

2026

9月

イベント・セミナー日程表



ご利用無料

要予約

あなたの就職活動を
応援するにや!



東京しごとセンター多摩
公式イメージキャラクター
しごたまちゃん

ご利用者からの声

イベント

カウンセリング

履歴書の書き方など、
何度も添削してもらえて
とても心強く、
ありがたかったです。

流れを説明して下さり、
わかりやすかったです。
スタッフの方々の対応も優しく、
良い雰囲気でした。

セミナー

新しい視点で、自分のことを
振り返ることができました。



全年齢

土曜セミナー 13:30～15:30 定員：15名 土曜開催のため、平日忙しい方でも参加しやすいセミナーです。

5日(土) 就活中も就職後も役に立つ!「タイプ別報連相」のポイント

12日(土) ワーク・イン・ライフ ～自分らしい幸せなキャリア～

26日(土) なぜ『この会社』なのか?あなたの経験を強みに変える志望動機作成講座

グループカウンセリング 13:30～16:30 定員：6名 参加者同士で意見交換し、理解を深めながら進めます。
(講義ではグループワーク等を行うため、自己紹介や名札を使用する場合があります)

4日(金) 不安やストレスに負けない就職活動

11日(金) 「実践!面接時のビジネスマナー」

18日(金) 「伝わる・伝えるコミュニケーション」人間関係トレーニング

25日(金) 正解のない時代の自分作り～Jobtagで可視化する“らしさ”と未来～

夜間ゼミ 18:00～19:30 定員：3～6名 夕方スタートのため、日中忙しい方におすすめのセミナーです。
(講義ではグループワーク等を行うため、自己紹介や名札を使用する場合があります)

1日(火) 「志望動機の書き方、伝え方」

15日(火) 「自己PRの書き方、伝え方」

3日(木) 「自己PRの書き方、伝え方」

17日(木) 「志望動機の書き方、伝え方」

8日(火) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

24日(木) 「面接で問われるコミュニケーション能力」

10日(木) 「ロールプレイで面接訓練」

29日(火) 「ロールプレイで面接訓練」

オンライン・オンデマンド

新しい環境で「最短で信頼される」ためのコミュニケーション術 (再配信) 全年齢

配信期間 2日(水)～9日(水) 【申込期間 1日(火) 12:00まで】

自分らしく働くための ジョブ・クラフティング入門～就職活動にも、入社後も活かせる働き方のヒント～ 全年齢

配信期間 9日(水)～16日(水) 【申込期間 8日(火) 12:00まで】

ヤング 概ね 29歳以下

25日(金) 就職ノウハウ 20代で知っておきたい!お金とキャリアの考え方 定員：30名

13:30～16:00 【セミナー後 ミニ就職相談あり (予約制)】

29日(火) 就職ノウハウ 面接の前後や職場のリアルな場面で困らない! 定員：30名

13:30～16:00 初対面でも会話が弾む「シチュエーション別」雑談力向上セミナー
【セミナー後 ミニ就職相談あり (予約制)】

30日(水) 20代のための1DayキャリアNavi キャリアデザインセミナー&先輩社会人との座談会 定員：15名

10:00～16:00

ミドル 概ね 30歳～54歳

24日(木) 就職ノウハウ これまでの経験を、これからの強みに!仕事につながる自己理解セミナー 定員：50名

13:30～16:00 【セミナー後 ミニ就職相談あり (予約制)】

シニア 概ね 55歳以上

14日(月) 就職ノウハウ ～さまざまな人と気持ちよく働くために～ 定員：50名

13:30～16:00 「シニア世代のためのチームコミュニケーション術!」
【セミナー後 ミニ就職相談あり (予約制)】

18日(金) 求人検索ゼミ インターネットで求人検索 (初心者向け) 定員：6名

10:00～11:30

25日(金) ターゲットセミナー 人生100年時代の「ウェルビーイング」～シニアライフをより良く生きる～ 定員：50名

13:30～16:00

対象別

ヤング

・概ね 29歳以下
・34歳以下

ミドル

概ね 30歳～54歳

シニア

概ね 55歳以上

PICK UP

2日
(水)

全年齢

会場／ホテルエミシア東京立川

おしごと「発見！」応援フェア in立川

11:30～16:00 (受付時間 11:00～15:00)

全年齢向け「企業説明会」のイベントで、多摩地域を中心とした都内の企業約15社から説明を聞くことができます。求人募集中の企業とは、当日、面接を受けることもできます。その他、就職に役立つ「セミナー」、就職に関わる悩みを国家資格キャリアコンサルタントに相談できる「相談コーナー」、プロカメラマンによる「証明写真撮影」(コーナー利用の条件あり)もあります。服装自由、入退場自由で、参加後アンケートに回答いただいた方にはプレゼントをご用意してお待ちしております！

7日
(月)

ヤング

対象：34歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

既卒等若年者向け就職面接会

しごたま×ハローワーク(八王子・立川・青梅・三鷹・町田・府中)

午前の部 11:00～13:00 (受付時間 10:30～12:00)
午後の部 14:00～16:00 (受付時間 13:30～15:00)

34歳以下を対象とした、就職面接会です。今回は、「多摩地域の」ハローワーク6拠点との共催で、午前の部5社、午後の部5社、合計10社が出展します。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。面接会が初めての方も安心！ジョブコーディネーターがしっかりサポートします。また、簡単な項目で書きやすい、専用エントリーシートのご用意もあります。服装自由で参加できますので、少しでも興味や気になる業種・企業があれば、お気軽にご参加ください。

15日
(火)

全年齢

会場／パルテノン多摩

しごたま就職面接会 & 面接対策セミナー in 多摩市

12:00～16:00 (受付時間 11:30～15:00)

開催地多摩市を中心とした都内の企業20社が集結する就職面接会です。書類選考なしで複数の企業と面接ができます。当日は面接対策セミナー“今すぐ使える面接対策「身につけたい基本のビジネスマナー」”を開催。しっかり事前準備してから面接に臨むことができます。企業の説明を聞くだけの参加も大歓迎！服装自由、入退場自由。
自分らしく多摩で働きたい方にぴったりの面接会です。

16日
(水)

ヤング

対象：学生及び34歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

若者と企業の交流会 in 立川

13:00～16:25 (受付時間 12:30～)

34歳以下を対象としたイベントです。参加企業のことはもちろん、業界や職種について、深く知ることのできるイベントです。企業研究セミナーでは、人気の講師が、参加企業4社の解説を行います。その後のオリエンテーションでは、グループワークを交えながら、交流会に向けた質問の仕方を学ぶことができ、直後の交流会に安心して参加ができます。後日開催する参加企業の見学や職場体験をとおり、リアルな仕事の現場を知るチャンスがあります。

3日
(木)

シニア

対象：概ね55歳以上

会場／東久留米市役所

しごたま地域セミナー in 東久留米

10:30～12:30 (開場 10:00) 定員：35名

シニア世代の再就職を考える ライフ・キャリアプランとは？

新たな人生の章をデザインし、充実した人生を送るためのライフ・キャリアプランを考えます。今回はその中でも「再就職」について焦点を当てました。自己評価やライフプランの再設定、経験やスキルを最大限に活かした履歴書・面接のアピールポイントなどについても具体的に解説します。

PICK UP セミナー

30日
(水)

ヤング

対象：学生含む概ね29歳以下

会場／東京しごとセンター多摩

講師：西田 かおり 氏

20代のための1DayキャリアNavi

定員：15名

10:00～12:00

変化を楽しむ、わたしのつくり方 ～リアル体験談×動き続けるためのヒント～

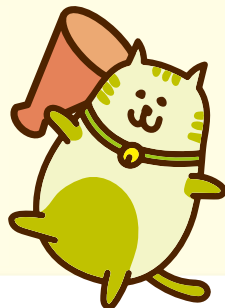
成功も失敗も、講師のリアルストーリーを交えながら、変化をチャンスに変える工夫を探ります。

13:00～16:00

先輩社会人へのインタビューと 直接話せる座談会

入社後の不安、仕事のこと、これからのこと等々、
気になっていることを聞いてみよう。

詳細はHPを
チェックしてね



申込み方法

Web またはお電話にてお申込みください。

Web からの申込み



お電話での
お申込み・お問合わせ

042-521-6761

イベント・セミナー

受付開始日時

8/15(土) 9時～

※イベント・セミナーによってお申込み開始日が異なるものがございます。

アイコンのある
イベント・セミナー
について



Web からもお申込みできます。



お電話のみでのお申込みとなります。

※初めて東京しごとセンター(多摩)をご利用の方は利用登録をしていただきます。

※セミナーは、初めて受講される方を優先させていただきます。(定員に満たない場合は、既に受講されている方もご参加いただけます。)

■雇用保険を受給中の方は、雇用保険求職活動の実績として認められる場合があります。ハローワークへご確認ください。

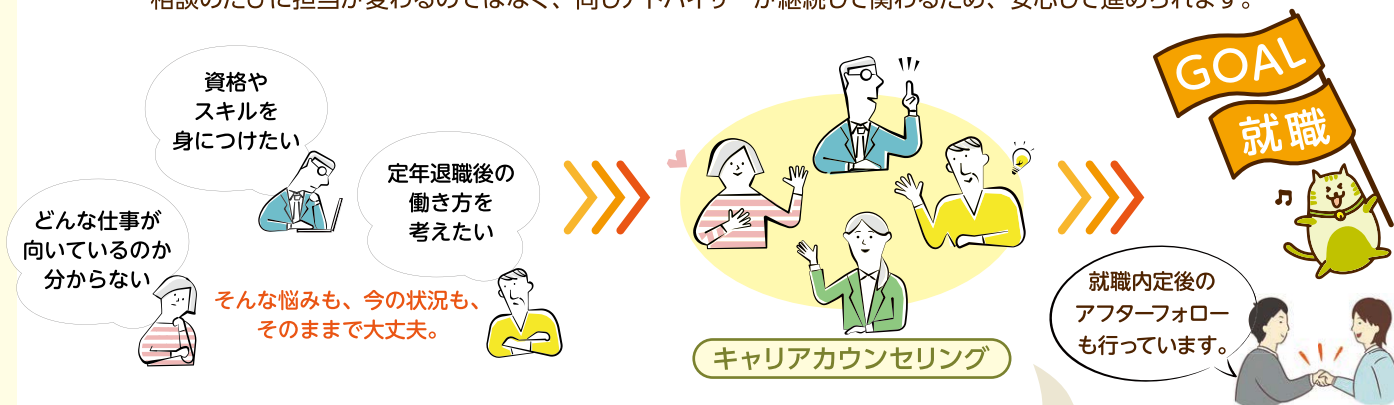
※災害等やむを得ない事情によって、セミナースタイルの変更、延期や中止等になることがあります。その際には「東京しごとセンター多摩ホームページ」等にてお知らせいたします。

ひとりで悩まなくていい就職活動、ここにあります。

仕事探しの進め方、応募書類、面接のこと…。「何から始めればいいのか」という段階から、あなたの状況やペースに合わせて一緒に考え、伴走するサポートが無料で受けられます。都内で仕事をお探しの方なら、どなたでも利用できます。

一人ひとりに担当アドバイザーがつき、個別相談を通して就職活動を継続サポート。

今の状況や不安を整理しながら、さまざまなメニューを組み合わせることで就職の進め方を一緒に考えていきます。相談のたびに担当が変わるのではなく、同じアドバイザーが継続して関わるため、安心して進められます。



お悩みに応じて、いくつかのメニューを組み合わせご利用いただけます。

就職情報コーナー

就職チャレンジ多摩事業

オンラインセミナー

年齢層別就活ノウハウセミナー

書類添削

企業との交流会

応募書類作成セミナー

面接対策セミナー

就職面接会

ご利用は **無料** です！

女性しごと応援テラス
☆ 多摩 ☆

もご利用ください

結婚・出産・育児・介護等で離職した女性など、家庭と両立して働くことを希望する方を応援する窓口です。東京都が設置した東京しごとセンター多摩内にあります。

女性しごと応援テラスも
ご利用は**無料**です！



“はたらく”をあなたらしく まずは気軽に しごとたま

東京しごとセンター多摩

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。都内でしごとをお探しの方であれば、都民以外の方もご利用になれます。

〒190-0023 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

ご予約・お問合わせ

TEL 042-521-6761

女性しごと応援テラス
☆ 多摩 ☆

TEL 042-529-9003

利用時間

月～金曜日：9 時～ 20 時、土曜日：9 時～ 17 時

※日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）はお休み

入り口は3階
ペDESTリアンデッキ直結



東京しごとセンター多摩に駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。駐輪場は建物内に有料駐輪場があります（3 時間まで無料で利用できます）。

【個人情報の取扱いについて】

利用登録時にご提供いただいた個人情報は、東京しごとセンター（多摩含む。）及び東京都が行う就業支援サービス事業及びその付随サービス実施のため必要な範囲（事業実施にあたって行う各種事務処理、各種お問合せやご意見への確認・回答、アンケート調査依頼、希望者への各種お知らせの案内）で利用いたします。詳細は、東京しごとセンター多摩のプライバシーポリシー（<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/>）をご覧ください。