

浦安市 京葉線「舞浜駅」南口～バス8分※大型商業施設近く

正社員 [正] ①学校給食センターの調理師・栄養士 [バ] ②学校給食の調理補助

平日&日中のみ/社員もタワ帰宅OKが魅力♪

【仕事】①給食センター内での調理業務全般
②食材の下処理、簡単な調理補助・洗浄等

【資格】①調理師or栄養士免許②不問 ★共通/未経験歓迎

【給与】①月給23万円～26万円※経験考慮 ②時給1,200円

【時間】①6:45～16:30※実働6～8時間45分/変形労働時間制
②8:30～12:00、8:30～15:30 ※時間応相談

【休日】①土日祝、他★年間休日127日②土日祝、春夏冬休み

【待遇】交通費規定内支給、車通勤可、社保完(法令遵守)
食事補助、白衣貸与、ハネフィット・ワン加入、他
※①昇給・賞与年2回、退職金制度、インフレ手当、他

【応募】①かWEBで応募下さい②受付/平日9～16時
面接:①本社(東京都台東区東上野1-14-4)②勤務地

■学校給食サービス
株式会社東洋食品 浦安市千鳥
学校給食センター第1・2・3調理場
浦安市千鳥15-34
☎047-351-3193(センター窓口)

子ども達を笑顔にする
学校給食のお仕事

学校給食センターで、
楽しく働きませんか?!

年間休日127日&土日祝休み
社員もタワ帰宅OK・残業ほとんどなし

フレック・未経験大歓迎
平日のみ&日中のみの勤務
食事補助有 長期休暇有

勤務地 浦安市千鳥学校給食センター
第1・2・3調理場

働きた
いろいろ
C

Work Style
主婦・主夫積極採用の職場

新座市野火 JR武蔵野線「新座駅」より徒歩5分

正社員 洋菓子工場の清掃スタッフ

40代～60代の女性スタッフが
活躍している職場です!

【仕事】廊下・階段・トイレ等の共用部や
工場内の日常清掃を行います。

【休日】シフト制

【待遇】交通費規定支給、制服貸与、
雇用・労災保険
※試用期間(3ヶ月)有(同条件)

【勤務地】新座市野火4-19

【応募】お気軽にお電話ください。
面接は現地にて行います。

■総合ビルメンテナンス
日東グローブシップ・
カスタディアル・サービス㈱
(本社)板橋区中丸町14-1
☎03-5966-5781 採用係

無理なく続けられる
清掃のお仕事
始めませんか!

家事の
延長感覚で
OK!

給与/時給
1,250円

時間 9:00～16:00(実働6時間)
勤務 週3日～5日(勤務日も応相談)
※土日祝が出勤日となる場合有

中野区・他 本文参照

正社員 交通誘導警備スタッフ

週2日～勤務OK!ガッツリ稼げます!
直行直帰OK!日払いOK!(規定有)

【資格】18歳以上(警備業)

【時間】①日勤/9:00～18:00(実働8h)
②夜勤/20:00～翌5:00(実働8h)

【待遇】交通費実費支給、自転車手当あり
社会保険完備、制服貸与
研修手当(25h・41,250円)
早く終わっても全額保障

【勤務地】東京都練馬区、中野区、武蔵野市
京王線沿線、他 ※ご希望を考慮します

【応募】お気軽に電話連絡の上、面接日を
ご予約ください。※履歴書不要

■東京都公安委員会認定第1059号
株式会社サンケイ 三鷹支社
三鷹市下連雀3-29-10-301
☎03-6914-3803(採用受付)
http://www.san-kei.net/

2026年4月新規支社OPEN!
経験者・未経験者大集合!!

60歳代以上も本気で採用

入社30勤務まで
日勤/日給12,700円
夜勤/日給14,200円
※31勤務以降

給与
①日勤[一般]日給11,700円
[資格者]日給13,200円
②夜勤[一般]日給13,200円
[資格者]日給14,700円

【面接場所】出張面接もいたします!
池袋支社・三鷹支社・練馬地区・中野地区
ご都合のよいところで面接いたします!
お気軽にお問い合わせください。

港区 ①各線「品川駅」A3出口徒歩3分 ②都営三田線「御成門駅」A3出口徒歩3分、他

正社員 オフィス内清掃スタッフ

勤務開始日、相談に乗ります♪
まずはお気軽にお問合せ下さい!

【仕事】トイレ清掃・ゴミ回収・
掃除機掛け等

【資格】未経験歓迎

【休日】土・日・祝

【待遇】昇給年1回・賞与年2回(条件あり)・
制服貸与・有給休暇・
交通費規定内支給

【応募】まずは電話連絡の上、履歴書を
持参ください。(受付/平日9:00～)
現地面接致します。

★万全の感染症対策で安心して働けます

■総合ビルメンテナンス・創立70年
株式会社 三清社
港区三田3-5 The glow Mitai203号
☎03-5476-5556(採用係)

駅ちかでおアクセス抜群! 女性
選べる働き方 活躍中

①各線「品川駅」A3出口徒歩3分
給与 日給11,000円 正社員
時間 7:00～16:00(実働7.5h)

②都営三田線「御成門駅」A3出口徒歩3分
都営浅草線「大門駅」徒歩4分
給与 時給1,400円 パート
時間 (A)7:00～11:00(実働4h)
(B)7:00～12:00(実働5h)
(C)17:00～20:00(実働3h)

複数 本文参照

正社員 スイパのホール・キッチンスタッフ

“スイパで働きたい!”
その気持ち、二次元コードで即行動!

【仕事】店舗での接客業務や、
レジ業務をお任せいたします。

【給与】時給1,300円～1,500円
※勤務地による

【時間】8:00～22:00の間で応相談
★週3日～勤務OK

【待遇】交通費支給、社会保険完備、
制服貸与、学生OK、まかないあり

【勤務地】東京・神奈川・千葉・埼玉など
首都圏に多数店舗あり!

■洋菓子製造、デザートバイキング店経営
井上商事株式会社
東京都江東区有明3丁目5-7 TOC有明ウエストタワー7F
☎03-3527-7907 担当/井上

今すぐスマホで
チェック!

イーアイデムに掲載中!
そのままご応募いただけます

イーアイデム

応募 上記二次元コードからご応募ください

複数 ①「新大久保駅」16分、「大久保駅」9分 ②「神楽坂駅」13分、「牛込神楽坂駅」14分 ③「本蓮沼駅」7分 ④「方南町駅」8分 ⑤「曙橋駅」8分、「牛込柳町駅」9分 ⑥「築地駅」13分、「築地市場駅」9分、他

正社員 ファミリータイムマンションの清掃

未経験から始める「シンプル清掃ワーク」

【待遇】交通費規定内支給、有給あり

【勤務地】①新宿区百人町3丁目 ②新宿区白銀町
③北区赤羽西6丁目
④杉並区和田2丁目 ⑤新宿区市谷仲之町
⑥中央区築地7丁目
⑦中野区中央3丁目
⑧世田谷区南烏山6丁目
⑨練馬区関町南3丁目
⑩立山区千住東2丁目
⑪中野区沼袋2丁目
⑫西東京市芝久保町5丁目

【応募】電話連絡後、履歴書(写貼)持参。

■ビルメンテナンス業
株式会社パイオニア・サービス
東京都新宿区西落合3-2-25 カーサ野原II
☎03-3951-5905(採用担当)
その他にもお仕事多数掲載中!→

短時間の
お仕事多数!

主婦・主夫に支持される
ワークスタイル!

中高年
活躍中
未経験
歓迎

扶養内
OK

①「新大久保駅」徒歩6分、「大久保駅」徒歩9分 月・水/月・木 月・水・木のいずれか …7:30～16:00(7h) 時給1,300円 ★男性 活躍中 ★複数人 現場	②「神楽坂駅」徒歩3分、「牛込神楽坂駅」徒歩4分 月、火、水、木 …7:30～10:30 時給1,300円	③「本蓮沼駅」徒歩7分 月、木…8:00～11:30 火、金…8:00～12:00 時給1,300円 ★複数人 現場	④「方南町駅」徒歩8分 月…8:00～11:00 火、金、土 …8:00～12:00 時給1,300円 ★複数人 現場
⑤「曙橋駅」徒歩8分、「牛込柳町駅」徒歩9分 火、水、金、土 …7:30～10:30 時給1,280円	⑥「築地駅」徒歩3分、「築地市場駅」徒歩9分 月、火、水 …7:30～12:30 時給1,280円	⑦「新中野駅」徒歩4分 月、水、木、金 …7:30～10:30 時給1,280円	⑧「千歳烏山駅」徒歩6分 月、木、金…8:00～11:00 水…7:30～10:30 時給1,280円
⑨「武蔵関駅」徒歩12分 水、木、日 …8:00～12:00 時給1,280円 ★男性 活躍中	⑩「牛田駅」徒歩3分 「千住駅」徒歩9分 月～金 …9:00～12:00 時給1,250円	⑪「沼袋駅」徒歩10分 月、火、水、土 …8:00～16:00の間で 2時間 時給1,250円	⑫「田無駅」徒歩19分、 「芝久保5丁目」バス停徒歩2分 月、火、水、木、金 …9:00～12:00 時給1,250円

台東区 「湯島駅」徒歩2分、他
アパ 中華居酒屋ホールスタッフ

**個人経営の落ち着いたお店です！
 60～70代活躍中！手書き伝票で安心◎**

【仕事】お客様のご案内、お水だし・お料理の配膳、片づけ、お酒作り、テーブルの清掃など

【資格】日本語の読み書き・日常会話ができる方 ※22時以降は18歳以上

【給与】時給**1,250円**

【時間】18:00～23:00/月・火・水の週3日 ※通勤時間はご相談ください

【待遇】交通費規定内支給、制服貸与

【勤務地】「湯島駅」徒歩2分、「御徒町駅」徒歩5分

【応募】お電話または二次元コードよりご応募ください。見学だけでも大歓迎！

■中華居酒屋
中華居酒屋 黒門市場
 東京都台東区上野1-16-12
☎03-3834-9618 採用係

港区白金台 「白金高輪駅」徒歩5分、他
アパ 大学内での教科書販売

**3月25日～5月8日迄、短期のお仕事です！
 明治学院大学内での学生向け教科書販売のお仕事**

【仕事】大学内特設会場において、学生さんへの教科書販売の対応、商品ピックアップ、検品等

【資格】未経験歓迎

【給与】時給**1,350円**

【時間】10:00～16:00(休憩45分) ※4/8～4/18は9:45～スタート

【休日】土日祝※4月29日～5月6日GW休講 ※週4日程度の勤務も相談可

【待遇】交通費規定内支給、エプロン貸与

【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参下さい。 ※下記二次元コードからは24h応募受付可能です。

■明治学院大学内生協
**明治学院消費生活協同組合
 白金購買書籍部**
 東京都港区白金台1-2-37
☎03-3447-1631 (採用係)

小平市 JR武蔵野線「新小平駅」より徒歩7分
アパ 介護ヘルパー①登録(アパ)②常勤(契)

働き方自由設定、いつまでも続けたい、復帰にも最適。

【仕事】身体介護・生活援助など、利用者様のサポート全般

【資格】初任者研修修了者以上ある方歓迎

【給与】【身体介護】時給**2,160円**～
 【生活援助】時給**1,840円**～ ※経験・能力による ※他、各種手当別途支給あり

【時間】8:00～21:00の間で
 ①1日1H～、日数等相談可 ②実働8H/週5日

【待遇】土日祝・早出・遅出など各種手当 ②社保完備

【勤務地】「訪問エリア」小平市・東村山市、等
 ★直行直帰OK(月1回程度出社有)

【応募】お電話またはイーアイテムにてご応募ください。 ※入社日応相談

訪問介護ステーションファインベル小平
 小平市学園西町3-10-9 大戸ハイツ202
☎090-4607-7132 (担当/上村)

中央区 「八丁堀駅」徒歩2分、他
アパ オフィスビル清掃スタッフ

**17:00～19:30の2.5時間だけ。
 続けやすい短時間ワーク！**

【仕事】掃除機掛け、ゴミ回収など

【資格】経験不問、男女不問、未経験者歓迎

【給与】時給**1,230円**

【時間】月～金/17:00～19:30

【休日】土日祝休み

【待遇】交通費規定内支給、制服貸与

【勤務地】中央区
 ★「八丁堀駅」徒歩2分または「茅場町駅」徒歩4分

【応募】2/9日よりお電話または二次元コードから応募下さい。現地面接可。

■建物総合管理・清掃/創業50年の安定企業
関東ビルメンテナンス株
 練馬区豊玉北6-13-2(カントービル5F)
☎03-5946-7651 (採用係)
 <受付:平日9:00～18:00>

川崎市 JR南武線「尻手駅」～徒歩7分 ※川崎市地方卸売市場近く
正バ ①学校給食センターの調理師・栄養士 ②学校給食の調理補助

平日&日中のみ勤務!社員も夕方まで帰宅できるので家庭やプライベートと両立しやすいお仕事です！

【仕事】①給食センター内での調理業務全般
 ②野菜などの下処理や簡単な調理補助・洗浄

【資格】①調理師・栄養士・管理栄養士のいずれか ※集団給食調理の経験ある方歓迎 ※無資格の方は準社員として採用枠あり 共通:ブランク・未経験大歓迎/研修あり

【給与】①月給**23万円～26万円**/経験考慮 ※準社員の場合 月給**20万円**～
 ②時給**1,250円**

【時間】①07:00～16:45(休憩あり) ※実働6～8.75h 給食提供の有無による※年変形労働時間制
 ②08:30～15:30(休憩1.25h)
 07:30～12:00(休憩なし)★午前のみ
 13:15～17:00(休憩なし)★午後のみ
 ★平日週5日※時間応相談

【休日】①土日・祝日、年末年始、他 ★年間休日127日
 産前・産後休暇、育児休暇、慶弔休暇、有給休暇
 ②土日・祝日、春夏冬休み ※学校カレンダーによる

【待遇】交通費規定支給、社保完(法令遵守)、研修あり
 食事補助、制服貸与(白・黒・紺・マスク・エプロン・靴) 福利厚生サービス「ベネフィット・ワン」加入、他
 ①昇給年1回、賞与年2回(正社員のみ)、
 処遇改善制度、インフレ(物価上昇)手当、
 退職者リターン制度、退職金制度、他
 ※準社員は資格取得後、正社員登用制度あり

【応募】※Webでのご応募下さい(受付/平日9～16時)
 【面接】①社員は本社(東京都台東区東上野1-14-4)
 ②面接は学校給食センターで行います。
 ※面接・入社日応相談

■学校給食サービス
**株式会社東洋食品 PFI事業部
 川崎市南部学校給食センター**
 神奈川県川崎市幸区南幸町3-149-2
 ①**☎03-3836-1288** (正社員窓口)
 ②**☎044-201-8552** (パート窓口)
 ③受付採用担当 ※WEB:24時間

**子ども達を笑顔にする
 学校給食のお仕事**

学校給食センターで、
 楽しく働けますか？

**年間休日127日&土日祝休み
 社員も夕方帰宅ok・残業殆どなし**

①調理師・栄養士
 月給**23万円～26万円**/経験考慮
 ★無資格者**20万円**～準社員枠あり

**平日のみ&時短勤務が嬉しい
 春夏冬休みあり 未経験大歓迎**

②調理補助・洗浄
 時給**1,250円**

給食がない日は
 お休みなで
 子育て中の方も安心

★食事補助で
 給食が食べられる
 嬉しい特典あり

午前のみ、他
 時間選考OK

主幹・主夫さん
 シニア層の方も
 多数活躍中！

川崎市南部学校給食センター
 (川崎市幸区南幸町3-149-2)
JR南武線「尻手駅」～徒歩7分

豆知識 フレックスタイム制度とは？

フレックスタイム制度とは、一定期間内(1～3ヵ月)に働くべく定められた労働時間数の中で、労働者が始業と終業の時刻を自由に選択できる制度です。労働者にとっては時間を有効に使い、生活にゆとりを得られるメリットがあり、企業側には作業効率の向上・繁閑の差による残業時間の抑制などのメリットがあります。

通常、日中の営業や業務に支障を来さないようにこの制度を採用している多くの企業が、コアタイム(必ず出勤していなければならない時間)を設けています。

杉並区 本文参照
アパ 学生寮の共用部清掃

**週3日～OK!午前だけで
 ムリなく続けられる学生寮清掃**

【仕事】寮の共用部清掃をお願いします。

【給与】時給**1,300円**

【時間】8:30～11:00(2.5h)
 月～土曜の週3日～日曜日応相談

【待遇】交通費規定内支給

【勤務地】杉並区高井戸3-1
 「高井戸駅」徒歩8分

【応募】電話連絡又は
 下記二次元コードよりご応募の上、
 履歴書をお持ちください。
 ※電話受付:2/9日 9:00～

■ビル総合管理
サンワ株式会社
 東京都練馬区小竹町1-10-1
☎03-5917-0702 (採用係)
<https://www.sanwa-bmnet.co.jp/>

練馬区 本文参照
アパ ①学校業務スタッフ ②責任者候補

区内の学校業務&責任者候補/両職種 4現場より応相談

【仕事】①小中学校における学校業務業務 ②責任者候補

【資格】経験・年齢不問、未経験者歓迎

【給与】時給**1,300円**

【時間】①⑦:30～12:30 ②11:30～16:30 ※②or③で応相談 ※勤務地により開始・終了時間は多少異なる
 ②⑦:30～16:30(休憩1H)

【休日】土・日・祝、年末年始 ※行事等により土曜出勤の場合有

【待遇】交通費規定内支給、制服貸与

【勤務地】・高松小学校:練馬区高松3-16 A⑥
 ・石神井東中学校:練馬区高野台1-8 A⑥
 ・大泉中学校:練馬区東大泉4-27 A⑥C
 ・光が丘第八小学校:練馬区光が丘1-4 C

【応募】お気軽にお電話ください。平日受付

■建物管理
株式会社プラント
 東京都練馬区大泉学園町7-15-3
☎03-3925-1338 (採用係)

ワンポイント講座

休日・休暇編

ここでは休日・休暇に関する疑問に答えます！

休日の定義は何ですか？

「休日」とは労働契約上、労働の義務がない日のことです。休日としての「1日」の捉え方は原則として0時～24時までの1暦日です。つまり、24時間の休みでないと休日とは言えません。例えば、夜勤などで日をまたいで勤務する場合、次の日は「明け休み」となり、休日としてカウントはされません。

法定内休日と法定外休日とは何ですか？

法定内休日：与えることが法律で定められている休日。
 法定外休日：独自に会社で定めた法定以上の休日。
 労働基準法には、毎週少なくとも1日、または4週を通じて4日の「法定休日」を労働者に与えなければならない、とあります。例えば、法定内休日を日曜日、法定外休日を土曜日とした週休2日制の場合、土曜日の法定外休日を就業規則により与えなくても違法ではありません。

有給休暇は必ずもらえるのでしょうか？

労働基準法に、企業側は、その雇入れの日から起算して6ヶ月間継続勤務し全労働日の8割以上出勤した労働者に対して、継続し、又は分割した10労働日の有給休暇を与えなければならない、とあります。また、パートタイムの労働者も一定の基準を満たせば付与されます。

求人広告の休日欄に「週休2日制」、または「完全週休2日制」と表示されているのを見かけることがあると思います。どちらも週に2日は完全に休める、と解釈されがちですが実は違います。「完全週休2日制」：4週のうち全て週2日は完全に休める。「週休2日制」：4週のうち1回、どこかの週で週2日の休みがある、という意味で、完全に週2日休めるわけではないのです。