

メールマガジン 2026 年 1 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

あけましておめでとうございます。新しい年「午年」が始まりましたね。

2026 年の午は「丙午（ひのえうま）」で、エネルギーにあふれた前向きな一年になると言われているようです。これまで迷っていたことにチャレンジすると追い風が吹いて、物事がいい方向に進むそうですが、冷静に考えることも忘れずにいたいですね。ぜひ「はあと」の相談窓口も気軽にご利用ください。

皆さまにとって笑顔あふれる一年になりますように。

.....

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. 特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ
3. （公財）東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ
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：定員に達したため、締め切りました

締切：1月20日(火)

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。

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：1月23日(金)

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

▼令和7年度 はあと飯田橋主催 第12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のパナーなど、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。

好評につき追加開催いたします。

日程：3月3日(火) 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：2月16日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260303shugyoshien/>

▼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」そんな風になってしまうのは、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 はあと主催 第5回離婚前後の親支援講座

「離婚前後の法的手続きのポイント」

これからの家族のかたちや、自分や子どもの暮らしについて考えるとき、離婚という選択肢が頭に浮かぶこともあるかもしれません。

そんなときに知っておきたいポイントを、弁護士・社会福祉士の資格を持つ講師からわかりやすくお話しいただきます。

※離婚前の方、後の方、どちらの方もお聞きいただけます。

講師：馬場望さん くくな法律事務所 弁護士・社会福祉士

日時：2026年2月18日(水) 9:30～12:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：20名

締切：2月8日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260218oyashien/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼はあと多摩主催 第6回ライフプランセミナー

『キャッシュフロー表を作って 将来のお金の流れをみてみよう!』

『今の生活だけで精一杯!』という方もいるかもしれません。

これから何にいくらかかるのかな、足りるのかな？と不安な人もいます。

漠然とした不安を具体化することで対策を考えられるようになります。

将来のお金をキャッシュフロー表で見える化してみませんか？

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：1級FP技能士 丸子いずみ氏

日時：2026年3月7（土）10：00～11：30

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 2/25 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/260307lifeplan/>

▼第10回ひとり親グループ相談会

言葉にならない子どもの気持ちを受け取る～非言語表現を通して～

言葉が未発達な子どもたちは、遊びや描く絵には言葉にならない感情が現れ、好きな曲やアニメには子どもの気持ちが投影されています。また、しぐさや行動などによって、自分の気持ちを表現しています。お子さまから出てきたものを「良い」「悪い」と評価することなく、お子さんからの大事なサインとして大切に受けとめ、どんな意味を持つのか一緒に考えてみませんか。

講師は「自分をうまく表現できない」「学校等の集団で課題を感じている」子どもを対象にグループセラピーを実施、長年スクールカウンセラーとしても勤務してこられた心理学の専門家です。実際にご自身でもアートワークをミニ体験していただきます。

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：倉石聡子（くらいしあきこ/アートセラピスト・臨床心理士・公認心理師）

日時：3月7日（土）13：30～16：30

場所：はあと多摩多目的室（立川）

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 2/25 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 10名)* 締切 2/25am9:00

<https://haat.or.jp/event/260307group/>

▼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させていただきます。

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10名)* 締切 1/28am9:00

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

▼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。

日程：第4回《応用》2月5日（木）、2月12日（木）、2月19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4回 1月14日（水）

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

▼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 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 10名)＊締切 1/6am9:00

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

◇2.特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ



▼就労支援講座「不安やモヤモヤを溜め込まない伝え方（アサーティブ・コミュニケーション）」

- ・本当は困っているのに言い出せず、ひとりで抱え込んでしまう
- ・相手を気遣うあまり、必要なことを伝えられない
- ・逆に、言わなくてもいいことを言ってしまう後悔する
- ・上司や同僚との距離感がつかみにくく、モヤモヤが続く

これらは、誰にでも起こりうるコミュニケーションのつまずきです。そして働く環境では、この小さなつまずきが大きなストレスになることもあります。

アサーティブコミュニケーションは、「自分も相手も尊重しながら、誠実に・率直に・あとくされなく伝える方法」のこと。我慢でも攻撃でもない、第三の選択肢です。

この講座では、

- ・自分の気持ちや状況をていねいに伝える練習
- ・相手を尊重しながら、境界線を保つ方法
- ・就労場面で起こりやすい場面を使ったロールプレイ

などを、実践的なワークを交えながら学びます。家庭でも職場でも使える「伝え方の力」を、一緒に育ててみませんか？

安心して働くための一歩を、ここから踏み出しましょう。

日時：2026年2月14日（土）10:00～15:00（昼休憩あり） 受付※ 09:40～

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

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となります

申し込み：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20260214>

※託児あり（要事前申し込み）

締め切り:2026年2月1日（日）23:59

問い合わせ：event@single-mama.com

▼対面のママカフェ@プラザエフ

同じ立場や経験を持つ人同士、しんぐるまざあず・ふぉーら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。保育もあります。

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。

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

日時：2026年1月17日（土）14:00～16:00

会場：四谷主婦会館プラザエフほとサロン <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

▼《新入学お祝い金 2026》エントリー開始は1/7から

しんぐるまざあず・ふぉーらむホームページに「新入学お祝い金 2026」応募要領を公開しました。

2026年4月に中学校、高等学校、大学、専門学校等に入学のお子さんがいらっしゃるひとり親の方は、ご自分が応募条件に該当するかチェックし、応募に必要な書類などをお早めにご準備ください。

応募条件や必要書類についてのよくあるご質問は、「新入学お祝い金応募のための Q&A」にまとめてありますので、そちらをお読みください。

応募要領はこちら

<https://www.single-mama.com/kosodate/oiwai2026/>

Q&Aはこちら

<https://www.single-mama.com/kosodate/oiwai2026-qa/>

エントリー期間：1月7日（水）9:00～1月14日（水）23:59

お問い合わせ：新入学お祝い金事務局 oiwai@single-mama.com

◇3.（公財）東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ

◇◇

▼～ひとり親家庭に育つお子さまを対象としたピア相談（オンライン限定）を始めます～

このたびひとり親 Tokyo では標記の取り組みを開始いたします。

「ピア相談」というのは、peer（仲間）という言葉どおり、同じような悩みや困難な経験を持つ者同士が対等の立場で支え合い、相談し合うスタイルを意味します。

お子さまからの相談に応じてくれるメンバーは当法人のイベントにも協力いただいている大学生です。

お子さまの対象年齢は小5～23歳未満です。

お子さまに直接お伝えする機会がなかなかないので、こちらから親御様を通じてお知らせさせていただいた次第です。

「自分の気持ちを誰かに聞いてもらいたい」「進路や将来のこと」など、お気軽にご相談ください。

また、お子さまのことで、大学生の率直な考えを聞いてみたいという親御様からの相談も承っております。

実施メンバーからのメッセージ、相談の枠組み等の詳細は以下からご確認ください。

<https://www.tobokyou.net/pages/518/>

※当法人の年末年始の休業期間は 12/27（土）～1/4（日）です。

休業期間中にいただいたお申込みの受理は年明けとなりますので、ご了承の上、お申し込みください。

◇4. 他団体からのお知らせ



▼認定 NPO 法人 CLACK より【完全無料・1 都 3 県対象】シングルマザーの方向けの就職・転職プログラムのご案内【参加特典あり】

こんにちは。ジョブトランジット(CLACK 代表) の平井と申します。

シングルマザーの方が、3 ヶ月で、子育てと両立しやすいお仕事を見つけるためのオンラインプログラムをご用意しました。

最初 1 ヶ月で就職・転職に必要な知識を学んでもらい、その後、就職活動に取り組んでもらう流れです。

プログラムの 3 つのポイント

- ・隙間時間にスマホから 1 日 10 分～、仕事やお金に関することを学べる
- ・いろんな職場で働く先輩ママさんの生の声を聞ける
- ・家近で子育てと両立しやすい仕事を具体的に複数ご紹介（医療、介護、家事代行、営業事務、清掃、IT インフラなど）

なんと、頑張ったシングルマザーの方向けのご褒美として、学習をやりきったときの参加特典として合計 2 万円を支給いたします。

今よりも子育てに理解のある、月の手取りの高いお仕事見つけませんか？

詳しくはこちらの HP をご覧ください。

<https://jobtransit.jp>

▼ゆうちよ財団からのお知らせ

「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」

ゆうちよ財団では、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：

・2月2日（月）

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）

・2月8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）

・2月10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）

・2月15日（日）、2月28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）

※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◇

▼HI202512-093 一般社団法人日本パラリンピューティ協会

雇用形態：パート

勤務場所：港区・品川駅

仕事内容：

・ネイリスト（障害者ネイリスト）育成スクールの運営補助

・代表理事秘書・バックオフィス全般

在宅も含めフレキシブルな就業形態可能、子育てや家事にも配慮

美容が好きでオシャレ好きな方 歓迎

勤務時間：10:00～18:00 勤務日数や時間帯はご希望に合わせてます。

休日：日祝、その他

給与：1,300円/時

年齢、経験：不問

学歴：高卒以上

資格：ネイリスト 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/2025/12/HI202512->

[093.pdf](#)

▼HI202512-092 株式会社 JTB データサービス

雇用形態：パート

勤務場所：港区・大門駅 御成門駅

仕事内容：人材紹介事業の営業アシスタントとして、適性と希望に合わせて幅広い業務を担当していただきます。業務は PC 使えれば OK！

書類作成やデータ入力、架電などが主な業務です。「コミュニケーション取るのが好き」「接客経験はあるけど、デスクワークで働いてみたい！」「事務経験を活かしてみたい！」そんなあなたにぴったりなお仕事です。社員登用あり。在宅も含めフレキシブルな就業形態可能、子育てや家事にも配慮します。

勤務時間：9:15～17:45 勤務日数や時間帯はご希望に合わせてます。

休日：土日祝、年末年始

給与：1300 円/時

年齢、学歴、資格、経験：不問

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/12/HI202512-092.pdf>

▼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](#)

▼H202512-089 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児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/HI202512-089.pdf>

▼HI202512-091 株式会社 KM ユナイテッド

雇用形態：正社員（急募）

勤務場所：港区白金台 目黒駅・白金台駅

仕事内容：書類作成・申請業務、書類のファイリング・整理、データ入力、電話対応、労務安全書類作成・チェック、その他付随する業務 ※Excel メインのお仕事です。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（上限 6 時間）

給与：250,000 円～300,000 円/月

※賞与の年間支給額は 2.5 か月です。

休日：週休二日制、年末年始休暇

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 N 2 レベル相当の方

資格・経験：不問

パソコンスキル：Excel・Word 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/2023/02/HI202512-091.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>

▼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>

▼HI202512-090 株式会社アビリティ・インタービジネス・ソリューションズ

雇用形態：派遣社員

勤務場所：横浜市 みなとみらい駅

仕事内容：特許事務 ・知財関連業務（特許管理データベースへの入力業務、期限管理、ファイリング等） ・部付業務

勤務時間：9:00～17:30

給与：1,350 円~/時 経験者は 1,500 円以上

休日：週休二日制、夏季・年末年始休暇

年齢・学歴：不問

資格：知財管理技能検定 3 級以上 必須、TOEIC600 点以上 あれば尚可

経験：企業の知財事務経験または特許事務所の事務経験 あれば尚可

通勤手当：30,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/04/HI202512-090.pdf>

▼HI202512-088 Varius 株式会社

雇用形態：パート

勤務場所：東京メトロ葛西駅

仕事内容：ホテル客室清掃

勤務時間：9:00～14:30（週 2 日以上）シフト制なので勤務希望日を出していただきます。

給与：1,230 円/時

休日：週休二日制

年齢・学歴・資格・経験：不問

通勤手当：700 円まで/日

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/04/HI202512-088-1.pdf>

★求人のお応募・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◇

▼2025155. 株式会社 SC

雇用形態 : パート・アルバイト

勤務場所 : 東京都渋谷区

仕事内容 : コールセンター業

・法人のお客様へ、『ペーパーレス化を行い業務効率をしませんか』とサービス案内のためのアポイントを取る業務

・専用の架電システムに入ってワンクリックでお電話をしていただけます。

(架電先のリストがあります)

・一日の架電件数予測はフルタイムの方で 80 コール前後が目安です。

・ノルマはありません。

(時給アップを目指したい方には指標となる目標設定はありますが、時給が下がることはありません。)

・ヘッドセットを使用しての業務です。

・パソコンはローマ字入力がおできになれば問題ありません。

年 齢 : 不問

時 給 : 1,500 円～5,000 円

資 格 : 不問

就労日数 : 月 20 日程度 (土日・祝休)

時 間 : 8 : 30～17 : 30

上記時間内にて 3 時間以上から相談可

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251219135609.pdf>

▼2025162. 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： 250,000 円～510,000 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/20251222132408.pdf>

▼2025158. 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/20251219140351.pdf>

▼2025153. 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： 製造事務

・製造指示書・作業指示書の発行・仕分けおよび配布

・部品・資材の発注、納期管理、在庫管理・各種データの入力

・製造記録や検査記録などの書類作成・ファイリング

・製品の出荷手配（出荷リストの出力、送り状の発行）

・電話応対、食器の片づけや購入品の整理・補充など庶務業務全般

※製造現場や技術部門、営業部門と連携しながら円滑な生産活動を支える事務ポジションです。PC 操作だけでなく、現場とのコミュニケーションも多い職種です。

年 齢： 不問

時 給： 1,400 円～1,700 円

資 格： 不問

経 験： 不問

PC スキル： Excel 中級（VlookUp・関数）、Word 初級（文書作成）

休 日： 週休 2 日（土・日・祝日）

時 間： 09：30～16：30

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251219135335.pdf>

▼2025161. (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/20251219141223.pdf>

▼2025159. 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/20251219140612>

▼2025157. 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/20251219140242.pdf>

▼2025156. 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での業務となります

年齢：不問

時給：1,300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、② 9：30～17：00、③ 10：00～20：00

*ご相談可

休憩：60分～120分

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20251219135828.pdf>

◆求人応募・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。

■ ----- ■