

メールマガジン 2025 年 11 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

最近よく耳にする「生成 AI」。便利そうだけど、なんだか難しそう…と思っている方もいらっしゃるかもしれません。でも実は、忙しい毎日を送るひとり親の方にこそ役立つ“新しい道具”なのかもしれません。

「はあと通信 11 月号」では、生成 AI の簡単な説明と、日常生活での活用方法や注意点をご紹介しています。ぜひご参考になさってください。

<https://haat.or.jp/backnumber-haat/>

.....

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. 東京都からのお知らせ
3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ
4. 他団体からのお知らせ
5. 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 はあと主催 第 4 回離婚前後の親支援講座（残席わずか）

ひとり親が知っておきたい「助けになる支援制度」

ひとり親になるかもしれない時期から受けられる支援や助けになる制度、ひとり親に限らず受けられる支援や制度のお話しとともに、ひとり親のみなさんからよくいただくご相談 Q & A 等を、相談経験豊富な講師よりお話しいただきます。

後半は受講者で語り合うおしゃべりタイムもあります。普段抱えこみがちな気持ちを話したり、情報を共有したり…ファシリテーターが伴走する安心安全な場で、リラックスしてお話ししてください。

講師：小森雅子 社会福祉士、国家資格キャリアコンサルタント

NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長

日時：2025 年 11 月 20 日（木）10:00～12:30

参加方法：会場 東京ウィメンズプラザ第一会議室 東京都渋谷区神宮前 5-53-67

定員：20 名 ※残席わずか

託児：締め切りました。

締切：11 月 10 日(月) ※早めに締め切る場合があります。

申込先：<https://haat.or.jp/event/251120oyashien/>

▼令和 7 年度 はあと飯田橋主催 第 9 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。

9 月に開催しましたが、好評につき追加開催いたします。

日程：12 月 6 日(土) 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 ※応募多数につき、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：11 月 15 日(土)

申込先：<https://haat.or.jp/event/251206shugyoshien/>

▼令和 7 年度 はあと飯田橋主催 第 5 回ライフプランセミナー

デザインしてみよう「これからの私の働き方」

「いま〇〇歳の私」は、子どもの頃に想像していた通りでしょうか。

きっと想像していたよりもずっと若々しく、まだいろいろなことができる！！と感じていらっしゃるのではないかと思います。人生 100 年時代、親として子育ての時期を越えた後も人生は続きます。

本セミナーでは、私たちを取り巻く社会保険（健康保険、厚生年金保険、雇用保険等）制度を知るとともに、キャリアデザインの基礎を学びます。やりたいこと、したい暮らしの実現に向けて、これからの生き方・働き方を一緒に考えてみましょう。

昨年度多くの方に受講いただいた講座です。最新情報を加えてお届けします。

講師：大鹿奈々絵さん 特定社会保険労務士/AFP、1 級キャリアコンサルティング技能士

日時：2025 年 12 月 14 日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：40 名

締切：12 月 3 日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/251214lifeplan/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼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け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。

第 3 回《初級》 12 月 4 日（木）、12 月 11 日（木）、12 月 18 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：11 月 12 日（水）

* * 第 3 回申し込み締切間近！ ご希望の方は早めにご応募ください。

<https://haat.or.jp/event/1204shugyoshien/>

応用も予定しています。

第 4 回《応用》 2 月 5 日（木）、2 月 12 日（木）、2 月 19 日（木）

締切： 1 月 14 日（水）

▼第 2 回シングルパパの会『シングルパパの仕事と子育て』～どうバランスをとっていますか？～

吉田大樹さんは 3 人の子どもを育てながら、ジャーナリストとして子育てや働き方の問題に取り組み、放課後児童クラブ運営など子育て支援にも力を注ぐシングルパパです。

「パパとしてどう子どもと向き合っているのか」「地域とどうつながっているのか」「子育てと仕事、どう折り合いをつけているのか」日々の生活の中で見つけた大切な気づきや想いを、飾らない言葉で語っていただきます。

後半は、参加者同士で感じていることをゆっくり分かち合える時間もあります。一人でがんばりすぎず、ちょっと肩の力を抜いて、自分らしく子どもと過ごすヒントが見つかるかもしれません

講師：吉田大樹（労働・子育てジャーナリスト、NPO 法人グリーンパパプロジェクト代表理事

こども家庭庁こども家庭審議会専門委員、東京都子供・子育て会議委員）

日時：2026 年 1 月 31 日（土）13：00～16：00

場所：東京都健康プラザハイジア 4 階ウェルネスエイジ研修室（新宿）

対象：東京都在住のシングルパパの方、プレシングルパパの方

定員：20 名（締切 1/21am9:00 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 1/21 am9:00

<https://haat.or.jp/event/260131group/>

▼はあと多摩主催 第5回ライフプランセミナー

『副業としてのプチ起業で収入アップ！』

働き方の多様化が進み、副業をすることも珍しくなくなってきました。

最近では副業マッチングサービスが増え手軽に始められる一方、収入面でなかなか成果がでないこともあります。

このセミナーでは、プチ起業する上でまず知っておきたい知識を学びます。

さらに起業するにあたってそれぞれの課題を把握し、解決のためのヒントを提供します。

また、グループワークを行いながら一緒に考えたり、先輩起業家の経験談もお聞きいただけます。

副業につながる何かを見つけて、できることから少しずつ始めてみませんか。

講師：(公財)東京都ひとり親家庭福祉協議会 主任相談員(CFP®・中小企業診断士)

先輩起業家 1名

日時：2026年1月24(土) 13:30～16:30

会場：東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩多目的室

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 1/14 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/lifeplan0124/>

▼第7回ひとり親グループ相談会『今日からできるお食事の整え方』

～難しいことぬき！心と身体が喜ぶごはんのこと～

時間もお金も限られている中で、家族の健康を守る毎日の食事はとても大切ですよね。今、簡単でおいしくて続けやすい「みそ汁とごはん」の献立に注目が集まっています！

一汁一菜は、旬の野菜を中心に、食べたいものならなんでも具として取り入れやすく、必要な栄養素をしっかり摂ることができる優れたスタイル。お子さんも作りやすく、忙しい毎日にもぴったりです。

講師は、数々の食事法を研究し、テレビや雑誌などでも活躍されている管理栄養士・神田由佳さん。ご家庭でもすぐに取り入れられる工夫が満載！

後半は、参加者同士で気軽に思いや悩みを語り合える交流の時間もあります。体も心もほっとゆるむ、学びと癒しのひとときをご一緒にいかがですか。

講師：神田由佳(管理栄養士)

日時：12月6日(土) 13:00～16:00

場所：東京都健康プラザハイジア4階ウェルネスエイジ研修室(新宿)

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 11/25am9:00 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 11/25am9:00

<https://haat.or.jp/event/251206group/>

▼はあと多摩主催第 4 回ライフプランセミナー

『明るい老後のための公的年金と資産形成のはなし』

あなたは将来の年金受給額を知っていますか。

このセミナーでは私たちの大切な公的年金と、老後への備えとして活用ができそうな個人年金・

NISA・iDeCo などについて、それぞれの特徴や注意点を交えながらお話させていただきます。

老後のことまで余裕がない日々の中でも、明るい老後を迎えるために制度を理解し出来ることから 始めてみませんか？

ぜひこの機会に一緒に学びましょう。

講師：ファイナンシャルプランナーAFP 高橋まどか氏

日時：11 月 29（土）14：00～15：30

会場：東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩多目的室

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 11/21 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/1129lifeplam/>

▼第 6 回ひとり親グループ相談会『お子さんの発達特性に寄り添う』

～ご自身の EQ を高めて子育ての不安を自信に変えましょう～

「うちの子、もしかして発達に特性があるのかも…」

そんな不安を感じたことはありませんか？

「発達」について理解を深めることは、子育ての土台を安定させます。

そしてもうひとつ大切なのが、親御さんがご自身の感情を理解して子どもの感情に寄り添う力『EQ』です。

感情に寄り添うコミュニケーションや特性に合わせた関わりを取り入れ、子育ての不安を自信へと変えるヒントを得ませんか？

後半はひとり親同士でお互いの思いや悩みを共有する時間もあります♪

講師：島沢照美（公認心理師・産業カウンセラー）

日時：11 月 15 日（土）13：30～16：30

場所：はあと多摩 多目的室

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 11/4am9:00 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 11/4 am9:00

<https://haat.or.jp/event/251115group/>

◇2. 東京都からのお知らせ



▼配偶者暴力（DV）防止講演会

東京都では、内閣府が主唱する「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、DVの実態を正しく知り、早期の気づきと支援につなげること、そして暴力を許さない地域づくりを目指して講演会を開催しています。今年度は、公認心理師・高山直子さんをお迎えし、精神的 DV「サイレントモラハラ」をテーマにご講演いただきます。

「にらみつけ」「イライラ」「ため息」「無視」などの行為も、精神的 DV にあたる可能性があり、長期にわたり被害者の自尊心を傷つけます。DV の実態や行政の支援について知っていただく機会として、多くの都民の皆さまのご参加をお待ちしています。

テーマ：そのストレス、みえてます? 「サイレントモラハラ」が及ぼす影響

講師：高山 直子さん（公認心理師、カウンセラー）

対象：どなたでも

開催日時・方法：

ライブ配信（Zoom ウェビナー）：令和 7 年 11 月 16 日（日曜日）14:00～15:50

録画上映：① 令和 7 年 12 月 6 日（土曜日）14:00～15:50 東京ウィメンズプラザ

② 令和 8 年 2 月 13 日（金曜日）10:30～12:20 立川市女性総合センター・アイム

講演会詳細：

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/seminar/tabid/559/Default.aspx>

問合せ先：東京都生活文化局都民生活部東京ウィメンズプラザ事業調整担当（白井・木下）

電話 03-5467-1980 FAX 03-5467-1977

メール wkoza@tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp

◇3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ



▼新入学お祝いランドセル 2026 募集のお知らせ（11 月 3 日締切）

2026 年 4 月に小学校に入学するお子さんのランドセルが費用面で準備できない、そんなお困りを抱えたひとり親の方に、新品のランドセルをお贈りします。

応募には条件があります。詳しくは以下の HP をご確認ください。

【お祝いランドセル 2026】

<https://www.single-mama.com/topics/randoseru2026/>

応募締切：11 月 3 日（祝）23:59

※締切が迫っております。応募をお考えの方はお早めにサイトで内容をご確認の上、ご応募ください。

▼対面のママカフェ

同じ立場や経験を持つみなさんと、NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむのファシリテーターが進行する安心、安全な場でおしゃべりしてみませんか。

会員以外の参加も OK です。別居中（離婚成立前）の方も参加可能です。

詳細：「ほっとサロン in プラザエフ」<https://shufukaikan.org/saron/>

日時：2025 年 11 月 15 日（土）14:00～16:00

会場：四谷主婦会館プラザエフほっとサロン <https://shufukaikan.org/access/>

申し込み：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ07QAzEkTx8YXWo6y2K_oM1aEI4VFTu6OjV_KCsYo9oYrew/viewform

※保育は開催日の 1 週間前までにお申し込みください。

対象年齢 6 ヶ月から 9 歳まで。定員になり次第締め切ります（先着順）

問い合わせ：TEL：03-3265-8118

▼夢を生きる賞 女性のための教育訓練賞募集（国際ソロプチミスト）で学費を得ませんか？

「夢を生きる賞」は家計を支える女性が、学校などの教育機関で資格取得や勉強に取り組むことを応援する賞です。受賞者には賞金があります（10 万円以上）。

職業訓練校や大学、専門学校などで学んでいる方、応募してみませんか。詳細はこちらのホームページからご覧ください。

https://sia-higashi.com/higashi_region/project/liveyourdream/

しんぐるまざあず・ふぉーむでは、応募をサポートします。申請書がダウンロードできない方も、まずは下記のフォームからお名前、学校名などを書いてご連絡ください。

「夢を生きる賞」申し込みフォーム

<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/dream2025>

締め切り：11 月 10 日（月）＝しんぐるまざあず・ふぉーむへのお申し込み

問い合わせ：event@single-mama.com

◇4. 他団体からのお知らせ



▼ゆうちょ財団 ひとり親世帯のお金と生活の不安をサポートするオンライン相談

ゆうちょ財団では、お金と生活の不安を解消する「ひとり親世帯の無料家計相談会」を行っています。

相談には、FP（ファイナンシャルプランナー）のほか、弁護士、社会保険労務士、社会福祉士が対応しますので、お困りごとに合わせてお選びください。

ご相談内容がはっきりしていなくても、一緒に紐解いていきますので、雑談のような感じでも大丈夫ですから、気楽にご相談ください。

対 象：ひとり親家庭及び離婚予定の親（大学卒業までの子どもを扶養している方）と子ども

会 場：オンライン(Zoom)

時 間：40 分（11 時～、12 時～、13 時～、14 時～）

相談料：無料（※原則 1 回／年）

日 程：

・11 月 16 日（日）、11 月 23 日（日）、12 月 7 日（日）、12 月 13 日（土）

相談員（社会福祉士・FP）：中森順子（家計管理、公的支援、介護、不登校、資産形成など）

・11 月 8 日（土）、12 月 27 日（土）

相談員（社会保険労務士・FP）：久保田あきみ（障害、資産運用、老後資金、親なきあとなど）

・12 月 20 日（土）

相談員（FP）：井上美鈴（家計管理、老後資金、教育費（奨学金）、資産運用など）

・11 月 10 日（月）、12 月 2 日（火）

相談員（弁護士）：奥田 真帆（法律相談、債務（借金）、離婚前後の生活費、生活保護、労働など）

※状況や環境が変化した方、1 年経過した方の再相談を受付しております。

なかなか相談できないお金や法律のことをお気軽にどうぞ。お子さんからの相談も可能です。

申込：<https://soudan-yucho-f.rsvsys.jp/>

※毎月 25～28 日くらいに、翌々月分の募集が始まります。

◇5. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI202510-078 トーターエンジニアリング株式会社

雇用形態：契約社員 ※正社員登用あり

勤務場所：港区芝 芝公園駅・三田駅・田町駅

仕事内容：事務職 ★未経験の方大歓迎！！やる気のある方大募集★

◆総務事務(給与計算、社会保険関係等) ◆経理事務(伝票入力、現預金管理等) ◆庶務

勤務時間：9:00～17:00 ※週休二日制（土・日・祝・年末年始：12/30～1/4）

給与：300,000 円～350,000 円/月

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

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/10/HI202510-078-.pdf>

▼HI202510-077 株式会社サードアイ

雇用形態：正社員

勤務場所：千代田区西神田

仕事内容：一般事務 投資サービスにかかわる事務をお任せします。

◆契約書の作成・発送・ファイリング ◆帳票の発行・振込み確認 ◆株式データや数値の収集／加工業務 ◆オフィス運営に関わる庶務・雑務全般（電話／来客対応など） ◆秘書業務

※スキルや経験に応じて業務を調整いたします。

勤務時間：9:00～17:00 週休2日制（土・日・祝休み）

給与：250,000 円～350,000 円/月

年齢：不問

学歴：高等学校卒以上

資格：簿記3級・証券外務員二種あれば尚可

実務経験：あれば尚可

パソコンスキル：Word・Excel 基本（Excel 関数以上あれば尚可）

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/03/HI202510-077.pdf>

▼HI202510-076 （事業所名 非公開）

雇用形態：契約社員 ※1年後に勤務評価による正社員の登用あり

勤務場所：渋谷区・参宮橋駅

仕事内容：一般事務 ◆財務、会計、経理業務（割合 65%） ◆労務管理（25%）

◆その他（電話やメール対応、会議の出席、議事録作成等）（10%）

勤務時間：9:30～17:30

休日：週休二日制毎週、年末年始休暇、年に数回土日出勤・出張あり

給与：280,500～398,500 円/月、賞与あり（前年度実績：年2回、4ヶ月分）

年齢：不問

学歴：高等学校卒以上

資格：日商簿記3級必須

実務経験：経理の実務経験最低3年は必須、公益法人会計の経験または知識がある方歓迎

パソコンスキル：Word・Excel・パワーポイント中級レベル、オンライン会議（ZOOM、Teams等）の経験必須

通勤手当：全額支給（通勤圏内1時間以内）

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/10/HI202510-076->

[1.pdf](#)

▼HI202509-067 株式会社 ViSTA

雇用形態：契約社員 ※正社員登用あり

勤務場所：港区芝 芝公園駅・三田駅・田町駅

仕事内容：事務職 ★子育てをしながら働きたい方歓迎、ひとり親の方歓迎

総務・経理・人事業務全般に係る業務(点検立会等、庶務業務等含む)、管理不動産における管理・対応業務全般(日常管理・修繕業者対応・契約管理など)

勤務時間：9:00～17:00 ※週休二日制 (土・日・祝・年末年始：12/30～1/3)

給与：250,000 円/月

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

通勤手当：全額支給(定期代)

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/05/HI202509-067.pdf>

▼HI202510-071 株式会社ローランズ

雇用形態：正社員 ※パート求人もあります

勤務場所：品川区東品川「天王洲アイル」駅

仕事内容：グリーンファクトリー店長候補 ・観葉植物レンタルサービス 顧客へのプラン提案、設置、メンテナンス ・植栽管理 既存顧客への定期的な植栽管理(水やり、除草、剪定など) ・店舗業務(清掃、商品の陳列・管理など) ワークショップ企画

※明るく丁寧な接客ができる方、花や植物に関する知識・経験をお持ちの方歓迎！未経験でも緑を扱う仕事に情熱を持ち、学ぶ意欲のある方を歓迎します。

※子ども連れ出勤相談可／バースデーフラワー＆カフェチケット制度、従業員割引制度等あり

勤務時間：10:15～19:15

給与：233,500/月

年齢・学歴：不問

資格：運転免許あれば尚可

経験：花や植物に関する知識・経験 あれば尚可

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/04/HI202510-071.pdf>

▼HI202509-061 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：フルリモート勤務（ご自宅）

仕事内容：ネット高校でのメンター担当（教育業界未経験歓迎）高校生を対象にメンターとしてコーチング面談や進路相談、生徒がやりたいことを見つけるための学内コンテンツの提案、その他職員サポート業務を担っていただきます。

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：不問

学歴：大学卒

経験：基本的な IT スキル、教員経験や予備校、学習塾での指導経験がある方歓迎

※教育業界未経験でも 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/HI202509-061.pdf>

▼H202508-054 世田谷区役所

雇用形態：会計年度任用職員

勤務場所：世田谷区内小学校 61 施設のいずれか

仕事内容：世田谷区立小学校で実施している「新 BOP 事業」（放課後の児童の自由な遊び場と学童クラブを併せた児童の健全育成事業）のサポート業務。

配属された小学校新 BOP で室内や校庭等での児童のサポート、おやつを提供、イベントの企画、報告書の作成、保護者や担当所管との連絡業務など新 BOP 事業の運営業務。

勤務時間：①12:20～18:20 ②8:15～14:15 ③10:15～16:15 ④13:05～19:05(時間延長申請時のみ)

給与：指導員 A)214,119 円/月、指導員 B)204,740/月、指導員 C)202,794/月、賞与有

休日：週休二日制、夏季・年末年始休暇

年齢・学歴：不問

資格・経験：指導員 ABC により異なる（求人詳細参照）

通勤手当：55,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/08/HI202508-054.pdf>

▼HI202510-074 一般社団法人生活サポート基金

雇用形態：パート

勤務場所：新宿区神楽河岸 飯田橋駅

仕事内容：市民ファンドを原資とした貸金業登録による貸付業務

パソコンを使用した Word・Excel による入力作業、電話対応 等

勤務時間：9：30～18：00

※週3日、5時間程度の勤務も可能、曜日・時間は相談の上決定

※土日祝休、夏季・年末年始休暇

給与：1,260 円/時

年齢・学歴・資格：不問

経験：あれば尚可

パソコンスキル：Word・Excel 基本操作程度

※生活クラブ生協・東京とパルシステム連合会の協力により多重・過剰債務者の救済を目的として設立されました。東京都の生活再生事業やひとり親と社会的養護下の若者を支援するソーシャルエンジェルファンド事業など、社会的に厳しい環境の方向けの支援をしています。

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/07/HI202510-074.pdf>

▼HI202510-073 日本国民食株式会社

雇用形態：パート

勤務場所：品川区北品川

仕事内容：公立小中学校の給食室で子どもたちのために学校給食調理のお手伝いをさせていただきます。

【主な仕事内容】野菜や果物のカット／ハンバーグやコロッケなどの成型／児童・生徒への給食の受け渡し／食器類のセット／下膳された食器類の洗浄作業など

勤務時間：9：00～15:00 または 9:00～5 時間程度

※勤務日数は平均週3日程度

土日祝、年末年始、学校の長期休暇中は休み

給与：1,250 円/時

年齢：65 歳まで（定年年齢を上限）

学歴・資格・経験：不問

通勤手当：100,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/06/HI202510-073.pdf>

▼HI202510-069 株式会社ルナビルメンテナンス

雇用形態：パート 20 名の募集！

勤務場所：豊島区高田「高田馬場」駅

仕事内容：高層ビルの窓、外壁清掃 4～5 人のチームでビルの窓ガラス清掃（拭き清掃）をするお仕事です。

※まずは地上監視や通行者の誘導、低所のガラス清掃から始めて頂きます。慣れてきたらゴンドラ作業やロープ作業をお願いします。

勤務時間：8:00～16:00（原則本社に集合してから仕事場に向かいますが、直行直帰の現場もあります）

※週 3 日程度から勤務可能で長期お休みにも対応でき、柔軟な働き方が可能です。

給与：10,000 円/日

年齢・学歴・資格・経験：不問

通勤手当：50,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/05/HI202510-069.pdf>

▼HI202510-070 株式会社ベネッセスタイルケア

雇用形態：パート

勤務場所：豊島区西池袋「目白」駅

仕事内容：ベネッセの有料老人ホームでの用務員のお仕事です。50 代～60 代やシニアも活躍中！

・社用車の運転（送迎含む）・ホーム内外の清掃・環境整備 ・ホームでの生活必需品や備品等の保守・点検・管理 ・ご近所へのお買い物 ・庶務

※一つひとつの作業はシンプルなので未経験からでも無理なくスタートできます

※資格は普通自動車免許（AT 限定可）のみで OK！ ※分からないことは周りのスタッフにすぐ聞けるので安心です！

勤務時間：9:30～16:30 ※週所定労働日数 2 日。週休二日制、勤務表による

給与：1,330 円/時

年齢・学歴：不問

資格：普通自動車運転免許（AT 限定可）必須

通勤手当：交通費規定内支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/11/HI202510-070.pdf>

▼HI202510-075 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：ヘルパー 訪問介護におけるヘルパーの仕事です。ご利用者様のご自宅へ訪問して、入浴・排せつ・料理・買い物等の生活のサポートをするお仕事です。移動方法は徒歩、自転車となります。

勤務時間：9:00～18:00 の間、週 3 日以上、フルタイムも可能

週休二日制毎週、年末年始休暇 12/31～1/3、リフレッシュ休暇（契約時の 1 カ月の労働時間が 120 時間以上の場合）

給与：1,226～1,280 円/時（資格・経験に応じて）、業績により賞与あり

年齢・学歴・実務経験：不問

資格：介護職員初任者研修修了者あれば尚可

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/2023/06/HI202510-075.pdf>

▼HI202510-068 大同生命保険株式会社 渋谷支社

雇用形態：正社員

勤務場所：渋谷区道玄坂

仕事内容：企業福利厚生プランナー（法人営業）

法人会会員企業に対する福利厚生制度の推進（法人営業）

・家庭訪問ではありません・土日祝は休みで半日休暇制度もあります・仕事と家庭の両立が可能な職場です・営業未経験の方が多数入社し活躍しています・女性も多く（9 割以上）長く働くことが出来る職場です・子育てサポートに積極的に取り組む企業として厚生省東京労働局より「次世代育成支援対策推進法に基づく特例認定【プラチナくるみん認定】事業所」を受けています

勤務時間：9:20～17:20

給与：220,000 円～250,000 円/月

年齢・資格・経験：不問

学歴：高卒以上

通勤手当：35,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/02/HI202510-068.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◇

▼2025128. 芙蓉アウトソーシング&コンサルティング株式会社

雇用形態：正社員

勤務場所：東京都八王子市子安町 JR 八王子駅南口直結

仕事内容：給与計算などの人事労務

- ・給与・賞与計算および振込手続き、明細作成
- ・住民税の納付手続き、年末調整業務 ・各種手当の計算
- ・入退社などに伴う社会保険の手続き
- ・各種データの抽出、加工、データクレンジング
- ・データのシステムへのインポート ・従業員に向けた研修

年 齢：59 歳まで（60 歳定年のため）

月 給：220,000 円～280,000 円

資 格：不問

学 歴：不問

経 験：給与計算の実務経験もしくは社会保険手続きの実務経験が 1 年以上ある方

休 日：土日祝

時 間：9 時 00 分～17 時 30 分

* 時間外労働月 25 時間程度、年間休日 120 日

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251023113054.pdf>

▼2025125.株式会社クロスドリフト

雇用形態：正社員 *パート求人もあります（2025124）

勤務場所：八王子市大塚

仕事内容：未経験者歓迎！介護職

リハビリ特化型デイサービス「笑う門」での仕事です。

1.運動指導 ・主に介護予防や動き改善の「運動指導」業務です。

運動がメインだから介護未経験でもOK！ ※食事介助やお風呂介助はありません。

2.送迎業務

・自立～軽介助で乗降できる利用者さんを普通車で送り迎えします。

地理や運転も自立できるよう懇切丁寧に指導いたします

年 齢：～64 歳まで（65 歳定年の為）

給 与：215000 円～240000 円

資 格：普通自動車運転免許

学 歴：不問

休 日：週休二日（日・他シフトによる）

時 間：8 時 15 分～17 時 15 分、8 時 25 分～17 時 25 分

* 時間外労働ほぼなし

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251023112321.pdf>

▼2025130. 株式会社タクト

雇用形態：契約社員

勤務場所：東京都八王子市

仕事内容：訪問介護職員（いちょう家族）

・サービス付き高齢者向け住宅、その他利用者宅にて、訪問介護業務
（身体介護、生活援助、話し相手、散歩の同行）

年 齢：不問

月 給：220,000 円～250,000 円

資 格：不問（介護職員初任者研修・実務者研修あると尚よし）

学 歴：不問

実務経験：不問

休 日：シフトによる

時 間：9 時 00 分～18 時 00 分

* 東京都介護職員就業促進事業（採用後、働きながら介護職員初任者研修等の資格取得を目指すことができる事業）対象求人です

研修受講料は無料、研修受講時間にも給与が支払われます。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251023113444.pdf>

▼2025129. 南富士株式会社

雇用形態：正社員

勤務場所：横浜営業所

仕事内容：総合職

●住宅の屋根外装工事において大手ハウスメーカーより依頼を受け、工事完了までの工程及びアフター

フォローまでマネジメントを行います。

- ・営業
- ・人材教育
- ・工程管理
- ・品質・安全管理
- ・資材の受発注

年 齢：35 歳まで（長期勤続によるキャリア形成を図るため）

月 給：'215520 円～326520 円

資 格：不問

学 歴：不問

休 日：土日祝

時 間：8：30～17：30

*賞与年 2 回、3 か月分（前年実績）

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251023113820.pdf>

▼2025136. 株式会社ルナビルメンテナンス

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：本社（高田馬場）集合後、都内各所ビルへ

仕事内容：ガラス・外壁清掃作業員

4～5 人のチームでビルの窓ガラス清掃（拭き清掃）をするお仕事です。

まずは地上監視や通行者の誘導、低所のガラス清掃をお願いします。

慣れてきたら、ゴンドラ作業やロープ作業をお願いします。

年 齢：不問

日 給：10,000 円～10,000 円

資 格：不問

休 日：週 2 日から勤務可能。

時 間：（1）8：30～16：00 *現場により変動あり

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251027105121.pdf>

▼2025137. 株式会社 リトルキッズ

雇用形態：正社員

勤務場所：調布市菊野台

仕事内容：カフェ・Bar での支援員（世話人）

パートタイムの方の指導、管理

軽飲食の調理

ホールスタッフ

年 齢：不問

月 給：225,000 円～250,000 円

資 格：不問

休 日：週休二日（シフト制）

時 間：9：00～22：00 の間の 8 時間 * 就業時間は相談可

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251029155759.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。

