

メールマガジン 2025 年 12 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

12 月に入ると、街も気持ちも少し慌ただしくなりますね。クリスマスや年末年始をどう過ごすかと不安になることもあるかもしれません。けれど、その時間は新しい楽しみを見つけるきっかけになるかもしれません。無理に頑張らなくても大丈夫。あなたが笑顔でそこにいるだけで、お子さんにとっては十分な安心とぬくもりになります。どうか肩の力を抜いて、お子さんと一緒に温かなひとときを過ごしてください。

.....

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. 他団体からのお知らせ
4. 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」～知っておきたい社会保険の基礎知識～

「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/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第6回ライフプランセミナー

安心した生活を送るためのシンプル家計管理術 ～資産形成・社会保障・税金のポイントまで～  
「貯蓄できない」「数字は苦手」「家計簿が続かない」「家計管理なんて無理」そんな風に感じてしまうのは、正しい家計管理の方法を学ぶ機会がなかったからです。

そこで、誰でもシンプルに取り組める方法をお伝えします。家計管理が必要なのは、将来に必要なお金を確保するためです。そのため、資産形成についてもご説明します。さらに、生活を支える社会保障や、その条件となる税金の算出方法についても触れ、安心して暮らすために欠かせない知識をお伝えします。

理解するだけでなく、すぐに実践できるセミナーを目指します。

講師：中森順子さん 一般社団法人 行動アシストラボ ファイナンシャルプランナー、社会福祉士

日時：2026年2月1日(日) 9:30～12:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：40名

締切：1月21日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260201lifeplan/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第10回就業支援講習会

「在宅ワークのリアル」～ひとり親が知っておきたいこと～

子育てや介護などで外に働きに出るのが難しいひとり親の方へ向けて、「在宅で働く」という選択肢を前向きに考えるセミナーです。在宅ワークの種類や仕事の探し方、スキルの活かし方、収入につなげる方法などを、実例を交えてわかりやすく紹介します。

講師：丸山恵子さん WOMANET 株式会社代表取締役

東京創業ステーション Startup Hub Tokyo 起業相談員

日時：2026年1月31日(土) 9:30～11:45

参加方法：東京しごとセンター 5F セミナー室 東京都千代田区飯田橋 3-10-3

定員：30名

託児：あり 先着5名 生後6ヶ月～未就学児

締切：1月20日(火) 受講・託児ともに

申込先：<https://haat.or.jp/event/260131shugyoshien/>

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第11回就業支援講習会

パソコン入門講座「ビジネススキルアップ入門編」～タイピングをマスターしてビジネスメールを書こう～

キーボードを見ずにスムーズに入力できる「タッチタイピング」の基礎を、わかりやすく学びます。パソコン初心者の方も安心してご参加いただけます。

「自己流なので正しく身につけたい」「もっとスピードアップしたい」「タイプミスを減らしたい」そんな方にもぴったりの内容です！

講座の後半では、ビジネスメールの基本的な書き方や、Word・Excel でできることを教えていただきます。

日時：2026 年 2 月 14 日(土)、2 月 28 日(土) 9:00～12:15 両日必ず出席できる方

※12:15～15:00 自由参加の自習時間

参加方法：会場 飯田橋駅徒歩 3 分（詳細は受講決定時にご連絡します。）

定員：12 名

※応募多数の場合は、求職活動中の方、就労意欲のある方を優先します。抽選になる場合もあります。

※席に余裕がある場合は、就業を予定しているひとり親家庭のお子さんの受講もご相談に応じます。

締切：1 月 23 日(金)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260214shugyoshien/>

#### 【はあと多摩のイベントご案内】

##### ▼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/>

##### ▼第 9 回ひとり親グループ相談会 もっと簡単でいい！『スポーツ医科学・内科学からみた身につく食事のお話』～年代別アドバイスを添えて～

お子さんの健康な身体づくりには、毎日の食事がとても重要です。将来のためにお子さん自身が自分に必要な食事を選び取る「食事の自己管理能力」を育てることも、一生の健康を左右する大切なことです。スポーツ医科学・内科学の専門家に、病気を防ぎ、強くしなやかな身体をつくる食事法や、内臓との関係を意識した生活習慣について、わかりやすくお話しいただきます。

後半は、ひとり親同士で悩みや思いを共有できる交流の時間もあります♪

講師：土屋未来く体育科学マスター（スポーツ医科学）・キャリアコンサルタント・産業カウンセラー

日時：2月7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※小学生以上のお子さんの同席不可

定員：20名（締切 1/28 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 1/28am9:00

<https://haat.or.jp/event/260207group/>

#### ▼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日（土）13：30～16：30 受付 13：15～

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

\*お子さんの同席はできません。

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8回ひとり親グループ相談会『思春期の子どもとのつき合い方』～子どものこころの育ちとともに～

子どもが思春期になると、親の方はどう接したらよいのか翻弄されがちです。思春期の子どもへの接し方についての知識がないばかりに、摩擦が親子の間に起こったりします。思春期の子どもの特徴とその接し方を知って、少し難しいこの時期を乗り切っていきましょう。元中学校校長でもあり、親業インストラクターの講師にご経験を元にしたお話を伺います。

後半は思いや悩みを共有する交流の時間もあります♪

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・親業インストラクター）

日時：1月17日（土）13：30～16：30

場所：はあと多摩多目的室（立川）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方※小学生以上のお子さんの同席不可

定員：20名（締切 1/6 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 1/6am9:00

<https://haat.or.jp/event/260117group/>

## ◇2.東京都からのお知らせ



▼東京ウィメンズプラザ 令和7年度女性活躍推進事業「女性のエンパワーメントセミナー〈ライフ編〉」のご案内

忙しい日々の中で、自分のケアは後回しになっていませんか？

自分のからだの仕組みや健康について学び、気になることへの対処法を知ることによって健やかに毎日を過ごしましょう。

タイトル：「あらためて知りたい 私のからだ 私の健康」

開催日時：令和8年1月18日(日) 13:30～15:20

開催方法：オンライン開催（Zoom ウェビナー）

内容：・私たちをとりまく社会と健康

- ・まず、私のからだの仕組みを知る
- ・女性にある健康課題とは
- ・不調への対処法、教えます

講師：稲葉可奈子さん 産婦人科専門医・医学博士・Inaba Clinic 院長

申込 URL：<https://forms.office.com/r/sM9K1ez0AG>

締切：1月13日(火)

## ◇3. 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：

・12 月 13 日（土）、1 月 12 日（月・祝）、1 月 25 日（日）

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）

・1 月 18 日（日）

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）

・1 月 8 日（木）

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。

#### ◇4. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI202511-079 ウィザーズコンサルティング株式会社

雇用形態：正社員

勤務場所：千代田区 九段下駅

仕事内容：建物点検業者との建物点検日の日程調整業務（電話・メール）、見積書/請求書の作成、電話対応業務（問合せへの対応や取次ぎがメインです）、システムへの入力、建物の点検報告書の PDF 化等の簡易作業他

勤務時間：8:30～17:30 業務開始時間・退勤時間・時短勤務相談可、週 4 日勤務可（曜日は応相談）

給与：基本給 260,466 円/月、固定残業代 56,200/月(30 時間分)。フルタイム(週 40 時間労働)の場合は年俸 380 万円、時短の場合は勤務時間で割り戻した金額が年俸となります。

昇給・賞与：あり（業績に応じて昇給・昇格・支給を判断）

休日：土日祝、年末年始

年齢・学歴・資格・経験：不問

パソコンスキル：不問、研修にてフォローします（業務では GoogleWorkSpace を活用）

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/11/HI202511-079.pdf>

▼HI202511-085 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（職務区分手当を含む）

休日：土日祝、その他

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/HI202511-085.pdf>

▼HI202511-083 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：1,250～1,500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/HI202511-083.pdf>

▼202511-081 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、建物内の巡回業務、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：1250 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/HI202511-081.pdf>

▼202511-080 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、建物内の巡回業務、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：1,300 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/HI202511-080.pdf>

▼HI202511-082 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：1,226 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/HI202511-082.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>

▼HI202509-061 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>

▼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

休日：土日祝、その他

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/HI202511-084.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](mailto: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◇

▼2025147. 株式会社 BTF

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：府中市

仕事内容：カフェ接客・食品加工・農業

○カフェでの接客・ホール仕事全般（カフェ接客部門）

○各種果物の下処理・調理・充填作業、ハーブ収穫・加工・下処理作業、カフェ園内整備作業等

○イベント販売作業（食品加工・農業部門）

（就業時間等についてはご相談が可能です。）

時 給：1,226 円

資 格：不問

休 日：週休2日制（土・日・祝）

＊イベントの販売会に参加の場合土日出勤の可能性あり

時 間： 10：00～15：00、9：00～17：00

＊あの人気ドラマのロケ地で有名なカフェです！

＊カフェで提供する各種果物の下処理・調理・充填作業です。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251119143615.pdf>

▼2025145. 株式会社メイク・ピュリファイ

雇用形態：正社員

勤務場所：都内の各現場

仕事内容：清掃

ビルやマンション、店舗やオフィスでの日常清掃。

現場は主に都内になります。

現場の品質管理のための巡回、スタッフ指導。

年 齢： 不問

月 給： 230,000 円～280,000 円

資 格： 普通運転免許があれば望ましい

休 日： 週休二日（シフトによる）

時 間： 要望に沿うように相談可（9：00～17：00、7：00～15：00 等）

＊残業無し！加入保険は法定通りです

＊ひとり親の方や子育て中の方に対する理解が深い会社です。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251118154702.pdf>

▼2025139.株式会社千葉庄

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：都内・埼玉県・神奈川県

仕事内容：試食販売員

・都内百貨店およびスーパーで、青果・鮮魚・精肉他の商品のご紹介・試食販売

・ノルマなし

・未経験の方でも丁寧に指導します（研修期間あり）

年 齢： 不問

日 給： 9,000 円

資 格： 不問

休 日： 週休二日（平日シフトによる）（勤務日数はご相談可能です）

時 間： 10：00～18：00、10：30～18：30、11：00～19：00

\* 勤務時間は、出向先の勤務時間により決まります

\* 通勤手当は全額お支払いいたします。

\* 加入保険は法定通りです

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251118154329.pdf>

#### ▼2025146.株式会社ソライズ

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区神田猿樂町

仕事内容：事業企画／ディレクター／オープンポジション

・1.ディレクター：ビジネスサポート事業や新規事業開発において、

プロジェクトマネージャーのサポート業務

・ゆくゆくはディレクターとして 独り立ちしプロジェクト進行管理

（課題検出、プランニング、スケジューリング、リソース管理、関係者とのリレーション他）

・資料およびレポート作成 ・取引先とのコミュニケーション

2.オープンポジション：経営陣と共に事業全般に関わっていただきます。

入社当初から「1.ディレクター」業務を独り立ち して行って頂くイメージです。経営陣とは密に相談をしながら自主的に業務を進めていただきます。

1・2 ともにご経験・キャリア志向、適性に応じて将来的に管理職にキャリアアップしていただくことも可能です。

年 齢： 不問

月 給： 210,000 円～350,000 円

資 格： 不問

実務経験：3 年以上

PC スキル：中級以上

休 日： 週休二日（土日祝）

時 間： 9：00～18：00（フレックスタイム導入、短時間勤務もご相談下さい）

\* 20 時間、30 時間の時短勤務もご相談可能です。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251119120309.pdf>

#### ▼2025142. 柴原善文税理士事務所

雇用形態：正社員

勤務場所：東久留米市東本町

仕事内容：税務・会計業務（週休3日制）

・パソコンを使って試算表・決算・確定申告及びその付随業務等全作業

・専用の会計ソフト・税務ソフトを使用

・パソコン操作は入力・データバックアップ・パソコン間のデータ交換

年 齢： ～35 歳くらいまで

月 給： 180,000 円～190,000 円

資 格： 日商簿記 3 級以上

休 日： 週休 3 日（土・日・祝・他）

\*フレックスタイム、休日のご相談可

時 間： 9：00～18：00 の間の実働 7 時間

\* 加入保険は法定通りです

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251118154553.pdf>

▼2025141. 株式会社モテギ

雇用形態： 正社員

勤務場所： 渋谷区・新宿区

仕事内容： ホームヘルパー

・高齢者や障害者のご自宅に訪問し身体介護（入浴・排泄介助等）や 生活援助（掃除・洗濯・買い物等）を行うことで、ご本人や家族が 安心して在宅での生活を送る事が出来るように援助する仕事です。

\*無資格の方も資格支援の後は丁寧に指導いたします。

\* 1 日間のお試し実習あり。（資格なし OK）

年 齢： 不問

月 給： 218,000 円～227,000 円

資 格： 資格取得支援制度あり、ホームヘルパー 2 級以上尚可

休 日： 週休 2 日（日・他）

時 間： 8：30～16：30、10：00～18：00、9：00～17：00

\* 上記で応相談

\* 加入保険は法定通りです

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251120145526.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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。

---