

メールマガジン 2025 年 7 月 16 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

東京都では夏休みに職業体験したい中高生を大募集しています。

大企業からスタートアップ企業まで、幅広い企業・団体が中高生のリアルな職業体験を応援しています。

お申込みは「TOKYO 中高生職業体験サイト Job EX」まで

第 1 期募集：～7 月 16 日(水)まで

第 2 期募集：7 月 19 日(土)～8 月 1 日(金)

<https://kodomo-smile.metro.tokyo.lg.jp/shokugyo-taiken>

.....

本メールマガジンは、「東京都ひとり親家庭支援センターはあと」のメールマガジン配信を希望されている方にお送りしております。

配信停止を希望される方は、下記アドレスのメールマガジン解除フォームからお手続きください。配信停止の手続きには少しお時間をいただくため、次号が配信される場合がありますのでご了承ください。

<https://haat.or.jp/newsletter/>

.....

◆ I N D E X ◆

1. イベント・セミナーのご案内
2. 東京都・東京しごと財団からのお知らせ
3. 特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ
4. (公財) 東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ
5. 他団体からのお知らせ
6. 注目求人ピックアップ

◇ 1. イベント・セミナーのご案内



【はあと・はあと飯田橋のイベントご案内】

▼令和 7 年度 はあと飯田橋主催 第 5 回就業支援講習会

「仕事にも子育てにも活かせるコーチング講座」

コーチングとは、コミュニケーション技法のひとつです。

<講師からのメッセージ>

こんにちは！あなたの開運コーチこと、ユッキー先生です。子育てにお仕事、毎日本当にありがとうございます。この講座は、あなたの心の休息時間であり、「もっとこうなれたらいいな」を叶える応援団でもあります！コーチングの力で、眠っている自信や可能性と一緒に見つけ、子育てや仕事をもっと楽しくなるヒントをたっぷりお届けします。同じように頑張る仲間たちとのおしゃべりタイムも魅力の一つ。肩の力を抜いて、自分らしい輝きを見つけて来ませんか？あなたの一步を、心からお待ちしています！

講師：阿部侑生さん コーティング研修会社ドリームフィールド代表

(一財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ、キャリアコンサルタント

日時：2025年8月3日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：20名

締切：7月21日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/250803shugyoshien/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第6回就業支援講習会

ビジネススキルアップ《実践編》「はじめてのAI×これからのIT活用術」

AI やクラウド環境での業務が当たり前になる中で、事務職をはじめ多くの仕事で求められるスキルが変わってきています。この講座では、AI の基本や活用法、IT リテラシーから Google Workspace の使い方まで、バランスよく習得できます。全3日間のコースで、「不安」を「自信」に変えるデジタル力を身につけましょう。

日程：8月30日(土)、9月13日(土)、9月20日(土)

9:00～12:15 ※12:15～15:00 は自由参加の自習時間となります。

場所：JR・地下鉄 飯田橋駅 徒歩5分 詳細は受講決定者に連絡します。

定員：12名

応募条件：3日とも参加できる方、Word・Excel の基本操作ができる方

※応募多数の場合は、抽選になります。

受講料：無料 (交通費は各自負担となります。)

問い合わせ先：はあと飯田橋 iidabashi@haat.or.jp TEL03-3263-3451

締切：8月17日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/250830shugyoshien/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第7回就業支援講習会

「Canva でデザイン」

Canva は、オンラインで簡単に画像編集やデザイン作成ができるソフトです。テンプレートもたくさんあり、気軽に作成できることが最大の魅力。

仕事で使えるチラシや POP、プレゼン資料、AI を使った資料作成、SNS のバナーなど、使い方はいろいろ。デザインソフト初心者や事務職でデザインが必要な方にも活用いただける講座です。

日程：9月24日(水) 9:30～12:30 または 13:30～16:30

※同じ講座を1日に2回開催します。ご都合に合わせて選択してください。

場所：JR・地下鉄 飯田橋駅 徒歩5分 詳細は受講決定者に連絡します。

定員：各回12名

応募条件：パソコンの基本操作ができる方 ※応募多数の場合は、抽選になります。

受講料：無料（交通費は各自負担となります。）

問い合わせ先：はあと飯田橋 iidabashi@haat.or.jp TEL03-3263-3451

締切：9月3日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/250924shugyoshien/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第3回ライフプランセミナー

「知って安心！子どもの教育費と育った後の私自身のくらし」

子どもの教育費はひとり親の悩みのタネ。いつ、どれくらい必要でしょうか？教育費データを踏まえ、支出ピークを見越したお金の貯め方、給付奨学金など、受け取れるお金の情報いろいろや、困ったときに利用できる支援制度などを楽しく学びましょう。

子どもが育った後は自分のくらしが待っています。働き方や年金はどうすれば？保険やNISAは必要？少し先を見据え、お金を切り口に自分らしいくらしをどう作るか、一緒に考えてみましょう。

講師：清水香さん 1級ファイナンシャルプランニング技能士、社会福祉士

日時：2025年8月21日(木) 19:00～21:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：40名

締切：8月7日(木)

申込先：<https://haat.or.jp/event/250821lifeplan/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第4回ライフプランセミナー

ひとり親の障がい児子育て「心構えとお金の話」

障がいのあるお子さんを育てるひとり親みなさんは、「この子を一生面倒見ることができるの？」「親なきあととは、どうなるの？」といった不安が尽きないことと思います。

本講座では、“ひとり親ならではの悩み”に寄り添いながら、知っておきたい制度や「親なきあと」の備え方など、将来の見通しを立てるための知識と心構えをお届けします。ひとりで抱え込まず、将来への不安を“見える化”することで、心が少し軽くなる。そんな時間を一緒に過ごしましょう。

講師：久保田あきみさん 社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー

日時：2025年10月26日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：20名

締切：10月14日(火)

申込先：<https://haat.or.jp/event/251026lifeplan/>

▼令和7年度 はあと主催 第2回離婚前後の親支援講座

「離婚前後に知っておきたい法律知識」

「離婚を考えているけれど、どうすればいいんだろう？」離婚の手続き、養育費、子どものこと、お金のこと

など、離婚する前も離婚した後もさまざまな悩みや不安があります。また、民法等の一部を改正する法律が成立し、2026 年 5 月までに施行されます。この改正により、離婚に関する法律や手続きがどのように変わるのでしょうか。

離婚・親子・DV 等の家族問題を多く解決してこられた折井弁護士をお招きし、わかりやすくお話しいただきます。

講師：折井 純 弁護士

日時：2025 年 9 月 17 日（水）10:00～12 :00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：20 名

締切：9 月 3 日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/250917oyashien/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼はあと多摩主催 2025 年度 第 1 回シングルパパの会

親子で知っておきたい『かんたん・おいしい・からだ喜ぶごはん』

ごはん作り、ちょっと肩の力を抜いてみませんか？

仕事に家事に子育てに…毎日がフル稼働のシングルパパのみなさん。「今日のごはん、どうしよう…」と悩む日も多いのでは？

「自分が作らなきゃ」と頑張りすぎなくても大丈夫。実は“お味噌汁とごはん”だけでも、栄養バランスがぐっと整うってご存知ですか？

このセミナーでは、カンタンでおいしい、しかも続けやすい食事のヒントをご紹介します。

親子で一緒に楽しみながら、お味噌汁の作り方に触れてみませんか。

後半は、お子さん同士・パパ同士でゆるっとフリートーク。ちょっとした相談や、情報交換も気軽にどうぞ。ブレシングルパパの方も大歓迎です！

講師：神田由佳（管理栄養士）

日時：8 月 9 日（土）13：30～16：30

場所：はあと多摩 多目的室（立川駅北口より徒歩 5 分）

対象：東京都在住のシングルパパの親子、プレシングルパパの親子

定員：20 名（締切 7/26 am9:00 応募多数の場合は抽選になる可能性もあります。）

託児：あり(生後 6 か月～未就学児 先着 10 名)＊締切 7/26 am9:00

<https://haat.or.jp/event/250809group/>

▼2025 年度 はあと多摩主催 就業支援講習会

『ひとり親家庭のお母さん・お父さんのためのパソコン講習会@はあと多摩』

ひとり親の方を対象にパソコンの基礎を学ぶ講習会を開催します。

3 日間の集中講座で、仕事で使えるスキルを身につけましょう！

就業に役立つ各種情報もご案内します。

就業支援相談員が受付けを担当していますので、お仕事のことでご相談があればお声掛けください。

日程：第2回《初級》9月18日（木）、9月25日（木）、10月2日（木）

時間：9：00～16：15

場所：はあと多摩 多目的室（立川駅北口より徒歩5分）

定員：10名（応募多数の場合は抽選となります。）

締切：第2回8月27日（水）

託児：ご希望の方はお電話にてお知らせください。

https://haat.or.jp/event/event_category/employment/?q_author=4

▼はあと多摩主催 2025年度就業支援講習会

看護師への道『小論文対策実戦講座』

都立看護専門学校 社会人入学試験対策として、小論文試験の実戦講座を実施いたします。

本番の試験を想定したタイムスケジュール、環境作りの中、模擬試験を受けてみませんか？

お書きいただいた小論文は添削をして後日お返しいたします。

今年度、都立看護専門学校社会人枠での受験を予定されている方はぜひご参加ください。

◎講座内容

- ・小論文作成のポイントを解説
- ・実戦模試（題材に沿って実際に答案を作成してみましょう！）
- ・全体講評、質疑応答

※ 答案は添削後、後日返却します。

※ 予備校等の指導とは異なり、合否判定はいたしません。

日時：8月2日（土）13：30～16：30

場所：はあと多摩 多目的室（立川駅北口より徒歩5分）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方で都立看護専門学校 社会人枠での受験を目指す方

定員：10名（締切 7/22 am9:00 応募多数の場合は抽選になる可能性もあります。）

託児：なし（模擬試験形式ですのでご用意はございません。ご注意ください。）

<https://haat.or.jp/event/syugyousienn0802/>

▼はあと多摩主催 2025年度 第3回ライフプランセミナー

『親子で考える！お金の大切さとキャッシュレスとの上手なつきあい方！』

～気をつけたいキャッシュレスのトラブルのはなし～

保護者の方向けの内容ですが、ぜひお子さんも一緒に聞きいただきたいお金のセミナーを開催します！

キャッシュレス決済が増える中、便利な反面いくら使ったのか管理が難しかったり、トラブルに巻き込まれないかなど心配なこともあります。

この機会にお金の大切さと「見えないお金」との上手なつきあい方やその注意点についてお子さんと一緒に学んでみませんか。

講師には全国の学校で多数の授業や講演が行われているキッズマネーステーションより金融教育のプロをお招きしてお話いただきます。

講師：キッズマネーステーション認定講師 田端沙織氏

日時：9月6日（土）14：00～15：30

参加方法：オンライン（ZOOM 使用）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方とそのお子さん

＊お子さんの対象は小学校3年生～6年生ですが、今からお勉強をしておきたいという小さいお子さんも歓迎です！

定員：40組（締切 8/26 am9:00 応募多数の場合は抽選になる可能性もあります。）

<https://haat.or.jp/event/lifeplan0906/>

▼はあと多摩主催 2025 年度 第 4 回ひとり親グループ相談会

『アドラー流子育て』ほめること・叱ることから解放されよう！

子育てをしていると悩みが尽きないのが、子どものほめ方・叱り方。

「ほめられるからする」「叱られるからしない」のではなく、子ども自身で「適切だからする」「適切ではないからしない」と考えて行動できるようになる「アドラー流子育て」に触れてみませんか。

ほめる・叱る以外のかかわり方でもっと心をラクにして、自由にのびのびと楽しく「今、ここ」をあじわう日々を過ごしましょう！

親も子どもも自分らしくいことができ、お互いに協力し合える関係を築いていくためのヒントが満載です。

後半はひとり親同士、お互いの思いや悩みを共有する時間もあります♪

講師：宇佐美美巳子（女子栄養大学非常勤講師・元中学校校長・心理カウンセラー）

日時：9月20日（土）13：30～16：30

場所：セントラルプラザ4階会議室（飯田橋）（※これまでと階が変わりました）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方

定員：20名（締切 9/6 am9:00 応募多数の場合は抽選とさせていただきます、ご参加の可否についてはメールでお知らせいたします。）

託児：あり(生後6か月～未就学児 先着10名)＊締切 9/6 am9:00

<https://haat.or.jp/event/250920group/>

◇2.東京都・東京しごと財団からのお知らせ



▼成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業のお知らせ

本事業は非正規労働者等やひとり親の方々を対象に、eラーニング等によるスキルの習得支援と職業紹

介等の就職支援を一体的に行う事業です。

ひとり親向け就業支援コースでは、「子どもと自分の将来のために、安定した収入を得たい」「子どもとの時間確保のために時短勤務で働きたい」「自分の将来を考えると正社員になりたい」など様々な悩みを抱えるひとり親の皆様向けのコースとなっており、国家資格を持ったキャリアアドバイザーと学習支援に精通したメンターが、コースの受講完了、就職決定までしっかりバックアップします！

【5つの充実ポイント】

- ・オンラインで学べて受講無料
- ・PCや通信機器を無償で貸与
- ・eラーニングで好きな時間に学べる
- ・メンターが受講サポート
- ・キャリアアドバイザーが就職支援

【コース・科目紹介】

・デジタルコース

→IT インフラ基礎科：基礎的なIT知識を学び、業務におけるネットワークシステムの構造や役割を学びます。

→IT プログラミング基礎科：プログラム開発やプログラミング言語全般、Web ページや Web アプリの仕組みを学びます。

→Web デザイン基礎科：Web ページの構成が理解でき、WordPress での HP 編集ができるスキルを身につけます。

・フレキシブルワークコース

→Web ライター科：Web 制作の基礎を学び、ライティングや写真撮影・加工を習得します。

→SNS マーケッター科：SNS マーケティングと分析を学び、指示に従い作業ができるスキルを身につけます。

→医療・介護科：指示に従い身近な医療機関やドラッグストア等で業務を遂行し、保険点数等を確認できるスキルを身につけます。

本事業は受講無料でご参加可能です。

受講要件がありますので、詳細は下記ホームページをご参照ください。

ホームページはこちら：<https://mtkr-career.com/parent/index.html>

【本事業参加の流れ】

1. ホームページの「申込はコチラ」から必要な情報の入力と面談日程をご選択ください。
2. 事業説明と選考面談
3. eラーニングの受講
4. 就職に向けたサポート

【申込方法】

以下よりお申込ください。

<https://entry.mtkr-career.com/booking/store/1?sd=2025-06-25>

【申込期間】

前期：2025 年 4 月 30 日～定員に達し次第終了

後期：2025 年夏頃を予定

【本事業に関するお問い合わせ先】

成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業 事務局

Mail：ADE.JP.mtkr-career@jp.adecco.com

TEL：0120-006-257

受付時間：月・火・水・木・金 10:00～20:00、土 10:00～17:00（日曜・祝日および年末年始を除く）

◇3.特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ



▼ひとり親就労支援講座「アサーティブ・トレーニングでエンパワメントしよう」

人の目を気にしすぎて意見が言えない。言わなくてもいいことを言ってしまうって後悔…。そんな経験ありませんか？

自分も相手も尊重しつつ誠実に率直に向き合い、相互の合意を目指して話し合う、そんなアサーティブ・トレーニングを通して、職場・友人・子どもとのコミュニケーションスキルをブラッシュアップし、「言えない」私を卒業しましょう。

日時：10 月 11 日（土）10:00～15:00（昼休憩あり）

場所：地域共生サポートセンター 結・しぶや 東京都渋谷区桜丘町 23-21 9 階

<https://maps.app.goo.gl/UEQRvnTctmWDrFEH6>

講師：丹羽麻子さん

横浜市男女共同参画センター・相談センター長、NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会
認定カウンセラー

定員：24 人 ※応募者多数の場合は抽選になります。

託児：有り 事前申し込み制

申込：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20251011>

締切：9 月 21 日（日）23:59 ※応募多数の場合、早めに締め切る場合がございます。

問い合わせ：event@single-mama.com

▼オンラインキャリア支援プログラム「明日に花咲く」【説明会追加日程あり】

シングルマザーオンラインキャリア支援プログラム「明日に花咲く」を今年も開講します。

同じ立場の仲間と一緒に、自分の力に気づき、高めて、さらに輝く未来を目指しませんか？

キャリアの棚卸や、職場で必要なスキルアップで、お子さんとのより安定した生活の第一歩に踏み出しましょう！

昨年受講生からは、講座を通してエンパワーされ、自分が変わった！というお声も多くいただいています。

日時：9月14日（日）～12月7日（日）の隔週日曜午前に開催（全7回）

形式：オンライン（Zoom）

費用： 無料

定員：35人

詳細・お申込はこちら：<https://www.single-mama.com/asuhana/>

締切：8月10日（日）

【事前説明会のご案内】

7月18日（金）20:00～

7月23日（水）20:00～

7月26日（土）10:00～

8月1日（金）20:00～

各日30分程度・オンライン（Zoom）

ご応募を迷っている方、どんな内容か知りたい方は下記よりお申込みください。

<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20250704>

問い合わせ：asuhana@single-mama.com あすはな事務局

◇4.（公財）東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ



▼ひとり親 Tokyo 主催 第1回多様な働き方応援研修

ChatGPTで学ぶ生成AIビジネス活用募集～仕事の生産性を高めるAIチャット入門

日時：8/26（火）13:00～17:30

形式：オンライン

対象：東京都在住のひとり親家庭の親御様と親御様に扶養されている18歳以上のお子様

人数：10名限定

研修実施会社：トレノケート株式会社

締切：7月22日（火）9:00

この研修はChatGPT入門者対象です。研修は講義と演習形式で行います。

申し込みが定員を超えた場合は受講目的で選考させていただきます。

詳細・お申し込みはこちらから

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block2978>

◇5. 他団体からのお知らせ



▼全国一斉 子どものための「養育費相談会」

司法書士が相談に応じます。

- ・同居親、別居親どちらからでも相談できます。
- ・離婚を検討されている方、養育費の取決めをされていない方もご相談ください。
- ・相談無料
- ・秘密厳守

日時：8月30日（土）10:00～21:00

相談方法：電話 フリーダイヤル 0120-567-301 ※当日のみの専用番号です。

主催：全国青年司法書士協議会

後援：日本司法書士会連合会、一般財団法人全国母子寡婦福祉団体協議会
特定非営利活動法人ひとり親家庭サポート団体全国協議会

◇6. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI202507-042 株式会社 KM ユナイテッド

雇用形態：正社員

勤務場所：港区白金台 目黒駅・白金台駅

仕事内容：建設アシスト（書類サポート業務） 書類作成・申請サポート業務

※8割がExcel業務、週1回程度現場事務所での打合せ業務有、業界未経験の方も活躍中！

勤務時間：8:30～17:30 時短勤務相談可（下限6時間）

給与：基本給 250,000 円～300,000 円/月（固定残業代・職務区分手当を含む）

休日：土日祝

年齢：64歳まで（定年が65歳のため）

学歴：高卒以上（母国語が日本語以外で就労制限のある在留資格の場合、建設学科卒必須かつ日本語能力試験N2レベル相当の方）

資格・経験：不問

実務経験：CAD・建設業・建設事務経験者優遇、施工管理経験者優遇、未経験も大歓迎

パソコンスキル：Word・Excel 基本操作程度

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2022/08/HI202507-042.pdf>

▼HI202507-044 大同生命保険株式会社 東京支社

雇用形態：正社員

勤務場所：中央区人形町

仕事内容：企業福利厚生プランナー（法人営業）

中小企業の経営者や役員、社員の福利厚生に資する保険の営業活動です。1 か月の研修後、試験合格者は正式入社になります。

積極的に子育てをサポートしており、仕事と家庭を両立できます。

勤務時間：9:20～17:20

給与：220,000 円～250,000 円/月

年齢：64 歳まで（定年を上限）

学歴：高卒以上

経験・資格：不問

通勤手当：35,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/02/HI202507-044.pdf>

▼HI202507-043 株式会社ちよびリッチ

雇用形態：正社員

勤務場所：杉並区 東高円寺駅（月火のみテレワーク）

仕事内容：ポイントサイト「ちよびリッチ」の業務サポート・Web メディア事務

・サービスに関する各種設定業務 ・毎月の売上データの記入/管理 ・SNS の投稿依頼業務 ・メール対応 ・データ分析補助 ・電話対応 ・その他、簡単な資料作成や進行チェック作業

※OJTを通して慣れるまでしっかりサポートいたしますのでご安心ください！

勤務時間：9:30～18:30 週5日 時差出勤・時短勤務可能（条件あり）

給与：240,000 円～280,000 円/月（固定残業代・生涯設計手当を含む）

休日：土日祝、年末年始・夏季特別・生理・産前産後休暇ほか

年齢・学歴・資格・経験：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本操作程度、SNS などに抵抗がない方、チャットでのコミュニケーションができる方

通勤手当：30,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/07/HI202507-043.pdf>

▼HI202507-040 株式会社ジェイ・シー・アイ

雇用形態：パート

勤務場所：その日の現場に応じて変動有（23区、多摩地区、神奈川エリア中心、応相談）

仕事内容：リフォームや原状回復を行うマンション・戸建の壁紙に染色剤を塗布する仕事です。

※力仕事なし！シングルマザー活躍中、子連れ出勤も応相談

勤務時間：9:00～19:00の間の3時間程度 ※週1日～、1日3時間～ 勤務可能です。

給与：1,200～1,500円/時

休日：週休2日シフト制

年齢：18歳以上（法令規定による）

学歴・経験・資格：不問

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2022/09/HI202507-040.pdf>

▼HI202507-039 株式会社まつの

雇用形態：パート

勤務場所：大田区 流通センター駅

仕事内容：コンテナ洗浄作業

・野菜や果物などをお客様にお届けするときに使用するコンテナを専用のコンテナ洗浄機に入れて洗浄する仕事 ・コンテナの汚れの程度により手洗い洗浄を行う場合があります。 ・洗浄後はコンテナを集積・保管する作業を行います。

勤務時間：9:00～17:00 週4日 ※時間・曜日・日数など、ご相談に応じます。

休日：土日、洗浄ニーズが増加した場合は別途調整

給与：1,163円～1,200円/時

年齢・学歴・経験：不問

資格：フォークリフト運転技能者 あれば尚可

通勤手当：1,000円/日又は定期代のどちらか安い方

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/04/HI202507-039.pdf>

▼202507-038 株式会社エムティー

雇用形態：契約社員・アルバイト・パート

勤務場所：立川市

仕事内容：百貨店の施設警備（防災センターでの出入管理、受付、モニター監視、建物内の巡迴業

務、拾得物・遺失物の受理・届出、問合せ対応業務)

勤務時間：9:00～20:00 の間の 6 時間以上、1 ヶ月の変形労働制によるシフト

※変形労働制による週休 2 日制

給与：1,165 円/時

年齢：65 歳まで（定年を上限）

学歴・資格・経験：不問

通勤手当：全額支給

※デパートの建物内での勤務です。※子育て中の方、女性警備員多数活躍中

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/07/HI202507-038.pdf>

▼202507-037 株式会社エムティー

雇用形態：契約社員・アルバイト・パート

勤務場所：世田谷区玉川

仕事内容：百貨店の施設警備（防災センターでの出入管理、受付、モニター監視、建物内の巡迴業務、拾得物・遺失物の受理・届出、問合せ対応業務）

勤務時間：9:00～20:00 の間の 6 時間以上、1 ヶ月の変形労働制によるシフト

※変形労働制による週休 2 日制

給与：1,200～1,300 円/時

年齢：65 歳まで（定年を上限）

学歴・資格・経験：不問

通勤手当：全額支給

※デパートの建物内での勤務です。※子育て中の方、女性警備員多数活躍中

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/07/HI202507-037.pdf>

▼HI202507-036 スギコー株式会社

雇用形態：パート

勤務場所：杉並区 浜田山駅

仕事内容：介護事務及び受付

・パソコンを使った介護事務 ・会員管理（ソフトあり） ・簡単な金銭管理 ・電話対応 ・入会希望者のデータ入力 ・施設整備、清掃など

勤務時間：9:00～6 時間以上 ※シフト制、週 3 日～時間・曜日応相談可

年末年始休暇、リフレッシュ休暇 1 日（条件あり）、週休二日制（毎週）

給与：1,180 円/時 ※シングル手当あり（月額 20,000 円）

年齢・学歴・資格：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本操作

通勤手当：20,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/11/HI202507-036.pdf>

▼HI202507-035 株式会社 GOOD NEWS

雇用形態：パート

勤務場所：大田区・蒲田

仕事内容：エッグタルト及びフェナンシタルトの製造及び梱包作業

勤務時間：6:00～21:00 の間の 4 時間以上、週 20 時間以上 勤務日数・休み等については応相談

給与：1,163 円/時

年齢・学歴・経験・資格：不問

通勤手当：50,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/03/HI202507-035.pdf>

▼HI202507-034 企業名 非公開

雇用形態：パート

勤務場所：フルリモート（在宅）

仕事内容：顧問先企業の会計決算業務、仕訳入力作業（①Excel、Google spreadsheet を使う作業②会計ソフトを使う作業③税務申告ソフトを使う作業）、バックオフィス作業

勤務時間：フルリモート（週 3 日程度）勤務時間は相談可能です。

給与：1,300 円～3,500 円/時

年齢：不問

学歴：高卒以上

資格：簿記あれば尚可

経験：会計事務所もしくは企業での経理経験 1 年以上

パソコンスキル：Word 基本、Excel 中級、Google workspace（spreadsheet、drive）、Web 会議ツール（Zoom、Google meet、Teams）など使用できる方

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/03/HI202507-034.pdf>

[034%E3%83%BC1.pdf](#)

▼HI202506-033 株式会社イマス

雇用形態：派遣社員

勤務場所：港区・お台場海浜公園駅／東京テレポート駅

仕事内容：総務アシスタント

・社内イベント補助 ・郵便物配布、備品管理 ・会議の運営補助 ・人事採用補助など庶務業務

☆事務未経験でもチャレンジできる！

☆パフォーマンス次第で社員も目指せる！

☆センスのあるオフィスで環境が整ってます！

勤務時間：9：00～17：30

※土日祝休、夏季休暇、年末年始休暇

給与：1,550 円/時

年齢・学歴・経験・資格：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本（パソコンに抵抗がなければ OK！）

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/06/HI202506-033.pdf>

▼HI202505-018 学校法人角川ドワンゴ学園 ※在宅でのお仕事です。

雇用形態：契約社員

勤務場所：フルリモートワーク

仕事内容：ネット高校でのメンター担当

コーチング面談、学園内コンテンツの提案、進路指導、生徒指導、保護者様対応、式典対応、分掌担当職員のサポート、オリエンテーション対応、その他学校運営や生徒対応にかかる業務。

勤務時間：9:00～18:00、9:30～18:30（実働 8 時間）※土日祝休

給与：271,000 円/月 ※固定残業代 30 時間分含む

年齢・資格・学歴：不問

経験：基本的な IT スキル、事務経験

※教育業界での経験、生徒対応経験のある方歓迎

※業界未経験でも OK

パソコンスキル：Excel・Word 基本操作程度、Google スプレッドシートを利用し IF 関数程度を使用します。

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/07/HI202505->

[018.pdf](#)

▼HI202507-041 第一生命保険株式会社

雇用形態：正社員

勤務場所：新宿区・新宿駅

仕事内容：営業（生涯設計デザイナー）

6 か月の有期雇用契約後、勤務実績や技能修得状況等を踏まえ、期間の定めのない雇用契約としての採用を行います。有期雇用中の勤務場所、就業時間は異なります。詳細は求人票をご確認ください。

勤務時間：9:30～17:30

給与：240,000 円～500,000 円/月

※月例給与に加えて活動に応じた年 4 回の営業実績ボーナス支給あり

年齢：49 歳まで（キャリア形成のため）

学歴：高卒もしくは高卒同等のスキルを有する方

経験：不問

資格：FP 技能士 あれば尚可

パソコンスキル：Word・Excel 基本操作程度

通勤手当：50,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/03/HI202507-041.pdf>

★求人の応募・お問合せはこちら はあと飯田橋★

応募の際は、登録が必要となります。

まずはお電話かメールにてご連絡下さい。登録後、紹介書をメール添付または郵送します。

【問い合わせ先】

E-mail: iidabashi@haat.or.jp

電話：03-3263-3451

(月・水・木・土・日・祝 9:00～17:30 火・金 9:00～20:30)

*ご連絡をいただいた時点で募集終了の場合はご容赦ください

◇お仕事情報 はあと多摩◇

▼2025065. 株式会社 メトロール

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：立川市高松町

仕事内容： センサー組立作業者

- ・座ってできる作業が中心ですが、一部立作業ラインもあり
- ・他、事務（購買、品質保証）、部品検査、機械加工などのあり

年 齢： 不問

時 給： 1,200 円～1,300 円

資 格： 不問、未経験歓迎！

休 日： 週休 2 日（土日・祝）

時 間： 9：30～16：30

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250627183318.pdf>

▼2025054. 第一生命保険株式会社

雇用形態： 正社員

勤務場所： 新宿区（試用期間中は中央区）

仕事内容： 営業職

- ・企業および個人への保険商品（生命保険・損害保険・がん保険等）のコンサルティングおよびご契約者へのアフターサービス

年 齢： 49 歳まで（長期勤続によるキャリア形成を図るため）

月 給： 240,000 円～490,000 円

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日（土日・祝）

時 間： 9：30～17：30（試用期間は 9：00～17：00）

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250617142312.pdf>

▼2025058. 日本国民食株式会社

雇用形態： 契約社員

勤務場所： 多摩市永山、多摩市南野、稲城市矢野口

仕事内容： 調理員

朝礼:連絡事項を含む朝礼

午前:調理と一部片づけ

昼休み:その日に調理した給食をたべていただきます。

午後:食器の洗浄作業と残飯廃棄

帰宅:定時帰宅

年 齢： 不問

月 給： 197,000 円～217,000 円

* 夏季休暇中も毎月の給与額に変更はありません。

資 格： 不問

*勤務しながら、調理師免許の取得も目指せます。

休 日： 週休 2 日（土日・祝、夏季休暇、年末年始休暇）

*年間休日日数 135～140 日

時 間： 7：30～16：30（永山）、7：15～16：15（稲城市矢野口）

*学校に合わせた勤務スケジュールなので、学校や保育園に通うお子様がいる方でも安心して働けます。

*稲城市矢野口は稲城駅から送迎もあり

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250617142901.pdf>

▼2025053. 株式会社第二さいとうガーデン

雇用形態： 正社員

勤務場所： 東京競馬場(府中市)

仕事内容： 東京競馬場のグリーンスタッフ 軽作業員

- ・馬場の手入れ・競馬場内の花壇管理、開催作業（開催時）
- ・花壇手入れ、花木選定、植替え、芝の手入れ

年 齢： 不問

日 給： 11,000 円～13,000 円

資 格： 不問

休 日： 週休 1～2 日（会社カレンダーによる）

時 間： 8：30～17：00（休憩 90 分）

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250617141946.pdf>

▼2025059. 野村不動産ソリューションズ株式会社

雇用形態： 正社員

勤務場所： 首都圏各支店もしくは新宿

仕事内容： 業務職（営業サポートとして支店の事務全般）

- ・物件情報、データ入力：不動産情報システムや当社 HP への物件情報掲載
- ・来客の一次対応：個人のお客様、取引先業者様
- ・電話対応：受付業務、営業担当への取次
- ・営業活動報告書の確認と送付：宅建業法で定められている書類をお客様へ送付
- ・経理業務、帳票管理：領収書の作成、仕分け業務
- ・契約書作成のサポート：売買契約書・重要事項説明書の製本
- ・その他支店内の管理業務：郵便物の発送や備品管理

※配属店舗によってはアルバイトや派遣社員が配置されている場合があります、簡単なデータ入力や一次対応、電話対応、簡単な書類チェックは 分業していることもあります。

年 齢： 40 歳くらいまで（長期勤続によるキャリア形成のため）

月 給： 220,000 円～230,000 円

資 格： 不問

経 験： 事務経験 3 年以上

休 日： 週休 2 日（火・水もしくは土・日もしくは水・日）

時 間： 09：30～18：10

* 残業少な目 月 10 時間以内

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250620123938.pdf>

▼2025064. (株)ロビー

雇用形態： 契約社員

勤務場所： 新宿区新宿（ご依頼先宅との直行直帰もあり）

仕事内容： 家事代行サービススタッフ

・普段の家事経験を活かして社会に貢献できる、とてもやりがいのあるお仕事です。

【1 日の働き方の例（実働 8 時間）の場合】

10：00～12：00（虎ノ門 A 様のお宅）→休憩＆移動→13：00～16：30（水天宮前の B 様宅）→移動→17：00～20：00（九段下の C 様宅） 計：実働 8 時間移動

年 齢： 不問

月 給： 300,000 円～300,000 円

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日（本人希望を考慮して決定(土日休みも応相談)

時 間： 9：00～20：00 の間の 8 時間程度

* 勤務時間帯は応相談

* 試用期間 3 ヶ月（月給 25 万円）

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250624175301.pdf>

▼2025055. 株式会社てあて

雇用形態： 正社員

勤務場所： 立川市錦町

仕事内容： マッサージ師・鍼灸マッサージ師

主に寝たきり高齢者宅を訪問し、在宅マッサージ

社有軽自動車使用。自家用車持込の場合は車両手当を支給。

訪問エリア①立川・国立・国分寺その他周辺 ②昭島その他周辺

③青梅・羽村その他周辺 ④八王子・日野その他周辺

* 応募の際は、必ず HP をご覧ください。 <https://www.te-ate.com>

年 齢： 59 歳まで（定年が 60 歳のため）

月 給： 230,000 円～260,000 円

資 格： あん摩マッサージ指圧師、普通自動車運転免許

休 日： 週休 2 日（日・他 1 日・祝日は会社カレンダーあり）

時 間： 9：00～18：00

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250617142634.pdf>

▼2025056. 有限会社 ベルクリエーション

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 東大和店、府中店

仕事内容： 掃除スタッフ

・定期契約宅ヘチーム（2～3 人）でお伺いし、お掃除をするハウスクリーニング

時 給： 1,520 円

資 格： 不問

勤務日数： 1～5 日/週（相談に応じます）

休 日： 週休 2 日（土日・祝、他勤務シフトによる）

時 間： 9：00～16：00

* 勤務時間、勤務日数は相談に応じます。

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250617142711.pdf>

▼2025061. 株式会社ジェイ・シー・アイ

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： その日の現場に応じて変動有（23 区、多摩地区、神奈川エリア中心。ご相談の上調整いたします）

仕事内容： 建築業、内装業

リフォームや原状回復を行うマンション・戸建の壁紙に染色剤を塗布する仕事です！ 専用の軽いハケで壁を塗っていく作業のため、力仕事ではございません！

活躍しているスタッフも大半は女性です。

* ◎週 1 日～、1 日 3h～勤務が可能です。

年 齢： 不問

時 給： 1,200 円～1,500 円

資 格： 不問

休 日： シフト制（ご希望の日数、時間帯で調整します）

時 間： 9：00～19：00 の間でご相談可

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250625105435.pdf>

▼2025062. 株式会社 エヌケイグローバル

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：調布市布田

仕事内容：飲食店スタッフ

簡単な調理、お客様の案内、配膳

片付け、清掃 開閉店対応、個々の個性を活かした仕事内容

年 齢：不問

時 給：1,200 円

資 格：不問

就労日数：週3日（シフト制）

時 間：① 8：00～11：30、②10：00～14：00、③17：00～23：00

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250625105620.pdf>

▼2025060. 株式会社 エムティー

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：新宿、二子玉川

仕事内容：施設警備員

百貨店のご案内業務

・従業員出入口での受付・電話対応業務

・女性お手洗い並びに館内の見回り

・女性お手洗いなどでの緊急時対応

・拾得物・遺失物の受付

* 制服をご着用いただいての業務となります

年 齢：不問

時 給：1,200 円～1,300 円

資 格：不問

休 日：週休2日（原則変形労働制によるシフト制だが土日も相談可）

時 間：① 9：00～16：00、②9：30～17：00、③10：00～20：00

*ご相談可

休 憩：60分～120分

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250617142949.pdf>

▼2025066. 社会福祉法人竹清会

雇用形態：正社員

勤務場所：町田市小山ヶ丘

仕事内容：介護職（従来型特養 美郷）

従来型多床室（定員90名）の特別養護老人ホームでの介護業務全般（入浴・排泄・食事等）

4 交代制で下記就業時間に加え夜勤有り

16 時 30 分～9 時 30 分（休憩時間 2 時間）※夜勤手当 8, 000 円／回

* 最初の 3 ヶ月は担当指導職員が同じ勤務につき、基本技術や業務、マナー

* 想定年収（賞与・夜勤含む）約 415 万円～

* ○年 2 日間の「いきいき休暇」アニバーサリー休暇あり

年 齢： 59 歳まで

月 給： 177,000 円～257,000 円

手 当： 処遇改善手当 50,500 円/月

居住支援特別手当 0～20,000 円/月

夜勤手当 8,000 円(1 回)

資 格： 初任者研修修了者、介護福祉士 * 無資格・未経験者も応相談、お問合せ下さい。

休 日： 週休 2 日（シフト制）

時 間： ① 7：30～16：30、②8：30～17：30、③11：00～20：00

④16：30～9：30

休 憩： 60 分分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250630144515.pdf>

▼2025069. アクサ生命保険株式会社 多摩営業支社

雇用形態：正社員

勤務場所：町田市小山ヶ丘

仕事内容：商工会議所共済・福祉制度推進スタッフ

・商工会議所会員企業に対する生命保険による従業員の福利厚生制度(退職金、弔慰金) のコンサルティング営業。

・経営者のリスク管理や事業承継、資産管理などのアドバイスや保険設計・個人のライフプランに対する保険設計

*育児短時間勤務有

年 齢： 64 歳まで

月 給： 18・21・24・30・36 万円+諸手当

資 格： 普通免許(AT 限定可)あれば尚可

休 日： 週休 2 日（土日祝日）

時 間： 9：15～17：00

休 憩： 60 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20250630160116.pdf>

◆ 求人の応募・お問合せはこちら ◆

応募の際は来所登録が必要となりますので、下記申込フォームよりご登録をお願いします。

【来所相談申込フォーム】

<https://www.tobokyou.net/publics/index/322/>

登録済の方は、メールにてご連絡ください。紹介書をメール添付または郵送します。

E-mail: tama@haat.or.jp

【電話でのお問合せ】

042-506-1182

(月・水・木・土・日・祝 9:00～17:30 火・金 9:00～19:30)

*ご連絡をいただいた時点で募集終了の場合はご容赦ください。

▼ご意見、ご感想などはお気軽に→ info@haat.or.jp

■ ----- ■

【東京都ひとり親家庭支援センターはあと・はあと飯田橋・はあと多摩】

東京都ひとり親家庭支援センター はあと
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-4-6 新都心ビル 7 階
代表電話 03-6261-7303 Email info@haat.or.jp
相談受付 03-6272-8720

東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター7 階
電話 03-3263-3451 Email iidabashi@haat.or.jp

東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩
〒190-0012 東京都立川市曙町 2-8-30 立川わかぐさビル 4 階
電話 042-506-1182 Email tama@haat.or.jp

※本事業は東京都からの委託を受け、特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむと
(公財) 東京都ひとり親家庭福祉協議会が運営しています。

■ ----- ■