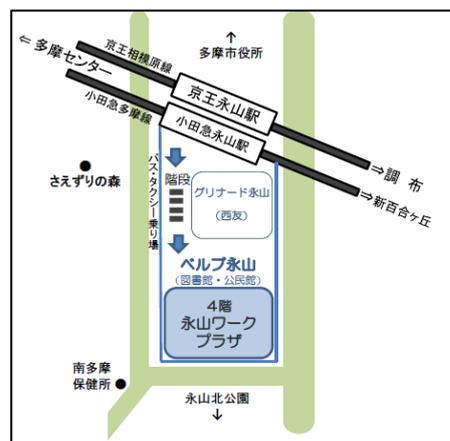
連絡先 042-375-0951

場所 東京都多摩市永山 1-5 ヘルプ永山4階

<https://www.city.tama.lg.jp/0000002393.html>

利用時間 9:00~17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始は休み



事業案内

求人検索	毎日新しい求人が入ります。 パートタイムを含む求人をパソコンからご覧になれます。
職業相談、紹介	専門の相談員がおり、ご希望の求人についてのご相談が可能です。 相談だけでなく、会社へ応募の連絡を行い、紹介状を発行します。 履歴書や職務経歴書などの応募書類の書き方のアドバイスも行っています。
情報提供	ハローワーク府中で主催するセミナーや面接会のご案内を行っています。 常に最新の情報を入手出来ます。

※求人申込、雇用保険関係及び職業訓練関係の手続きは行っていません。管轄のハローワークをご利用ください。

HP もご覧ください！



施設のご案内 (YouTube)



1-2 ハローワーク府中

<施設紹介>

新卒者から高齢者まで、すべての年齢層を対象に、求人情報の提供、職業相談、職業紹介などの就職支援のほか、雇用保険の手続きを行っています。

連絡先 042-336-8609

場所 東京都府中市美好町 1-3-1

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/fuchu.html>

利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始は休み

※「雇用保険 適用窓口」及び「求人申込窓口」の受付時間は、「8:30～16:00」となっております。



事業案内

求人検索	毎日新しい求人が入ります。 パートタイムを含む求人をパソコンからご覧になれます。
職業相談、紹介	フルタイム・パートタイムで就職を希望される方の職業相談と紹介、大卒者の職業相談と紹介
シニア応援コーナー	再就職を目指すシニアの方を対象にした各種サービス(求人情報の提供、お仕事のご相談・ご紹介、各種ガイダンスなど) ※65歳以上の方を重点的に支援
障害のある方の職業相談・紹介	障害のある方の職業相談・紹介に関する相談
雇用管理相談(高齢者・障害者)	高齢者雇用確保措置・障害者の雇用等に関する相談
雇用保険の受給資格の決定・受給期間の延長	雇用保険失業給付の受給資格決定、受給期間延長の申請
失業の認定	失業の認定、再就職手当の申請
教育訓練給付の申請	教育訓練給付の申請
従業員に関わる各種届出	雇用保険各種(取得届・喪失届)届出
雇用保険の新規加入	雇用保険適用事業所に関わる各種届出、事務組合・社労士に関わる各種届出
雇用継続給付の相談・申請	高齢者雇用継続給付・育児休業給付・介護休業給付の相談・申請
職業訓練相談申込	職業訓練を希望される方の相談・入校案内・申込、訓練受講給付金の申請
労働市場情報の提供	賃金情報、各種労働市場情報の提供
求人申込・助成金の申請・新規学卒者の就職相談	求人の申込、各種助成金の相談、公共事業関係について、新規学卒者(中学・高校・大学)に対する求人の申込

HP

X(旧 Twitter)



2 シニアのご案内はこちら

2-1 公益社団法人多摩市シルバー人材センター

<施設紹介>

「シルバー人材センター」は「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、原則として区市町村ごとに設置されている公益法人です。企業や家庭、公共団体などから高齢者にふさわしいお仕事を請負契約や派遣契約で引き受け、会員となった方に臨時的、短期的又はその他軽易な仕事を提供しています。シルバー人材センターは、お住まいの地域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出来ることを目指しています。



連絡先 042-371-3580

場所 東京都多摩市桜ヶ丘 4-40-1

<https://tama-sc.tokyo/>

利用時間 月曜日～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

就業機会の提供	シルバー人材センターが受注したお仕事を、会員（多摩市在住の60歳以上の高齢者）に依頼し、就業機会（請負・派遣）の提供を行っています。 具体例：公共施設管理・窓口業務・商業施設や団地の清掃・植木剪定・草取り・学校管理・全戸配布業務・営繕・家事援助・パソコンサポート・筆耕・一般事務・経理業務・店頭案内・送迎運転・荷物仕分・ヘルパー・保育補助・調理・駐輪場管理等
---------	--

2-2 高齢者無料職業紹介所 はつらつワーク稲城

<施設紹介>

稲城市社会福祉協議会が、国の許可と東京都及び稲城市の支援を受け運営する、高齢者のための無料職業紹介所・アクティブシニア就業支援センターです。おおむね55歳以上の方でお仕事をお探しの方が利用できます。

連絡先 042-379-1333

場所 東京都稲城市東長沼 2112-1
稲城市地域振興プラザ 4階

<https://inagishakyo.org/info/know/haturatu-work-inagi>

利用時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00



※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

求人検索	パートタイムやフルタイム求人をパソコンで検索できます。 ファイルや掲示ボードを利用して閲覧することも可能です。
職業相談、紹介	窓口で、ご希望の求人についてのご相談が可能です。 応募先が決定したら、会社に連絡を行い、紹介状を発行します。
就労イベントの開催	シニアの就活支援セミナー、就職面接会など各種イベントを開催しています。

第2章 仕事につくための相談や準備をしたい！！

1 世代別の相談窓口

1-1 公益財団法人 東京しごと財団

<施設紹介>

公益財団法人東京しごと財団は、高齢者が経験や能力を活かし、地域で働くことを通じて社会参加を図るシルバー人材センター事業、全年齢層の都民を対象に、きめ細かなカウンセリング等による就業支援サービスを提供する東京しごとセンター事業、障害者の職業的自立を促進する障害者就業支援事業、事業主に対する人材の確保・育成及び雇用環境の整備等の支援に関する事業等を実施し、幅広い都民を対象とした雇用・就業施策を推進しています。

連絡先 03-5211-2310

場 所 東京都千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター

<https://www.shigotozaidan.or.jp/>



※各事業の詳細や最新の情報に関しましては、ホームページよりご確認ください。

利用時間 月～金曜日 9時～17時45分 ※土日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

東京都しごとセンター事業 03-5211-1571	東京都の指定管理者として受託し、「東京しごとセンター」の運営をしています。全年齢層を対象に「総合相談」、「ヤングコーナー」「ミドルコーナー」「シニアコーナー」の3つの年齢別コーナーに加えて、家庭と両立して働きたい方を対象とした「女性しごと応援テラス」や、様々な事由により就労することが困難な方を対象とした「専門サポートコーナー」といった窓口を設けています。これらの窓口では、カウンセリングや就職に必要な知識、技能を身に付けるセミナー、講習の実施、仕事の紹介を行っています。 ・月～金曜日 9時～20時 ・土曜日 9時～17時 ※日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業
シルバー人材センター事業 03-5211-2312	東京都から東京都シルバー人材センター連合の指定を受け、都内58区市町村にあるシルバー人材センターの運営を支援しています。事業運営に関する援助・指導や安全就業の体制の整備、シルバー人材センターの普及啓発、役職員向けの研修、会員向けの講習等を実施しています。
障害者就業支援事業 障害者雇用就業サポートデスク 03-5211-5462 (飯田橋・多摩共通)	障害者手帳の有無や障害の種別に関わらず、就職活動や就労全般について、それぞれの状況やご希望に応じてご相談いただけます。相談は予約制で、来所・電話・オンラインに対応しています。「障害者テレワークに関する専門相談」や「障害年金等に関する専門相談」もご利用いただけます(専門相談は飯田橋のみで実施、いずれも予約制)。 ※職業紹介は行っておりません。 ・飯田橋：月～金曜日 9時～17時 ・多摩：月・水・金曜日 9時～17時 ※土日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業
企業向け支援事業 03-5211-2395	人材確保や雇用環境整備に関する企業向け支援事業を実施しています。相談窓口の設置や採用等のコンサルティング、セミナー等を通じて人材確保を支援する他、テレワークや育児休業の取得促進など、働きやすい職場づくりに向けて雇用環境整備を支援しています。 ・月～金曜日 9時～17時 ※土日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

1-2 東京しごとセンター多摩

<施設紹介>

東京しごとセンター多摩は、東京都が都民の雇用・就業を支援するために設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。すべての年齢層の求職者の方を対象として、一人ひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かな就業相談（キャリアカウンセリング）から、就職活動や就職後に役立つ知識・スキルを習得するための各種セミナー、求人情報の提供等、就職に関する一貫したサービスを提供し、仕事をお探しの皆様の就職活動をサポートしています。



出産や育児、介護等で離職した女性や家庭と両立して働くことを希望する女性を応援する窓口（女性しごと応援テラス多摩）も併設しています。

<事業案内>

就業相談、求人情報の提供	経験豊富な就業支援アドバイザーによる、一人ひとりの適性を踏まえたきめ細かな就業相談やカウンセリング、求人情報の提供等を実施しています。履歴書・職務経歴書の添削や、面接対策の実践的なアドバイスを行います。
情報提供	応募書類の作成や就職活動の情報収集のために、インターネットや就職情報誌をご利用いただけます。
セミナー	就職活動の基本的な知識、技能（自己分析や応募書類の作り方、面接技法等）から実践的なノウハウを身につけるセミナーやグループカウンセリング等を実施しています。（一部のセミナーは年齢別、対象別に開催、オンラインでも配信しています。）
就職面接会	多摩地域の企業が多数参加する就職面接会を開催しています。書類選考なしで、複数社の面接を受けることができます。面接対策セミナーも開催しています。
就職チャレンジ多摩	5日間のセミナー・グループワークとジョブリーダーの伴走型支援、企業内実習（コースによる）を通して正社員を目指すプログラムです。特に、長くフリーターや派遣社員として働いている方、ブランクがある方等にお勧めです。

場 所 〒190-0023
東京都立川市柴崎町 3-9-2
立川駅南口東京都・立川市合同施設 3 階

利用時間 月曜日～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
※日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は休業

連絡先



TEL : 042-526-4510
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>



TEL : 042-529-9001
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>



労働トピックス1 (ソーシャルファームの推進について)

ソーシャルファームの推進について

東京都では、「都民の就労の支援に係る施策の推進とソーシャルファームの創設の促進に関する条例」に基づき、ソーシャルファームの創設及び活動の支援に取り組んでいます。

ソーシャルファームとは、自律的な経済活動の下、障がいのある方、ひとり親の方、ひきこもりを経験された方など、様々な事情により就労に困難を抱える方が、必要なサポートを受け他の従業員と共に働き活躍する社会的企業のことです。

詳しくは専用ホームページに掲載しております。ぜひご覧ください。

専用ホームページ <https://www.social-firm.metro.tokyo.lg.jp/>



【東京ソーシャルファームアクション】

東京都は、東京に暮らし働く全ての人が輝き、活躍できる社会の実現に向けて、ソーシャルファームの裾野を広げていく「TOKYO SOCIAL FIRM ACTION (東京ソーシャルファームアクション)」に取り組んでいます。

ソーシャルファームに関する取組事例をまとめた動画の配信、体験型のワークショップのほか、専門家やソーシャルファームの経営者等によるセミナーなどを実施しています。詳しくは特設ホームページをぜひご覧ください。

<特設ホームページ>

<https://www.social-firm.metro.tokyo.lg.jp/tokyo-social-firm-action/>



多様な人材がパズルのピースのように組み合わさって大きな力になる、それが企業の強みになっていくことを表現

2 生活にお困りの方の相談窓口

2-1 しごと・くらしサポートステーション

<施設紹介>

仕事探しだけでなく、その他の生活のお困り事も含めてのご相談が可能です。すぐに一般就労することが難しい状況の方には、就職活動の前段階からお手伝いさせていただきます（生活のリズムを整える、基本的なコミュニケーション能力を身につける、ボランティア体験、農業体験、体験就労、模擬面接、履歴書の作成支援など）。仕事を探している方の希望や状況に合わせた就労支援を行っています。一定の要件が必要になりますが、求職活動中、家賃相当分が給付される住居確保給付金をご利用いただくこともできます。年齢は問いません。

連絡先 ・042-338-6942 ヘルプ永山2階（繋がらない場合は下記連絡先まで）

・042-400-0868 多摩市役所福祉総務課

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/shien/seikatsu/1002713.html>

利用時間 月曜日～金曜日 9:00～18:00
土曜日 9:00～17:00



※日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

しごと・くらしサポートステーション

就労支援	しごと・くらしサポートステーションの支援員が、就労及びその後の定着支援までお手伝いさせていただきます。 しごと・くらしサポートステーションの支援員とハローワークの就職支援ナビゲーターとのチームによる支援が受けられます。 障がいをお持ちの方の就労支援についても、関係機関と連携して行います。
住居確保給付金	離職により経済的に困窮し、住宅を失っている方、または失うおそれのある方に、家賃相当分を給付します（貸付ではありません）。 【注】離職年数・収入等、一定の要件があります。
日常生活の自立に関する支援 （就労準備支援）	電話・自宅訪問等による起床・定期通所の促し、適切な身だしなみに関するアドバイス等、生活のリズムを整えるお手伝いをさせていただきます。
社会生活の自立に関する支援 （就労準備支援）	挨拶、その他基本的なコミュニケーションを身につける、地域活動等への参加、職場見学をすること等を通して、社会生活に必要なことを身につけるお手伝いをさせていただきます。
就労による自立に向けた支援 （就労準備支援）	地域の協力事業所等における就労体験、模擬面接の実施、履歴書の作成支援等、就労から長く遠ざかり、自力での活動に不安を感じている方へのお手伝いをさせていただきます。

*上記の支援内容は一例です。その方の希望・状況に合わせ、個別・継続的に支援させていただきます。

3 障がいのある方の相談窓口

3-1 多摩市役所障害福祉課

<施設紹介>

障害者手帳に関すること、福祉手当に関すること、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスや自立支援医療に関すること、そのほか、障がいのある方の生活全般を支援する事業を行っています。

連絡先 042-338-6847

場所 東京都多摩市関戸6-12-1 多摩市役所本庁舎1階

https://www.city.tama.lg.jp/soshiki/8-7-0-0-0_1.html

利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

障害に関する相談や、関係機関の紹介、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス（就労移行支援、就労継続支援、就労定着支援等）の支給決定による支援を行います。

また、障がい者雇用・就労をさらに推進するための一つの施策として、市役所での業務経験を踏まえて一般企業への就職の実現を図ることを目的に、障がい者チャレンジ雇用「ハートフルオフィス」事業を行っています。詳細は、多摩市公式ホームページをご覧ください。

※チャレンジ雇用とは、国の各省庁や各自治体において、障がい者を短期雇用し、業務の経験を踏まえて一般企業への就職の実現を図るもので、国が推進しています。

3-2 多摩市障がい者就労支援センター「なちゅーる」

<施設紹介>

多摩市障がい者就労支援センター「なちゅーる」は、東京都の「区市町村就労支援事業実施要綱」に基づき、多摩市より業務委託を受け実施しています。多摩市在住の障がい者やご家族の方を対象に、障がい者の社会的自立を支援するため就労専門相談窓口を設け、障がいのある方と雇用主の双方が安心して長く就労が継続できるように長期的な支援を提供しています。

ご利用は予約制です。ご希望の方は、まず、お電話でお申し込みください。登録や相談は無料です。面談のためのご来所時などの交通費は自己負担となります。

当就労支援センターは同じ施設内に多摩市障がい者支援センター「のーま」を併設しております。生活面の支援は、相互に連携を取りながら行っています。



連絡先 042-311-2324

場所 東京都多摩市関戸 4-19-5 市立健康センター4階

http://www.inagi-masayume.com/web/facility/marche_tama.html

利用時間 月曜日～金曜日 10:00～18:00
第1・第3土曜日 10:00～17:00

※第2・第4・第5土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

職業相談	利用者や家族、企業等からの就労全般に関する相談に応じます。
就労準備支援	<ul style="list-style-type: none"> ・面談、課題の整理 ・職業準備訓練、通所施設等の案内 ・履歴書、職務経歴書作成 ・面接練習
職場定着支援	<ul style="list-style-type: none"> ・職場訪問とジョブコーチ支援 ・就労生活を継続するための生活相談 ・雇用主とご本人の連絡調整 ・離職支援
各種プログラム	マナーやスキルを学ぶ講座型プログラム、利用者間の交流や余暇の機会の場としての交流会プログラム、社会体験プログラムなど、社会生活を豊かにするためのプログラムを実施します。

※センターは職業の斡旋所、通所での作業訓練施設ではありません。

3-2 東京障害者職業センター多摩支所

<施設紹介>

東京障害者職業センターでは、障害者職業カウンセラー等を配置し、ハローワーク（公共職業安定所）、障害者就業・生活支援センター等との密接な連携のもと、障害者に対する就職及び職場適応の相談・支援、事業主に対する障害者雇用の相談・支援、関係機関に対する職業リハビリテーションの技術的助言・援助を行う専門機関です。「障害者の雇用の促進等に関する法律」に基づき、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構が運営しています。

連絡先 042-529-3341

場所 東京都立川市曙町 2-38-5
立川ビジネスセンタービル5階

http://www.jeed.go.jp/location/chiiki/tokyo/13_tama_map.html

利用時間 月曜日～金曜日 8：45～17：00



※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

職業相談・職業評価	就職や職場定着、職場復帰等の目標達成に向けて「職業相談」「職業評価」を行い、「職業リハビリテーション計画」を策定します。
職業準備支援	就職又は職場適応に必要な職業上の課題の把握とその改善を図るための支援、職業に関する知識の習得のための支援、社会生活技能等の向上を図るための支援を行います。 精神障害、発達障害の特性に応じたプログラムも設けています。期間と開始日はご相談のうえ決定します。 費用は無料ですが、工賃・交通費等の支給はありません。
ジョブコーチによる支援	障害者が円滑に職場に適応し、安定して働き続けられるよう、事業所にジョブコーチを派遣し、障害者及び事業主に対して、障害特性を踏まえた直接的、専門的な援助を行っています。 採用時・在職中・職場復帰の段階でタイムリーに活用できます。
リワーク支援	うつ病等で休職中の会社員が円滑に職場復帰を進めていくための支援を、休職者と事業主に対して行います。 うつ病等の精神疾患により休職している方、その方の復職をお考えの事業主に対して、主治医等と連携し、職場復帰に向けた支援を行います。当センターの職場復帰支援をご希望の場合は、「リワーク支援説明会」へ事前予約の上、ご参加ください。

4 ひとり親の相談窓口

4-1 多摩市役所子育て支援課

<施設紹介>

ひとり親家庭にかかわる、福祉資金の貸付やホームヘルプサービスの利用、生活や仕事などの相談を受け、助言、各種制度の紹介、専門窓口との連絡などにより問題解決のための援助を行います。このほか、ひとり親家庭の医療費助成、手当の手続きや、保育園等への入所に関する手続きもこちらです。

連絡先 042-338-6833（ひとり親相談・直通）
042-338-6851（ひとり親家庭の医療費助成、手当の手続き・直通）
042-338-6850（保育園等への入所に関する手続き・直通）

場 所 東京都多摩市関戸 6-12-1 多摩市役所本庁舎4階

<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/soudan/support/1011744.html>

開庁時間 8：30～17：00 ※相談は9：00～17：00（要予約）

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

ひとり親の生活や仕事の相談	ひとり親の生活や、就労・転職に関する不安や悩みの相談に母子・父子自立支援員が応じます。
ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金	雇用保険制度による一般教育訓練講座等を受講し、修了した場合に受講料を支給します。(対象者要件あり) ※事前相談が必要です
ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金	看護師、社会福祉士等の国家資格やデジタル分野の民間資格（シスコシステムズ認定資格、LPI 認定資格）取得のために、6ヶ月以上養成機関等で修業する場合、修業期間中、給付金を支給します。(対象者要件あり) ※事前相談が必要です
ひとり親家庭ホームヘルプサービス	日常生活を営むのに支障があるひとり親家庭へ、日常生活の世話等必要なサービスを行うため、一定の期間、ホームヘルパーを派遣します。(所得に応じた費用負担があります。) ※事前相談が必要です
母子・父子・女性福祉資金	母子家庭又は父子家庭等の方が、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金の貸付（就職するために必要な費用など）を行っています。貸付に当たっては審査を行います。※要保証人 審査の結果、貸付の目的を達成することが困難と認められるときは、ご希望に沿えない場合があります。 貸付決定までの審査および交付には時間がかかります。※事前相談が必要です

5 若者の相談窓口

5-1 東京都若者総合相談センター「若ナビα」

<事業紹介>

東京都若者総合相談センター「若ナビα」では、東京都にお住まいの概ね18歳以上の若者とそのご家族等を対象として、人間関係や職場での困りごと、就職や将来への不安、孤独、非行などの相談を受け付けています。

電話、メール、LINE また必要に応じてセンター来所による対面相談により、若者の相談を広く丁寧に受け止め、専門の職員がその方にあった専門の支援機関をご紹介します。

一人でも多くの若者が最初の一步を踏み出すきっかけづくりのお手伝いをします。

【対象となる方】

- ①都内在住、在勤、在学の18歳以上39歳以下の若者とそのご家族等
- ②非行に関する相談には、中学卒業後の若者とそのご家族等



電話番号 03-3267-0808

HPアドレス (PC・スマートフォン) <https://www.wakanabi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>
(携帯) <https://www.wakanabi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/m/>

事業案内

電話相談(03-3267-0808)	相談は無料。ただし、ご利用に伴う通話料等は相談者の負担となります。 (運営時間：月曜日～土曜日 11:00～23:00 ※受付は22時30分まで) ※年末年始を除く
メール相談	HPでの会員登録が必要。登録後専用フォームから相談出来ます。相談は無料。ただし、ご利用に伴う通信料等は相談者負担となります。相談の返信には、10日ほどかかる場合があります。(受付時間：24時間受付)
LINE 相談	アカウント「相談ほっとLINE@東京」対応日時は電話相談と同じ。
面接相談	事前予約制。まずは、電話・メール・LINEにてご相談ください。相談者の申し出や相談員の判断により、必要に応じて実施します。ご予約の際は、実名と年齢、住所、電話番号を確認します。相談室は新宿にありますが、詳細は予約の際にご案内します。

※最新の情報は「若ナビα」ホームページでご確認ください。

5-2 わかものハローワーク

【東京わかものハローワーク】

<施設紹介>

東京わかものハローワーク（渋谷区）は、正社員での就職を目指す若者（34歳以下）の支援を専門に行うハローワークです。以下のサービスが、すべて無料で利用できます。

連絡先 03-3409-0328

場所 東京都渋谷区渋谷2-15-1
渋谷クロスタワー8階（渋谷駅から徒歩5分）

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/_115186/wakaharo.html

利用時間 月曜日～金曜日 10:00～18:00
※土曜日、日曜日、祝日、年末年始
(12月29日～1月3日)は閉庁



事業案内

職業相談・紹介	正社員を目指す若者への職業相談・紹介。希望に応じて予約担当制による個別支援も行っています。
就職支援セミナー	①就職準備、②求人票の見方、③応募書類作成、④面接対策など、就職活動に必要な様々な知識が得られるよう、充実したラインナップで実施しています。
ジョブクラブ	これまで正社員としての経験がない方が同じ悩みや将来の目的をもった仲間とセミナーやグループワークで学び自分の力で就活を行えるようになる応援塾。ジョブクラブ終了後は、引き続き個別相談が行えます。
求人検索PC	10台の求人検索PCで希望職種・賃金・就業場所などを自由に選択して求人検索を行えます。応募希望の際は、ハローワークの紹介状が必要ですので窓口をご利用ください。
応募書類作成PC	PC内のフォーマットを使用して履歴書・職務経歴書が作成できます。作ったデータを持ち帰るためのCD-RWは受付で差し上げます。応募書類の添削も行えます。
ネット&適職診断PC	求人検索で気になる求人が見つかった時、インターネットを利用して企業研究や情報収集ができます。 若年者向けキャリアインサイトを使用して、能力・職業興味・行動特性について調べることができます。プリントアウトした後は、結果について窓口で相談できます。

【新宿わかものハローワーク】

<施設紹介>

新宿わかものハローワークでは、正社員を目指す34歳以下の方を対象に、就活相談、お仕事の提案・紹介の他、応募書類の添削、面接練習、担当制による就職活動の支援を行っています。

また、ハロートレーニング（職業訓練）を希望する方を対象に、職業訓練の相談、職業訓練申込受付及び職業訓練を修了した方への就職支援を実施しています。

<イベント>

応募書類の書き方、面接対策、適職探し、労働法制などの各種セミナーや就職面接会など、各種イベントを随時開催しています。

また、同じ悩みや目的をもった就活中の仲間とのグループワークを通じて、自己肯定感や自信を高め、就職活動の新たな一歩を踏み出すための3日間のセミナー『ジョブ倶楽部』を行っています。

場 所 東京都新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル9階
 ※新宿駅西口徒歩3分、地上に出ず地下通路から直接アクセスできます。

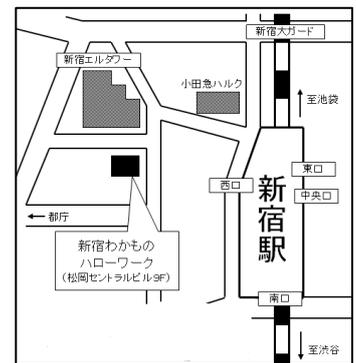
連絡先 03-5909-8609

利用時間 平日 10:00~18:00

詳しくは、新宿わかものハローワークホームページをご覧ください。

下記の二次元バーコードからアクセスできます。

新宿わかものハローワーク公式X（旧Twitter）や公式LINEでは、イベント情報や窓口情報を発信しています。ぜひご覧いただき、登録、フォローをお願いします。



ホームページ



公式X



公式LINE



事業案内

職業相談及び職業紹介窓口	正社員を目指す34歳以下の方を対象に、就活相談、お仕事の提案・紹介の他、応募書類の添削、面接練習、担当制による就職活動の支援を行っています。
就職支援セミナー	応募書類の書き方、面接対策、適職探し、労働法制などの各種セミナーや就職面接会など、各種イベントを随時開催しています。 また、同じ悩みや目的をもった就活中の仲間とのグループワークを通じて、自己肯定感や自信を高め、就職活動の新たな一歩を踏み出すための3日間のセミナー『ジョブ倶楽部』を行っています。
応募書類作成パソコン	新宿わかものハローワーク内に、履歴書・職務経歴書が作成、印刷できるパソコンを用意しています。作成した応募書類の添削も行っています。
適職診断パソコン	若適職診断パソコンを使用して、みなさんの仕事に関する興味、価値観、行動特性について調べることが出来ます。 診断結果を踏まえた解説や今後の就職活動について相談ができます。

※都内には新宿の他、東京わかものハローワーク（渋谷）、日暮里わかものハローワークがあります。

5-3 地域若者サポートステーション（厚生労働省認定事業）

<施設紹介>

地域若者サポートステーション（サポステ）は、厚生労働省が認定した若者支援のノウハウや実績のある組織が運営し、働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの若者に対して、就労に向けた様々なサービスを提供しています。2019(令和元)年度は全国177か所に設置されています。近隣にはちょうふ若者サポートステーション、八王子若者サポートステーション、さがみはら若者サポートステーションがあり、厚生労働省の事業で、認定NPO法人等民間支援団体が運営しています。働くことについて悩みを抱えている15歳～49歳までの若者が就労に向かえるようにサポートします。

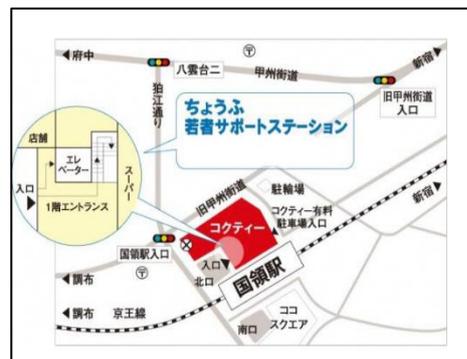
【ちょうふ若者サポートステーション】

連絡先 042-444-7975

場所 東京都調布市国領町2-5-15 コクティ-2階
調布市市民プラザあくろす多目的室

<https://public.sodateage.net/yss/chofu/>

利用時間 月曜日～土曜日 10:00～18:00(受付は17時まで)



※水曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)及び施設休館日は閉所

事業案内

個別相談	様々な専門性を持つスタッフと話し合いながら、不安や悩みを解消していきます。
職業アセスメント	自分の「興味のあること」「自信のあること」「対人関係の考え方の特徴」などを知り、自分への理解（自己理解）を深める手助けをするセミナーです。
就職活動セミナー	求人票の見方やハローワークの利用方法、履歴書や面接など、就活に関わる様々なノウハウと心構えをアドバイスするセミナーです。
社会人セミナー	敬語の使い方や応募先への電話のかけ方など、働き始める前に知っておくとよい仕事のマナーの基礎知識を学びます。
しごと体験	同じ悩みを持つ仲間と実際に働いてみることでわかることがたくさんあります。「働く」ことのコツがつかめるようになるはずです。

～新型コロナウイルス関係特設欄～

オンラインでの申し込み及びオンラインでの個別相談も行っております。

【八王子若者サポートステーション】

連絡先 042-649-3534

場所 東京都八王子市東町 3-10
山善ビル 3・4階

<https://www.hachioji-yss.com/>

利用時間 火曜日～土曜日 10:00～18:00



※日曜日、月曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は閉所

事業案内

個別相談	やりたいことが思いつかない、自分の適性がわからない等の状況から就職決定まで、ご本人に合った道筋を一緒に考えます。
保護者相談	就労に踏み出せない家族をお持ちの方に対する本人との接し方等について相談を受けます。
コミュニケーション講座	円滑な人間関係を築くために、対人コミュニケーション不安の解消と訓練を行います。
就活対策セミナー	就職活動時に必要となる面接の受け方、履歴書の作成のサポートを行います。
ビジネスマナー講座	挨拶・言葉遣い・身だしなみなど、社会で必要とする基本的なマナーを学び、就労へと繋がります。
職業適性検査	潜在的に興味・関心のある業種や適性のある職種などを検査します。
パソコン講座	Word・Excelの基本的な操作を学び、パソコンでの応募書類作成や応募できる求人の幅を広げます。
地域活動	地域の清掃ボランティアや行事に参加し、多世代間交流や社会貢献活動を促進します。
職場見学・体験・実習	実際に仕事を体験することで興味や意欲を高め、働く自信や職場での対人スキル等を習得します。

【さがみはら若者サポートステーション】

連絡先 042-703-3861

場所 神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
「相模原市総合就職支援センター」内

<https://parasute.jp/>

利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00(受付は 17 時まで)

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は閉所



事業案内

個別相談	様々な専門性をもつ相談員と、継続的に個別相談をしていきます。 登録後は、必要性和ご希望に応じてオンライン相談も併用しています。
キャリア形成プログラム	どんな仕事に興味がある？仕事って何するの？履歴書はどう準備したらいいの…？興味や適性検査、履歴書・面接対策、職業人講話、パソコン講座などのプログラムを通して、就職活動のしかたや働きかたを学び、磨いていきます。
アクティビティ交流プログラム	カラダづくりやモノづくり、ボランティア、グループ活動や地域イベントへの参加などを通して、体験・体感的に社会とつながっていきます。
職業体験	仕事現場ってどんな感じ？ 実際の仕事を体験して、働くことのイメージをつかみます。
活動拠点「ホッと」	人と話す、関わることに不安がある…でも自分の世界や価値観はひろげてみたい。そんな若者たちが、様々なプログラムや地域活動を通じて出会い、ゆるやかに社会とつながっていく活動の場です。
風のすみか農場で農業体験	風のすみか農場では、無農薬の国産小麦や季節の野菜をつくっています。 農作業だけでなく、作物の加工や販売などを通して、これからのことを考える場です。また「集中訓練プログラム」として、長期研修も実施しています。

～新型コロナウイルス関係特設欄～

【共通事項】

- ・発熱等の風邪症状のある方は、来所やプログラム等へのご参加はご遠慮いただいております。
- ・来所持、プログラム参加時には、検温と手指消毒等の、感染防止対策にご協力ください。

【個別相談】

- ・緊急事態宣言が発出された際は、可能な限りオンライン相談への切り替えを推奨しますが、諸事情や希望等に応じて、対面による相談も行っています。

【プログラム実施、ホットのご利用】

- ・感染拡大状況に応じて、参加定員の制限、内容の変更もしくは中止することがあります。
特に緊急事態宣言の発出時は、予定が大幅に変更となる場合があります。

【職場体験】

- ・緊急事態宣言もしくは、蔓延防止期間中には、受け入れ先企業の都合で、体験中止となる場合があります。
- ・受け入れ先企業の理解が得られれば、感染拡大中であっても対策を十分に施した上で体験実施しています。

6 ひきこもりに関する相談窓口

6-1 しごと・くらしサポートステーション

<施設紹介>

ひきこもりに関するご家族・ご本人等からのご相談をお受けし、訪問も行います。社会とのつながりをつくることを必要とする方に対し、必要に応じて関係機関とも連携し、ご本人・ご家族の状況に合わせた継続的な寄り添い支援を行います。

「家庭に居場所がない」「ひきこもりで相談相手がいない」などの悩みを抱えた方が、日中に安心して過ごすことができる「居場所」のスペースもあります。

連絡先 042-338-6942 ベルブ永山2階（繋がらない場合は下記連絡先まで）
042-400-0868 多摩市役所福祉総務課

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/shien/seikatsu/1002713.html>

利用時間 月曜日～金曜日 9：00～18：00
土曜日 9：00～17：00

※日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業



しごと・くらしサポートステーション



7 女性の就労相談窓口

7-1 調布国領しごと情報広場 マザーズコーナー（ハローワーク府中）

<施設紹介>

「仕事と子育ての両立」を目指す方の就職を支援する専門のハローワークです。求人情報の検索、職業相談・紹介を行っています。お子様と一緒に相談できるよう、キッズスペース、授乳室を完備しています。また、個別担当制による職業相談も行っています。

連絡先 042-480-8161

場所 東京都調布市国領町2-5-15 コクティ2F

利用時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始は休み



事業案内

こんなニーズにおこたえします	<ul style="list-style-type: none">• 子ども連れでも仕事探しができる所はない？• 育児や家庭と両立できる仕事を探したい。• 今は子育て真っ最中。でも働く前から情報収集しておきたい。• 出産・育児を機に退職したけど、そろそろ再就職したい。• 子育てしながら働くためにはどんな準備が必要か知りたい。
こんなサービスを提供しています	<ul style="list-style-type: none">• 子供連れでも利用しやすいキッズコーナーがあります。• 子育てと両立しやすい仕事を紹介します。（登録者限定求人あり）• 再就職に役立つ各種セミナー（就職支援・パソコン講習・メイクアップ）を開催しています。• 面接用のレンタルスーツ等※を無料貸出しております。（※靴・ブラウス・バッグ・コート）• 保育所などの子育て支援に関する情報を提供します。• 担当者制でじっくり相談をすることもできます。

※求人申込、雇用保険関係及び職業訓練関係の手続きは行っていません。管轄のハローワークをご利用ください。

施設のご案内 (YouTube)



マザーズコーナーLINE



～社会とのつながりがあると、認知症になりにくい？～

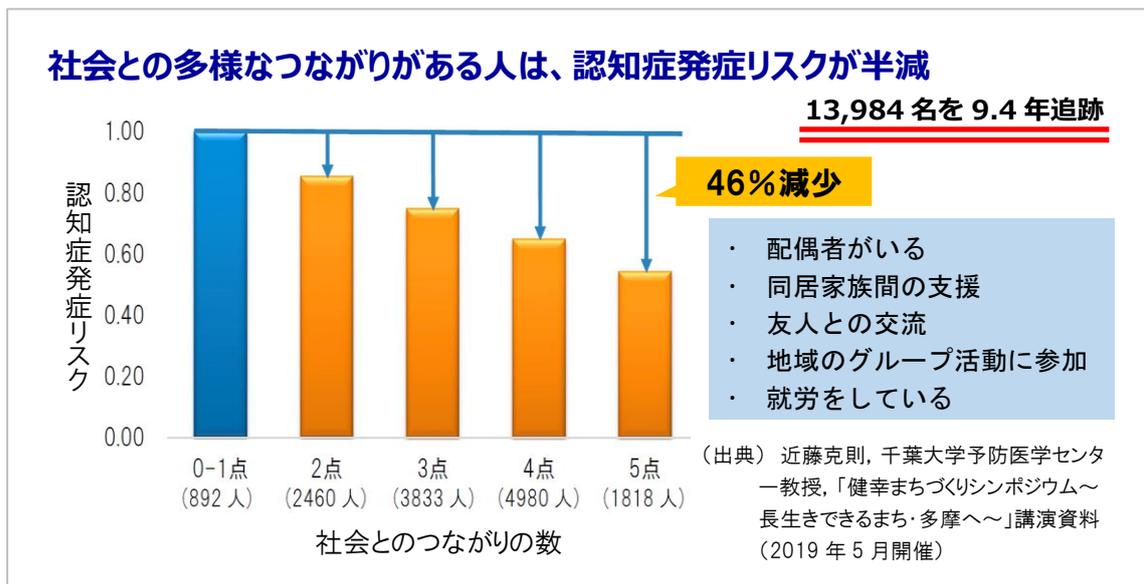
多摩市は、だれもが健康で幸せを実感できる「**健幸都市**（スマートウェルネスシティ）」を目指しています！

高齢者の就業率は、近年上昇傾向にあります。また、ある調査では、65～69歳の働く理由として、「生活の糧を得るため」のほか、「健康にいいから」「いきがい、社会参加のため」の割合が多くを占めています。

実際のところ、働くことと健康であることには関係があるのでしょうか？

要介護認定を受けていない65歳以上の男女を対象に、社会関係と認知症との関連を調べた研究があります。

調査の結果、「配偶者がいる」「同居家族と支援のやりとりがある」「友人との交流がある」「地域のグループ活動に参加している」「就労をしている」の5つのつながりがある人は、認知症発症リスクが低下することがわかりました。さらに、これらのつながりが5つある人は、0～1つの人と比べて、認知症発症リスクが46%も減少していることから、さまざまなタイプのつながりを持つ方が、認知症になりにくい可能性があるといえます。



いくつになっても社会とのつながりを持ち続けることは、健康増進や介護予防に効果的です。

また、就労に限らず、地域ではさまざまな担い手が求められています。やってみたいと思える活動や、人々との交流を大切にして、あなたの「健幸」に役立てましょう。

第3章 職場環境について相談したい！！

1 労働相談全般はこちら

1-1 東京都労働相談情報センター多摩事務所

<施設紹介>

東京都労働相談情報センターは、東京都産業労働局の出先機関です。センター（飯田橋）、大崎、池袋、亀戸、多摩の5つの事務所で構成されています。

それぞれの事務所で「働くこと」についての相談、調査、セミナーなどを行っており、働く皆さんや使用者の方をサポートします。

場 所 東京都立川市柴崎町3-9-2 6階

JR立川駅より徒歩4分

多摩都市モノレール立川南駅より徒歩1分

連絡先 042-595-8705

URL

https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/access/post_125.html



<p>電話相談・来所相談 (多摩事務所) ※来所相談は予約制</p>	<p>〔担当地域（会社所在地）〕 多摩地域の市町村全域に会社がある労働者・使用者からのご相談をお受けしています。 八王子市、立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、府中市、昭島市、調布市、町田市、小金井市、小平市、日野市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、狛江市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、多摩市、稲城市、羽村市、あきる野市、西東京市、西多摩郡</p> <p>〔電話相談・来所相談〕 042-595-8004 月曜日～金曜日 9:00～17:00（12:00～13:00 は昼休み） ※夜間来所相談と土曜来所相談も行っております（来所のみ）。 毎週月・水曜日 17:00～20:00 第1・3土曜日 9:00～17:00</p>
<p>遠隔相談</p>	<p>多摩地域の自治体等と東京都労働相談情報センター多摩事務所との間で労働相談専用端末を用いて行う遠隔相談も実施しております。専用端末は、市役所等の相談室に設置され、お近くのご希望の場所で受けられます。 実施場所 <u>多摩市役所</u>、国分寺市役所、青梅商工会議所・町田商工会議所・東京たま未来メッセ（八王子市） 詳しくはhttps://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/#enkakusodan</p>
<p>オンライン相談</p>	<p>ZOOM でのオンライン相談を実施しています。 ご予約は https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/online-soudan/index.html</p>
<p>「東京都 ろうどう 110 番」</p>	<p>0570-00-6110【ナビダイヤル】 上記の電話相談専用ダイヤルで、月～金曜日の午前9時～午後8時（相談終了時間）まで、土曜日の午前9時～午後5時まで相談に応じています。</p>

1-2 八王子労働基準監督署

<施設紹介>

労働基準行政の第一線機関として、労働基準法をはじめ所管する法律に基づき、労働条件確保・改善の指導、安全衛生の指導、労災保険の給付などの業務を行っています。

連絡先 方面（監督） 042-680-8752
 安全衛生課 042-680-8785
 労災課 042-680-8923
 相談 042-680-8081

場所 東京都八王子市明神町4-2 1-2
 八王子地方合同庁舎 3階



<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/kantoku/list/k-map-14.html>

利用時間 月曜日～金曜日 8：30～17：15

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

方面（監督）	<ul style="list-style-type: none"> 労働条件等の監督指導、災害調査、司法警察事務 労働基準法等に係る許可・認定の調査 就業規則、時間外・休日労働に関する協定届等の各種届出・報告の受理
安全衛生課	<ul style="list-style-type: none"> 安全衛生に関する指導・相談への対応 各種届出、報告の受理審査 特定機械の検査
労災課	<ul style="list-style-type: none"> 労働保険の加入、労働保険料の徴収 労災保険に関する請求・相談への対応
総合労働相談コーナー	<ul style="list-style-type: none"> 労働に関わる相談全般

事業案内

【総合労働相談コーナー】

情報提供・相談	電話相談等により法令の知識や労働判例などの情報を提供することを行っています。
援助＝助言・指導	労働局では、労働問題や労使紛争の問題点を指摘し、解決の方向を示唆することで、労働問題や労使紛争が自主的に解決することを促進します。 <ul style="list-style-type: none"> ・解雇、雇止め、配置転換、出向、昇進・昇格、労働条件の不利益変更などの労働条件に関する紛争・労働問題 ・いじめ・嫌がらせ等の職場の環境に関する紛争・労働問題 ・会社分割による労働契約の継承、同業他社への就業禁止等の労働契約に関する紛争 ・募集・採用に関する紛争・労働問題 ・その他、退職に伴う研修費用の返還、営業車等会社の所有物の破損に係る損害賠償をめぐる紛争・労働問題
あっせんによる紛争解決	公平・中立な第三者である労働問題の専門家（あっせん委員）が、会社（使用者）と労働者の主張を確かめて、当事者間の調整を行うことで話し合いを促進して、紛争の解決を図ろうとするものです。あっせんは、労働局内に設置されている紛争調整委員会が実施します。

【雇用均等・両立支援担当】【パート・有期法担当】

電話相談・来庁相談	職場における男女均等取扱いや、妊娠・出産を理由とする不利益取扱いの禁止、職場におけるセクシュアルハラスメント防止対策等男女雇用機会均等法に関する事項、育児・介護休業制度、育児・介護等ハラスメント等育児・介護休業法に関する事項、パートタイム労働者・有期雇用労働者の差別的取扱いの禁止や均衡待遇等パートタイム・有期雇用労働法（※1）に関する事項、職場におけるパワーハラスメント防止対策等労働施策総合推進法に関する事項（※2）等について、電話相談・来庁相談に対応しています。
援助＝助言・指導	男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法（※1）及び労働施策総合推進法（※2）に基づき、企業と労働者の間のトラブルについて、紛争解決援助を行っています。
調停による紛争解決	公正・中立な第三者である労働問題の専門家（調停委員）が紛争の当事者の間に立ち、両当事者の納得が得られるよう解決策を提示し、紛争の解決を図ります。調停は、労働局内に設置されている紛争調整委員会が実施します。
報告徴収・是正指導等	法令違反が疑われる事案を把握した場合には、事業主に対する積極的な報告徴収・是正指導等を行っています

2 女性、性的指向・性自認に関する相談窓口

2-1 多摩市立TAMA女性センター

<施設紹介>

TAMA女性センターは、女性問題の解決や男女平等参画を推進する拠点施設として平成11年9月に開館しました。

「女性を取り巻く悩みなんでも相談」では、専門の女性相談員が職場や生活環境における人間関係の悩みやセクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、マタニティハラスメントなど女性を取り巻く様々な心理的な悩みに関する相談に応じます。相談者ご自身がよりよい意思決定ができるよう、相談員と一緒に課題を整理し解決方法を見つけていく相談です。

「女性のための法律相談」では、女性弁護士が職場や生活環境における女性を取り巻く様々な法律的問題の相談に応じます。

また、「LGBT電話相談」では、豊富な経験を持つ専門の相談員が職場や生活環境における性的指向・性自認等に関する悩み全般の相談に応じます。当事者の方だけでなく、家族、友人、職場の同僚の方もご相談いただけます。

個人のプライバシーは堅く守られていますので、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

※相談の内容により担当行政機関をご案内させていただく場合があります。また、当相談は就職先の紹介や問題の解決をお約束するものではありません。

※面接相談は事前予約制です。また、面接のためのご来所時などの交通費は自己負担となります。

連絡先 042-355-2110（面接相談の予約はこちら）

場所 東京都多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニェ7階

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/danjo/josei/1003354.html>

予約受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00
※第1・3月曜、祝日、年末年始を除く



事業案内

<p>「女性を取り巻く悩みなんでも相談」 (専門の女性相談員)</p>	<p>職場や生活環境における人間関係の悩みやセクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、マタニティハラスメントなど女性を取り巻く様々な心理的な悩みに関する相談</p> <p>【面接相談】(要事前予約)</p> <p>毎週火・金曜日 9:30～12:30 毎週土曜日 13:30～16:30</p> <p>【電話相談】(予約不要、電話相談専用番号:042-355-2111)</p> <p>毎週木曜日 10:00～13:00、13:30～16:30</p>
<p>「女性のための法律相談」 (女性弁護士)</p>	<p>職場や生活環境における女性を取り巻く様々な法律的問題の相談</p> <p>【面接相談】(要事前予約)</p> <p>毎月第3水曜日 9:30～12:00</p>
<p>「LGBT電話相談」 (専門の相談員)</p>	<p>職場や生活環境における性的指向・性自認等に関する悩みに関する相談</p> <p>【電話相談】(予約不要、電話相談専用番号:042-355-2112)</p> <p>毎月第3火曜日 偶数月 14:00～18:00 奇数月 16:00～20:00</p>

労働トピックス2 (ポケット労働法について)

「ポケット労働法」をご存じですか？

「ポケット労働法」は、労働に関する法律や制度、相談機関などの情報がまとめられた冊子です。市では、事業主や従業員、仕事を探している皆さんに、労働法が身近で、大切なものであることを知っていただくために、東京都が発行する「ポケット労働法」を増刷し無料で配布しています。ぜひご活用ください。

○主な内容

- ・働く人、雇う人のルール（就業規則、労働契約など）
- ・就職するとき（労働条件など）
- ・賃金に関する基準（最低賃金など）
- ・労働時間と休日・休暇
- ・母性保護と育児・介護に関する制度
- ・多様な働き方（無期転換ルール、パートタイム労働者など）
- ・安全・快適な職場環境（安全衛生、各種ハラスメントなど）
- ・雇用保険と健保・年金
- ・会社を離れるときに（解雇、雇止めなど）
- ・労働組合

○配布場所 多摩市役所1階ロビー・第2庁舎2階経済観光課

○連絡先 多摩市役所経済観光課 ☎042(338)6837



第 4 章 仕事に必要な知識や技術を身につけたい！！

1 仕事をするうえでの資格取得・スキルアップはこちら

1-1 多摩職業能力開発センター府中校・人材育成プラザ

<施設紹介>

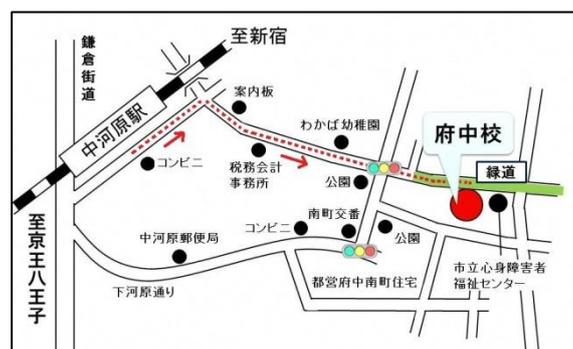
職業能力開発促進法に基づき、東京都が設置した公共職業訓練施設です。新たに職業に就かれる方、求職者の方、転職を希望している方を対象に、就職に向けて必要な知識・技術を習得していただくための職業訓練を行っています。

また、在職者に対する能力向上訓練の実施、事業主への施設貸出等を目的とした人材育成プラザを併設しています。

連絡先 042-367-8201
042-367-8204（人材育成プラザ）

場所 東京都府中市南町 4-37-2

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



事業案内

■公共職業訓練（求職者、転職者向け）

○訓練期間 3か月～1年。修了すると科目によって資格や受験資格を取得できます。

○訓練科目

1年科目：電気設備技術科、組込みシステム技術科

6か月科目：ネットワーク施工科、電気・通信工事科、セキュリティサービス科、介護サービス科

3か月科目：生活支援サービス科、クリーンスタッフ養成科

○訓練時間：9：05～16：45まで（土日祝日を除く。夏期、冬期、春期休業あり。）

○就職先の紹介：ハローワークや府中校で就職相談及び職業紹介をします。

○授業料：1年科目 年額 118,800円、6か月・3か月科目 無料

○お問い合わせ 月曜日～金曜日 8：30～17：00（土日祝日、年末年始は休業）

■人材育成プラザ（在職者、中小企業・団体向け）

○キャリアアップ講習（在職者向け）

仕事に役立つ講習、資格試験の受験対策等を実施しています。主に、土日祝日の昼間に行います。

主に中小企業で働いている方で、都内に在住又は在勤の方が対象です。

講習例 電気工事士受験対策、工事担任者受験対策、ネットワーク構築法 など

授業料 1講習あたり 1,600円から 6,500円

○施設貸出（中小企業・団体向け）

中小企業・団体の方々が、職業能力開発や技術振興のために実施する技能検定や研修・講習会の会場として人材育成プラザの教室、実習場を貸し出しています。

○受付時間 火曜日～金曜日 9：00～20：00／土日祝日 9：00～16：00

○休業日 月曜日（月曜日が祝日の場合は、祝日が明けた平日）、年末年始

2 障がいのある方が就職するための知識技能を身につけたい

2-1 東京障害者職業能力開発校

<施設紹介>

東京都のほぼ中央に位置する小平市に所在しています。武蔵野の緑豊かな環境の下で、東京都内はもとより全国から入校生を迎えて、障害者の職業能力開発に取り組んでいます。めりはりのある生活態度を身につけることや、周囲の人と積極的なコミュニケーションを取ること、マナーを守ることなどを徹底しています。さらに、生活面でのアドバイスや医療面でのサポートをしながら、生徒の能力と個性を伸ばし、一人ひとりの社会性を磨き、社会のニーズにあった職業人の育成を目指しています。

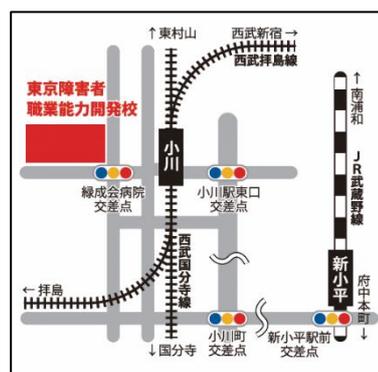
連絡先 042-341-1411

場所 東京都小平市小川西町2-34-1

利用時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内



<p>障害者職業訓練</p>	<p>職業能力開発センターで訓練を受けることが困難な障害のある方のための職業訓練を実施しています。</p> <p>《実施している訓練の科目名(訓練期間)》</p> <p>就業支援科 (3カ月)</p> <p>職域開発科 } (6カ月)</p> <p>調理・清掃サービス科</p> <p>オフィスワーク科</p> <p>ビジネスアプリ開発科 } (1年)</p> <p>ビジネス総合事務科</p> <p>グラフィックDTP科</p> <p>ものづくり技術科</p> <p>建築CAD科</p> <p>製パン科</p> <p>実務作業科</p> <p>OA実務科</p>
<p>キャリアアップ講習</p>	<p>障害者手帳(身体障害者手帳等)をお持ちの働いている方を対象に、無料の短期講習を行っています。</p> <p>《実施している講習名【難易度】》</p> <p>Excel活用【初級】</p> <p>Excel活用【中級】 Excel(VBA)【初級】</p> <p>PowerPointによるプレゼンテーション【初級】</p>

※訓練科目やキャリアアップ講習などについては当校ホームページをご覧ください。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/school/handi/index.html>



第5章 創業したい！！

1 創業・経営の相談をしたい

1-1 多摩市役所経済観光課

<施設紹介>

創業をお考えの方や創業間もない方はもちろん、すでに事業経営を行っている方を対象に、創業相談、経営相談を実施しています。創業に関する素朴な疑問、事業アイデアの具体化、事業計画書の作り方、資金調達などについてワンストップで相談に応じます。

連絡先 042-338-6867

場所 東京都多摩市関戸 6-12-1 多摩市役所第2庁舎2階

多摩市公式HP



利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

事業案内

創業・経営相談	創業に関する素朴な疑問、事業アイデアの具体化、事業計画書の作り方、資金調達、各種補助金などについてワンストップで相談に応じます。 <ul style="list-style-type: none">・相談日時：月・水・木曜日 13:00～17:00 (1人60分)・相談会場：KEIO BIZ PLAZA、コワーキングCOCOプレイス、コワーキングスペースLILIC、多摩市役所・相談員：多摩市創業経営支援事業推進員ほか・対象：創業に向けた不安や悩みを相談したい方、創業に関する知識を得たい方、資金調達の相談をしたい方、経営に悩んでいる方
事業所訪問	相談員が市内の事業所を訪問し、事業者の抱えている課題をお聞きするとともに、制度融資、補助金および支援施策等の情報をご紹介します。
専門家紹介	必要に応じて「東京都よろず支援拠点」、「中小機構 (BusiNest)」、「日本政策金融公庫」等、経営指導の専門家を紹介します。
各種セミナー (志創業塾、経営塾他)	創業者や事業者を対象に、経営の基礎を学びながら具体的なビジネスプランを作成する創業塾や経営塾の他、企業会計や働き方に関するテーマでセミナーを開催します。
資金調達をする補助金を活用する	多摩市の制度融資：事業資金を低利で借入できるよう、市が取扱金融機関に対し融資のあっせんをする制度です。融資が決定した場合には、市が利子及び信用保証料の一部 (創業：全額・既存：半額) を補助します。初めての事業資金としても使いやすい制度です。 ビジネス支援施設創業者利用料補助金：市が認定する「ビジネス支援施設」を利用する創業者に対し、施設利用料の2分の1を最大12か月補助します。
中小企業交流会	市内の中小企業や個人事業主、創業者同士の交流と事業マッチングの機会創出を目的に交流会を開催します。新たな人脈作り、ネットワーク構築にお役立ていただけます。

2 仕事をするスペースを探したい

2-1 KEIO BIZ PLAZA 多摩センター

<施設紹介>【多摩市認定ビジネス支援施設】

京王多摩センター駅直結の会員制のサテライトオフィスです。会員自身のスマートフォン等に発券されるQRコードを使った入退室管理をしており、受付スタッフも常駐しています。会員サイトから会員登録、QRコードの発行が可能です。

スタイルや目的で選べるバリエーション豊かなワークスペースが特徴で、パーティションで仕切られたブース席、テーブル席、BOX型個室席など様々な座席があります。また、電話やWeb会議が可能なコミュニケーションエリア、より静かに集中できるサイレントエリアの使い分けができ、お仕事だけでなく、勉強や読書などのスペースとしてもご利用可能です。

Wi-Fi、電源はもちろん、コーヒーなどの飲料もご用意しています。「郵便ポスト（有料オプション）」をご利用いただくと、KEIO BIZ PLAZAの住所で法人登記や郵便の受け取りが可能となり、バーチャルオフィスをお探しの方、起業されている方、起業をお考えの方にもおすすめです。

連絡先 keio-bizplaza@keio.co.jp

場所 東京都多摩市落合 1-10-1
京王多摩センターショッピングセンター2階（京王多摩センター駅直結）

H P <https://keio-bizplaza.jp/>

利用時間 8:00~21:00

※年中無休。ただし、年末年始(12月29日~1月3日)は休業



事業案内

ワークスペースの提供	個人会員・法人会員 ・月極利用：3,300円~15,400円（税込） ・時間利用：165円（税込）/15分 ワークスタイルやご利用時間に合わせて、ご利用プランを選択できます。
付帯サービス	・有料 郵便ポスト、月極ロッカー、複合機 ・無料 Wi-Fi、電源、シュレッダー、ドリンク

2-2 コワーキングCoCoプレイス

<施設紹介>【多摩市認定ビジネス支援施設】

「保育室のある仕事場」として保育所を併設したコワーキング施設です。アットホームな雰囲気です。定期的に交流会も実施しています。すでに起業されている方や、起業を考えている方、在宅ワークを始めたい方、産休&育児中の方など、年齢や性別を問わずご利用いただけます。法人登記や、住所利用も可能です。業務マッチングやお仕事情報の提供も行っています。利用者同士の多様なつながりや、専門家からのアドバイスを活用し、事業のステップアップを実現させてください。

連絡先 042-400-6975 (10:00~17:00)

Eメール: cocoplace@c-mam.co.jp

場所 東京都多摩市落合 1-46-1

ココリア多摩センター7階

<http://www.c-mam.co.jp/cocoplace/>

利用時間 最大 8:00~22:00 (コアタイム 10:00~18:00)

※年中無休。ただし、元旦、ココリア多摩センター休館日は休業

設備 電源・Wi-Fi・ウォーターサーバー完備、その他有料にて複合機・ロッカー・レンタルPC/モニターあり

会員種別・料金 フル会員 ー16,500円/月、ライトプラス会員13,200円、ライト会員11,000円/月、平日デイ会員5,500円/月、ドロップイン1,650円/1日使い放題など
(別途登録料がかかります。)



事業案内

コワーキング施設運営	ショッピングセンター最上階の、眺めの良い立地です。多摩地域で生産された木材を使用したぬくもりのある施設で、リラックスした雰囲気の中ご利用できます。畳の小上がりエリアでは、リフレッシュしたり蔵書の閲覧も可能です。インターネット回線やビジネスに必要な備品、プリンター等を完備。オンライン会議も可能です。 平日だけ、土日だけ、日中だけ等利用の仕方に合わせたさまざまなプランをご用意しています。郵便物、宅配便、FAXの受取り、月一回の郵便物の転送サービス付きプランもあり、荷物は有人保管で安心です。
保育室運営	保育無償化対象施設で、保育士・看護師・リトミックなど様々な分野の有資格者がしっかりサポートします。 月額保育・一時保育(1時間より利用可)・短期間の利用など都合に合わせてご利用できます。 コワーキングの利用と合わせて、もしくは保育利用のみも可能です。コワーキングとの月極併用の場合割引が受けられます。
創業相談	資金調達、事業計画作成など、起業にまつわる様々なアドバイスなどが受けられます。定期的な無料相談会も実施しています。多摩市経済観光課による創業相談も受付中。
各種セミナー・イベント	創業セミナー、在宅ワークセミナー、ハンドメイドイベント等さまざまなセミナー・イベントを定期開催しています。
交流会	会員同士のコミュニケーションを深める交流会や、起業したい方、起業間もない方が集まって事業をブラッシュアップする勉強会などを実施します。
ビジネスマッチング	ビジネス拡大の加速を目指し、情報提供や、ビジネスマッチング等を行います。

2-3 コワーキングスペース LILIC

<施設紹介>【多摩市認定ビジネス支援施設】

LILIC は多摩地域のスタートアップやアントレプレナー、フリーランスの方々、そして資格や試験勉強をしている社会人や学生の発展繁栄を応援する複合型コワーキングスペース。聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩 1 分にあり、綺麗かつ落ち着いた空間でお仕事に集中しやすい環境を提供しています。ご来店の際には、こだわりの豆を使ったコーヒーを 1 杯サービスでご利用できます。さらに広々としたデスクや長時間座っても疲れにくい椅子、高速の Wi-Fi をはじめ、モニターや PC スタンドなどの無料貸し出しを行っています。そのほか、地域のお店の料理を提供し、一人一人が話しやすい空間を提供する「LILIC 版交流会」なども月 1 で開催しています。

連絡先

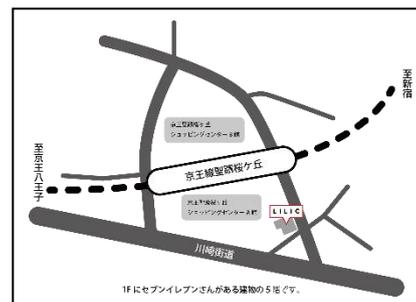
Tel: 042-400-0186 Mail: info@lilic.net

営業時間（有人時間）平日 10:00～18:00 土日祝 10:00～15:00

場所

〒206-0011 東京都多摩市関戸 1-11-3 桜ヶ丘プラザビル 5F

HP : <https://lilic.net/>



利用時間

コワーキングスペース：最大 5：00～23：00 ※初回ご利用の方 10：00～23：00

シェアオフィス：24 時間ご利用可能

※年中無休。ただし、年末年始は無人での営業となります。

会員種別・料金

フリードロップイン：¥660/1 時間

ドロップイン：¥550/1 時間 ¥1,100/2 時間 ¥1,650/1 日

オールタイム：¥19,800/月 利用時間（全日 5：00～23：00）

デイトタイム：¥13,200/月 利用時間（平日祝 9：00～19：00）

モーニング：¥5,500/月 利用時間（全日 5：00～9：00）

イブニング：¥5,500/月 利用時間（平日祝 18：00～23：00）

イブニング&ウィークエンド：¥9,900/月 利用時間（平日祝 18：00～23：00 土日 5：00～23：00）

スチューデント：¥9,900/月 利用時間（全日 5：00～23：00）

※別途登録料がかかります。フリードロップインの登録料はありません。

事業案内

コワーキングスペース	座っても疲れにくい椅子、広いデスク、高速の Wi-Fi、無料の貸し出し備品、貸しテレワークブース、6 人用貸し会議室、法人登記・住所利用・ロッカー貸し出しのプランもあります。
シェアオフィス	全室完全個室でカギ付、全室 LAN 設置、24 時間利用 OK、法人登記可能、郵便物預かりサービスあり、高機能チェア、毎月 1 回ドリンクチケットあり。
各種イベント・セミナー	もくもく会、ワードプレスセミナーなどさまざまなイベントを開催しています。
LILIC 版交流会	地域のお店の料理やお菓子を提供し、一人一人が話しやすい小規模の交流会を月 1 で開催。趣味や関心ごとからテーマを考えて、スタッフや会員同士の絆を深めています。「こんなイベントをしたい！」という方には一緒に企画も行っています。

第6章 その他

1 福利厚生への支援

1-1 多摩市勤労者市民共済会

<施設紹介>

多摩市勤労者市民共済会は、市内の中小規模事業所の従業員と事業主の総合的な勤労者福祉の向上と、地域経済の担い手である中小企業の振興と地域社会の発展に寄与することを目的として、市と事業主が協力して設立された団体です。

見舞金や祝い金などの慶弔給付、健康診断受診・退職金掛金・自己啓発受講等の補助や各種ツアー、観劇・レジャー等チケットのあっせん、中小事業所の振興及び会員の働く意欲向上と生活安定のための事業を多種多様にわたり行っています。

連絡先 042-338-6830

場所 東京都多摩市関戸 6-12-1
(多摩市役所第2庁舎 2階経済観光課内)
<https://tamashi.zenpuku.or.jp/>

利用時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休業

入会資格 団体会員 多摩市内の事業所(従業員100人以下)に勤務する従業員とその事業主。
(事業所単位での入会)

個人会員 市内在住で市外の事業所に勤務する従業員または事業主。(他区市の共済会員は不可)
※他市でも共済会制度があります。

会費 入会金 500円/人 月会費 500円/人

事業案内

共済金給付(慶弔金等)	結婚・子の出生・銀婚等祝い金/本人・親等死亡・傷病見舞金等
定期健康診断または人間ドック補助(年度1人1回)	2,000円または5,000円
旅行補助(年度1人1回)	2,000円
自己啓発補助(年度1人1回)	5,000円
退職金共済掛金補助	月額500円/人(3年間)※事業主に補助
余暇活動事業	日帰りバスツアー・シネマチケット・レジャー施設 グルメチケット・スポーツ観戦・観劇・日帰り入浴施設 講座開催等、各種割引金額でのあっせん
情報提供	会報広告掲載・会報広告チラシ封入

※事業内容につきましては、見直す場合があります。



印刷物番号 5-57
令和2年2月 第1版
令和6年3月 第5版

多摩市就労ガイドブック

編集・発行 多摩市市民経済部経済観光課
所在地 〒206-8666
東京都多摩市関戸6-12-1
電話 042(338)6867

多摩市は、だれもが健康で幸せを実感できる「健幸都市（スマートウェルネスシティ）」を目指しています！

