

浦安市 京葉線「舞浜駅」南口～バス8分※大型商業施設近く

正ハ【正】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/社員もタ方帰宅OKが魅力♪

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

【資格】①調理師/②栄養士免許不問 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、車両可、社保完(法令遵守)
食事補助、白衣貸与、ベネフィット・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でご応募下さい(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 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)

勤務地 浦安市千鳥学校給食センター 第1・2・3調理場

新座市野火止 JR武蔵野線「新座駅」より徒歩5分

アバ 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】新座市野火止4-19

【応募】お気軽に電話ください。
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・カストディアル・サービス株(本社)橋本区中丸町14-1 ☎03-5966-5781 採用係

勤務開始日、面接に乘ります♪
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・祝日

【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3-3-5 The glow Mita203号 ☎03-5476-5556(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)
※土日祝が出勤となる場合有

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

正ハオフィス内清掃スタッフ

勤務開始日、面接に乘ります♪
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・祝日

【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3-3-5 The glow Mita203号 ☎03-5476-5556(採用係)

駅ちかでアクセス抜群！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
(A)7:00～11:00 (実働4h) パート
(B)7:00～12:00 (実働5h)
(C)17:00～20:00 (実働3h)

複数 ①「新大久保駅」6分、「大久保駅」9分 ②「神楽坂駅」3分、「牛込神楽坂駅」4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」3分、「築地市場駅」9分、他

ハアファミリータイプマンションの清掃

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足立区千住東2丁目
⑪中野区沼袋2丁目
⑫西東京市久保町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
株式会社バイオニア・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・木・木・木のいのれか
7:30～16:00(7h)
時給1,300円 ★男性活躍中 ★復讐人現場

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・火・水・木
8:00～11:00
金・土
8:00～12:00
時給1,300円

⑤「曙橋駅」徒歩8分、「牛込柳町駅」徒歩9分
火・水・木・土
7:30～10:30
時給1,280円

⑥「築地駅」徒歩8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、「北千住駅」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・木
8:00～16:00の間で
2時間
時給1,250円

⑫「田無駅」徒歩19分、「久保五丁目」バス停徒歩2分
月・火・水・木・金
9:00～12:00
時給1,250円

働きかたいろいろ C

Work Style 主婦・主夫積極採用の職場

中野区・他 本文参照

アバ 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3-29-1030 ☎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
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。

複数 本文参照

アバ スイパラのホール・キッチンスタッフ

“スイパラで働きたい！”
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

34329-501

複数 ①「新大久保駅」6分、「大久保駅」9分 ②「神楽坂駅」3分、「牛込神楽坂駅」4分 ③「本蓮沼駅」7分 ④「方南町駅」8分

ハアファミリータイプマンションの清掃

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足立区千住東2丁目
⑪中野区沼袋2丁目
⑫西東京市久保町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
株式会社バイオニア・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・木・木・木のいのれか
7:30～16:00(7h)
時給1,300円 ★男性活躍中 ★復讐人現場

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・火・水・木
8:00～11:00
金・土
8:00～12:00
時給1,300円

⑤「曙橋駅」徒歩8分、「牛込柳町駅」徒歩9分
火・水・木・土
7:30～10:30
時給1,280円

⑥「築地駅」徒歩8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、「北千住駅」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・木
8:00～16:00の間で
2時間
時給1,250円

⑫「田無駅」徒歩19分、「久保五丁目」バス停徒歩2分
月・火・水・木・金
9:00～12:00
時給1,250円

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

33826-501

3382

台東区 「湯島駅」徒歩2分、他
アバ 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歳以降は18歳以上
【給与】時給1,250円

【時間】18:00~23:00/月・火・水の週3日
※退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、「御田町駅」徒歩5分
【応募】お電話または二次元コードより応募ください。
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



32880-501

港区白金台 「白金高輪駅」徒歩5分、他
アバ 大学内の教科書販売

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、商品ピッキング、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回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
明治学院大学消費生活協同組合
白金購買書籍部
東京都港区白金台1-2-37
☎03-3447-1631(採用係)



33792-501

小平市 JR武藏野線「新小平駅」より徒歩7分
アバ 女性介護ヘルパー①登録(アバ)②常勤(契)

働き方自由設定、いつまでも続けたい!復帰でも最適。
【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1回・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】訪問介護アリババ小平市・東村山市・等

★直行直帰OK(月1回程度出社有)

【応募】お電話またはイーイデムにてご応募ください。
※入社日応相談



30117-501

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
正アバ [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 & 日中のみ勤務!社員もタ方になり
帰宅できるので家庭やプライベートと
両立がしやすいお仕事です!

【仕事】①給食センター内の調理業務全般
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のある方歓迎
※無資格の方は準社員として採用枠あり
共通: フランク・未経験大歓迎/研修あり

【給与】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(法令順守)、研修あり

食事補助、制服貸与(白衣・帽子・マスク・エプロン・靴)

福利厚生サービス「ペディット・ワントン」加入、他

①昇給年1回、賞与年2回(正社員のみ)、

班活休業制度、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】①かWEBでご応募下さい(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)

【受付】採用担当 ※WEB:24時間

31636-501

こども達を笑顔にする 学校給食のお仕事



年間休日127日&土日祝休み

社員もタ方帰宅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ので子育て中の方も安心



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

C

働きかたいろいろ

主婦・主夫積極採用の職場

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え、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(必ず出勤していかなければならない時間)を設けています。



杉並区 本文参照

アバ 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~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㈪ 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

アバ ①学校用務スタッフ ②責任者候補

区内の学校用務&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用務業務 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】①⑧:30~12:30 ②11:30~16:30 ※⑧:30~12:30

※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 ①②

・神井東中学校: 練馬区高野台1-8 ①②

・大泉中学校: 練馬区大泉4-27 ①②

・光が丘第八小学校: 練馬区光が丘1-4 ②

【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)



34284-501

ワンポイント講座

休日・休暇編



休日の定義は何ですか?



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るなければならないといいます。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。



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は違法ではありません。
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ります。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うのです。「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。