

都庁インターンシップ2026実習部署一覧【詳細版:事務職 第1ターム】

ポストNo.	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
行政分野【福祉・保健医療】（福祉局・保健医療局）																		
001	福祉局	障害者施策推進部 企画課 管理担当	不問	事務	1	8/4（火）	～ 8/6（木）	3		10:00 ～ 17:00		本庁舎	障害者施策に関する課題検討及び新規事業の立案、現場視察	不問	○	○	○	私物PCの持ち込みをお願いする場合があります。実習終了時間は多少変動する可能性があります。
行政分野【産業・労働・経済】（産業労働局・中央卸売市場）																		
023	産業労働局	総務部 職員課 人事担当 総務部 企画調整課 連携施策担当・働く女性応援担当	文系	事務	2	8/3（月）	～ 8/14（金）	3	具体的な実習日は調整中	10:00 ～ 17:00		本庁舎他 ※出張の可能性あり	・局事業紹介等 ・きらり関連業務に関する事務補助、視察 ・女性活躍関連業務に関する事務補助、視察	不問	○	○	○	
024	産業労働局	商工部 調整課/創業支援課/経営支援課/地域産業振興課	不問	事務	2	8/3（月）	～ 8/14（金）	3	左記の期間から指定する3日間	10:00 ～ 17:00		本庁舎、中小企業の現場 他	商工施策に係る事務補助、視察等	不問	○	○		中小企業振興に関心のある方

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
025	産業労働局	金融部 金融課	不問	事務	2	8/10 (月)	～ 8/13 (木)	3	8/11(祝)は除く	10:00 ～ 16:00		本庁舎 他	金融部の事業概要説明、金融部管理事務補助、 視察	不問	○	○		金融分野に興味があるとより満足度が上がるかもしれませんが せん。
026	産業労働局	産業・エネルギー政策部 計画課 管理担当	不問	事務	2	8/4 (火)	～ 8/6 (木)	3		9:00 ～ 17:45		本庁舎 ※出張あり	・事業概要説明 ・業務補助 ・視察	不問	○	○	○	エネルギー施策に興味・関心のある方が望ましい
027	産業労働局	観光部 企画課/振興課/受入環境課	不問	事務	2	8/4 (火)	～ 8/14 (金)	3	うち3日間	9:00 ～ 17:45		本庁舎 事業の現場等	観光施策に関する事務、視察等	不問	○	○	○	都の観光施策に興味のある方
032	産業労働局	雇用就業部 調整課 管理担当	不問	事務	3	8/4 (火)	～ 8/6 (木)	3		10:00 ～ 17:00	実習時間 は、実習内 容によって 前後する可 能性有り	本庁舎 他	雇用・就業施策に関する情報収集補助及び雇 用・就業事業に係る事務補助など	不問	○	○	○	雇用・就業政策に関心のある方

ポストNo.	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
033	中央卸売市場	事業部施設課 豊洲市場管理課	不問	事務	3	8/4 (火)	~ 8/7 (金)	3	下記日程で実施 8/4(火) 8/6(木) 8/7(金)	8:30 ~ 17:15	8/7は 4:00~12:45	豊洲市場 本庁舎	1 中央卸売市場の概要説明 2 豊洲市場の概要説明(組織・課題・施設視察等) 3 水産品・農産品業務補助 4 施設管理・警備衛生業務補助	不問	○	○	○	・3日間とも現場での実習となりますので、動きやすい服装、靴での参加をお願いします。また、着替えの準備をお願いします。 ・8月7日は、早朝にまくろのせり等の現場立会を予定しています。公共交通機関を利用できないため、市場内施設で前泊していただくことも可能です。 なお、海外視察者への説明対応も予定しております。英語力を有する場合は、通訳を介さず英語で説明をしていただく可能性があります。
行政分野【環境】 (環境局・水道局・下水道局)																		
034	環境局	総務部 環境政策課 企画調整担当	文系	事務	1	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		10:00 ~ 18:45		本庁舎(視察有)	環境学習事務、政策連携団体指導監督事務に関する補助、視察	不問	○	○	○	私物PCの持ち込みをお願いする場合があります。
045	下水道局	総務部 企画調整課 職員部 人事課 経理部 業務管理課/資産運用課	文系	事務	10	8/3 (月)	~ 8/7 (金)	5		8:30 ~ 17:15		本庁舎 他	・DX推進関連業務補助(業務効率化・BPRの検討、DX施策の企画立案等) ・就活生等に向けた下水道局紹介イベントの企画立案及び同イベントで発信する情報の検討等 ・下水道料金の徴収業務の補助、現場視察、資産(土地・設備)調査に関する補助業務	不問	○	○	○	
行政分野【教育・文化】 (生活文化局・スポーツ推進本部・教育庁)																		

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
058	生活文化局	総務部 総務課 広報担当 広報企画担当	不問	事務	2	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	3	うち3日間 ※8/8(土)のイベント日を含む	9:00 ～ 17:45		本庁舎 他	・広報事務に関する事務補助(日々の新聞記事の情報提供、局報作成など) ・イベント、施設等の視察(未定)	不問	○	○	○	
059	生活文化局	私学部 私学振興課 保護者負担軽減担当 助成担当 管理担当	文系	事務	2	8/3 (月)	～ 8/4 (火)	2		9:00 ～ 17:00		本庁舎	私立学校に係る調査の回答集計作業補助 補助金事務に関する事務補助 部内庶務に関する事務補助	不問	○	○	○	教育分野に興味のある方
060	生活文化局	消費生活部企画調整課管理担当 消費生活総合センター活動推進課管理担当	文系	事務	4	8/10 (月)	～ 8/14 (金)	2	内2日 ※消費生活部1日、センター1日 ※消費生活部は8/10及び8/14のみ受入可能 ※業務都合により日程が前後する可能性あり	9:00 ～ 17:00		本庁舎 消費生活総合センター	消費者啓発業務の見学及び事務補助等	不問				
061	スポーツ推進本部	スポーツ企画部 総務課 文書・広報担当	不問	事務	1	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ～ 16:00		本庁舎	・広報事務に関する事務補助 ・各種資料作成	不問	○	○	○	

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
062	スポーツ推進本部	スポーツ企画部 企画調整課 企画担当	不問	事務	1	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ～ 16:00		本庁舎 スポーツ施設等	都立スポーツ施設の視察 東京都スポーツ推進総合計画業務に関する事 務補助 等	不問	○	○	○	
063	スポーツ推進本部	スポーツ企画部 ねんりんピック推進課 連携推進担当	不問	事務	1	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ～ 16:00		本庁舎 他	ねんりんピック大会の大会準備に関する事務補 助 等	不問	○	○	○	
064	スポーツ推進本部	スポーツ総合推進部 スポーツ課 競技力向上担当/団体調整担当/団体改革担当	不問	事務	1	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ～ 16:00		本庁舎 他	・東京育ちアスリートに関する情報収集 等	不問				
065	スポーツ推進本部	スポーツ総合推進部 プロジェクト推進課 調整担当	文系	事務	1	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ～ 16:00		本庁舎	スポーツ振興(スポーツ推進企業認定制度等)に 関する施策検討・資料作成	不問	○		○	

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
066	スポーツ推進本部	スポーツ総合推進部 ハラスポーツ課 推進担当	不問	事務	1	8/3 (月) ~	8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ~ 16:00		本庁舎 視察先(未定)	特別支援学校 体育施設貸出に係る光熱水費の 歳入調定業務(3時間)、後援名義にかかる事 務、SNS投稿、事業説明、視察(未定)	不問	○	○		
067	スポーツ推進本部	国際スポーツ事業部 大会企画課 事業調整担当	不問	事務	1	8/3 (月) ~	8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ~ 16:00		本庁舎	・スポーツの振興(子供や障害をお持ちの方に、 スポーツをする機会・観戦機会を提供することな ど)に向けて、アジア大会の気運醸成に通じてで きることの提案 ・パブリックビューイング実施に向けた課題検討 (来場者視点での事前チェック※案内誘導サイ ン、障害をお持ちの方への案内など)	不問	○	○	○	私物PCの持ち込みをお願いする場合があります。
068	スポーツ推進本部	国際スポーツ事業部 国際大会課 大会推進担当	不問	事務	1	8/3 (月) ~	8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ~ 16:00		本庁舎 他	・東京レガシーハーフマラソン、東京マラソン等の 関連事業の事務補助 ・都立スポーツ施設等の視察 等	不問	○		○	
069	スポーツ推進本部	国際スポーツ事業部 事業調整課 事業調整担当	文系	事務	1	8/3 (月) ~	8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ~ 16:00		本庁舎	国際スポーツ大会に係る調整業務に関する事務 補助 等	不問	○	○	○	

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
070	スポーツ推進本部	スポーツ施設部 経営企画課 経営企画担当及び施設経営担当	不問	事務	2	8/3 (月)	～ 8/14 (金)	2	うち2日間	10:00 ～ 16:00		・本庁舎 ・都立スポーツ施設	・都立スポーツ施設の概要説明 ・都立スポーツ施設の現況観察 ・施設運営に関する事務補助 等	不問	○	○	○	日本語に加えて、日常会話など基礎的な英語能力を有する方歓迎(必須ではない)
072	教育庁	企画部 デジタル推進課	不問	事務	3	8/3 (月)	～ 8/7 (金)	2	左記期間のうち2日間	9:00 ～ 17:45		原則として本庁舎	・ICT利活用、環境整備等に関する事務補助 ・情報教育の推進に関する事務補助	不問	○	○	○	
073	教育庁	企画部 教育政策課 地域教育支援部 生涯学習課	不問	事務 社会教育	2	8/3 (月)	～ 8/7 (金)	3	左記期間のうち3日間	9:00 ～ 17:45		本庁舎 埋蔵文化財センター	・生涯学習及び社会教育の振興に係る事務補助 ・埋蔵文化財センターでの事業体験 ・事務補助 等	不問	○	○	○	
074	教育庁	指導部 特別支援教育指導課 (神楽坂庁舎)	不問	事務	1	8/3 (月)	～ 8/5 (水)	3		9:00 ～ 17:45		教育庁神楽坂庁舎(東京都特別支援教育推進室)	就学相談・就労支援関係資料作成 就学相談講習会の運営	不問	○	○	○	

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
075	教育庁	グローバル人材育成部 国際教育企画課 国際教育企画担当	不問	事務	3	8/5 (水)	~ 8/7 (金)	3		8:00 ~ 16:45		本庁舎(予定)	・JETプログラム(The Japan Exchange and Teaching Programme)におけるJET来日時の研修会受付・運営等補助 ・東京都教育委員会の国際教育施策全般について	不問	○	○	○	
076	教育庁	東京都教職員研修センター 研修部 授業力向上課	不問	事務	4	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		9:00 ~ 17:45		東京都教職員研修センター	・研修運営補助 ・事務作業 等	不問				
077	教育庁	東京都教職員研修センター 研修部 専門教育向上課	不問	事務	5	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		9:00 ~ 17:45		東京都教職員研修センター 都内公立小・中学校 拓殖大学 TGGグリーンズブリッジ立川	教員研修の運営補助 ・印刷等の資料整備 ・研修受付及び誘導 ・会場設置及び撤収 ・タブレット端末操作補助等	不問				3日間通しての参加が望ましいが、前半又は後半2日間のみの参加も可
078	教育庁	東京都教職員研修センター 研修部 教育開発課	不問	事務	4	8/4 (火)	~ 8/7 (金)	4		9:00 ~ 17:00		東京都教職員研修センター	・文書作成補助 ・物品整理等	不問				

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
080	教育庁	中部学校経営支援センター 管理課	不問	事務	2	8/5 (水)	~ 8/7 (金)	3		9:15 ~ 16:45		中部学校経営支援センター管理課	・文書交換便業務補助、文書作成事務補助 ・各担当業務の業務補助及び模擬作業 ・その他	不問	○	○		
081	教育庁	都立学校教育部 高等学校教育課 計画総括担当/計画担当	不問	事務	3	8/8 (土)	~ 8/10 (月)	3		8:30 ~ 17:15		8/8,9は東京国際フォーラム 8/10は本庁舎	都立高校EXPO、商業シンポジウムに関する運営補助	不問	○	○	○	
行政分野【都市づくり】（都市整備局・住宅政策本部・建設局・港湾局・交通局）																		
082	都市整備局	都市づくり政策部 広域調整課 都市政策担当	不問	事務	2	8/3 (月)	~ 8/14 (金)	3		10:00 ~ 17:00		本庁舎	東京都都市づくりの最上位計画の策定について	不問				
086	都市整備局	市街地建築部 建設業課	不問	事務	1	8/5 (水)	~ 8/7 (金)	3		9:00 ~ 17:45		本庁舎	建設業許可事務に関する窓口対応補助、経営事項審査事務に関する窓口対応補助等	不問	○	○		

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
089	住宅政策本部	住宅企画部 総務課・企画経理課 各担当	文系	事務	1	8/3 (月)	~ 8/4 (火)	2	1日目 事業説明 2日目 業務体験 (広報、文書等) (1、2日目のどちら から現場視察 予定)	9:00 ~ 17:00		第二本庁舎 他	本部事業概要説明 現場視察予定 業務体験(広報、文書等)	不問	○	○		
090	住宅政策本部	民間住宅部 計画課 空き家施策調整担当	不問	事務	1	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3	1日目 事業説明 2日目 現場見学 3日目 補助金業 務	9:00 ~ 17:45		本庁舎 他	空き家事業に関する業務 (補助金、改修事業等) 現場見学は奥多摩町を予定	不問	○	○	○	
111	港湾局	総務部 総務課 広報担当	不問	事務	3	8/4 (火)	~ 8/6 (木)	3		8:30 ~ 16:00		本庁・竹芝船着 場	東京港視察船「東京みなと丸」の乗船受付補助 等	不問				※1日で3時間程度乗船するため、船酔いしやすい体質 の方は避けたほうが良い。
119	交通局	職員部 人事課採用担当 労働課健康計画担当 研修所計画担当	文系	事務	2	8/4 (火)	~ 8/6 (木)	3		9:00 ~ 17:00		本庁舎 研修所 現場	職員の健康管理に関する補助業務 現場視察(職員研修所等) 採用に関する業務提案(プレゼン有)	不問	○	○	○	

ポストNo.	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
120	交通局	電車部 管理課/営業課	不問	事務	2	8/4 (火)	~ 8/6 (木)	3		8:30 ~ 17:15		本庁舎 交通局事業所	1 事業概要説明 2 都営地下鉄事業に関する業務の補助 ・現場視察 ・情報収集 ・資料作成 ・意見交換	不問	○	○	○	・庁舎外における現場視察等あり ・荷物運搬等の作業有
行政分野【財政・税務】（財務局・主税局）																		
125	財務局	経理部 総務課/契約第一課/契約第二課	不問	事務	2	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		10:00 ~ 16:00	※一部日程 で開始時間 が変更とな る可能性あ り	本庁舎	契約事務に関する補助 等	不問	○	○		実習生の守秘義務を徹底すること (厳格管理情報を取扱う業務のため、情報の取扱いにつ いては、職員の指示に従ってください。)
126	財務局	経理部 総務課 主計部 議案課/公債課	不問	事務	2	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		10:00 ~ 16:00		本庁舎	・議案等に係る業務概要説明 ・地方債(都債)の発行及び宝くじ販売に係る業 務概要説明 ・業務補助	不問	○	○		
128	主税局	総務部 総務課 税制部 税制課/税制調査課/歳入課 徴収部 徴収指導課/個人都民税対策課/機動整理課	不問	事務	15	8/4 (火)	~ 8/6 (木)	3	8/4は総務部 8/5は税制部 8/6は徴収部	9:00 ~ 17:45	※8/4は 10:00~ 8/6は~ 17:00	本庁舎	総務部:主税局の広報・広聴の概要説明、主税 局の広報紙・局内報、租税教室用教材の内容検 討・作成 等 税制部:地方税制の課題検討、東京都税制調査 会の検討課題に関する資料収集及び調査会資 料の作成、都税収入に関する概要説明及び演 習(調査・検討) 徴収部:主税局徴収部の事業概要説明、キャッ シュレス納税推進に係るグループディスカッ ション、滞納整理実務に関する説明、納税交渉シ ミュレーション、公売業務に関する説明及び実務 補助 等	不問	○	○	○	・私物PCの持ち込みをお願いします。 ・税金や税務に関して、興味・関心を持っている方の参加 をお待ちしております。

ポストNo.	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
行政分野【その他】（政策企画局・子供政策連携室・総務局・デジタルサービス局・議会局）																		
129	政策企画局	計画調整部	不問	事務	2	8/3（月）	～ 8/5（水）	3		9:30 ～ 18:15	実習時間は、実習内容によって前後する可能性有り	本庁舎	1 2050東京戦略や基幹プロジェクトなど、部の事業紹介 2 基幹プロジェクト等の推進に向けたディスカッション 3 企画立案等 4 基幹プロジェクトの実施状況の視察 5 その他、事務補助等 ※事業の進捗より、実施内容が変更になる場合がございます。	不問				
130	子供政策連携室	企画調整部 プロジェクト推進課 プロジェクト推進担当	不問	事務	1	8/3（月）	～ 8/7（金）	3	左記期間中のうち3日間	9:30 ～ 18:15	実習時間は、実習内容によって前後する可能性有り	本庁舎	「こどもスマイルムーブメント」に関する事務補助、視察等	不問	○			
131	子供政策連携室	総合推進部 連携推進課 連携推進担当	文系	事務	1	8/12（水）	～ 8/14（金）	3		9:30 ～ 18:15	実習時間は、実習内容によって前後する可能性有り	本庁舎	子供政策に関する事務補助等	不問	○	○	○	私物PCの持ち込みをお願いする場合があります。
132	総務局	総務部 総務課 人事担当	不問	事務	6	8/3（月）	～ 8/5（水）	3		10:00 ～ 18:45		本庁舎	島しょ部へ赴任する職員の確保に向けた取組に関するディスカッション及び企画立案	不問	○		○	

ポスト№	局名	実習部署名	文理	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
133	総務局	人事部職員事務課 総務事務センター運営担当/オフィスサポートセンター運営 担当	不問	事務	4	8/3 (月)	～ 8/5 (水)	3		9:30 ～ 16:30		本庁舎	総務事務センター及びオフィスサポートセンター の運営に関する課題検討、業務視察	不問	○	○	○	
134	総務局	人事部 職員支援課 職員支援企画担当	不問	事務	2	8/3 (月)	～ 8/5 (水)	3		9:00 ～ 17:45	※8/3は 9:30～17:45	本庁舎	職員の勤務時間、福利厚生制度等に関する事 務の補助等	不問		○	○	当日の業務の状況に応じて実習場所・実習内容が変更 になる可能性があります。
135	総務局	人事部 制度企画課 人事制度担当	不問	事務	3	8/3 (月)	～ 8/5 (水)	3		10:00 ～ 17:45	※8/3は 9:30～17:45	本庁舎	人事制度(採用制度等)に関するディスカッション 及び資料作成	不問	○	○	○	
136	総務局	行政部 管理課/振興課/区政課/市町村課	不問	事務	4	8/3 (月)	～ 8/5 (水)	3		10:00 ～ 18:00		本庁舎	1 事業概要説明 2 区市町村関係事務に関する補助 3 多摩島しょ地域の振興事務に関する補助、視 察 等	不問				

ポスト№	局名	実習部署名	文系	職種	人数	開始日	終了日	日数	実習日備考欄	実習時間(予定)	実習時間備考欄	実習場所	実習内容	専攻分野	Word 使用	Excel 使用	PowerPo int 使用	その他受入条件等
137	デジタルサービス局	デジタル戦略部 デジタル戦略課 マーケティングプロモーション担当	文系	事務	2	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		10:00 ~ 18:45		本庁舎	デジタル行政の海外向け広報に関する事務、海外都市との連携に関する事務等(予定)	不問	○	○	○	私物PC(Wi-Fi通信が可能なもの)の持ち込みをお願いする場合があります
138	デジタルサービス局	デジタル戦略部 デジタル改革課 デジタル改革担当	文系	事務	2	8/3 (月)	~ 8/5 (水)	3		10:00 ~ 18:45		本庁舎 他 現場視察	・デジタルサービス局・ICT職に関する説明 ・シフトセイに関する業務補助 ・現場視察	不問	○	○	○	
142	議会局	管理部 総務課 人事担当 他	文系	事務	2	8/4 (火)	~ 8/6 (木)	3		9:00 ~ 17:45		都議会議事堂	・事務概要説明 ・庁舎内見学 ・資料作成	不問	○	○	○	