

メールマガジン 2026 年 4 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

桜が満開を迎え、街じゅうがやわらかな色に包まれています。新しい風がそっと吹き抜けるこの季節は、心の中までふわっと軽くなるような、そんな心地よさがありますね。

新年度のスタートは、気持ちをリフレッシュしたり、これからの暮らしを少し見直したりする絶好のタイミング。5 月からは、就業に役立つセミナーや、教育費を無理なく考えるライフプランセミナーなどが始まります。新しいスキルを身につけたい方も、将来への不安を少し軽くしたい方も、きっとヒントが見つかるはずです。毎日を頑張っているみなさんに、この春、思わず笑顔になれる瞬間がひとつでも多く訪れますように。

.....

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. 公益財団法人 東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ
3. 他団体からのお知らせ
4. トピックス
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 8 年度 はあと飯田橋主催 第 1 回就業支援講習会

【パソコン講習会】「ビジネススキルアップ初級編～しごとをイメージしてビジネスソフトを学ぼう～」

会社での仕事をイメージしながら、文書作成ソフト Word、データ整理等で使う表計算ソフト Excel、資料を見栄えよく作成したり、チラシ作成等ができるソフト PowerPoint の基本操作を学びます。

日時：2026 年 5 月 9 日(土)、5 月 16 日(土)、5 月 23 日(土) 9:00～12:15

※終了後、15 時まで自習することができます。

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

※3 日とも参加できる方が対象となります。

※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。

受講料：無料（交通費は各自負担となります。）

その他：余席がある場合は、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。

お電話・メールでお問い合わせください。

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

締切：4月20日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260509shugyoshien/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第2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：5月26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：5月11日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260526shugyoshien/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第3回就業支援講習会

【パソコン講習会】「ビジネススキルアップ資格編～履歴書に書ける MOS(Word)資格にチャレンジしよう！」

MOS 試験とは、マイクロソフトオフィススペシャリスト試験で、会社などでよく使われるビジネスソフトのスキルを証明する資格試験です。ご自身のスキルを客観的に証明することは就職や転職時には大切です。仲間と一緒に学び、MOS(word)試験合格を目指しましょう！

なお、講座の目標は MOS の word 試験に合格できるレベルまでスキルアップすることです。受験については、講師や就労支援員と相談しながら、進めていきましょう。

日程：6月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)、7月4日(土)、11日(土)

9:00～12:15

※終了後、15時まで自習することができます。

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：6日とも参加できる方、wordの基本操作ができる方が対象になります。

※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。

受講料：無料（交通費は各自負担となります。）

その他：余席がある場合は、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。

お電話・メールでお問い合わせください。

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

申込先：<https://haat.or.jp/event/260606shugyoshien/>

締切：5月18日(月)

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第1回ライフプランセミナー

「できることから始める教育準備～ひとり親家庭のための安心講座～」 平日夜開催

子どもの未来を考えると、教育費はどうしても気になるテーマです。でも、必要な情報を知り、利用できる制度を上手に取り入れることで、負担を軽くしながら備えていくことができます。

この講座では、ひとり親家庭に役立つ教育資金の貯め方、支援制度や奨学金のポイントをわかりやすく整理し、今日から始められる“小さな一歩”を一緒に見つけていきます。肩の力を抜いて、気軽に聞きにきてください。

講師：清水 香さん FP&社会福祉士事務所 Office Shimizu 代表

1級ファイナンシャルプランニング技能士 CFP®、社会福祉士

日時：5月28日(木) 19:30～21:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：40名

締切：5月17日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260528lifeplan/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第2回ライフプランセミナー

「ひとり親のための子どもが育ったあとのライフプラン」 日曜開催

子育て中は自分のことを考える余裕もなく頑張ってきたひとり親のみなさん。最後は自分が主役の人生です。子育て中から少しずつライフプランを考えて、準備をしていきませんか？

講師：中島智美さん ファイナンシャル・プランナーCFP®、保育士、調理師

日時：6月28日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(zoom)

定員：40名

締切：6月14日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260628lifeplan/>

▼令和8年度 はあと主催 第1回離婚前後の親支援講座

「子どもの発達段階に応じた親の離婚の伝え方とケアのポイント」

離婚の可能性があったり、離婚が決まったときに、子どもにどのように伝えたいのでしょうか。

本講座では、成長に合わせた子どもへの伝え方や、子どものケアのポイント、避けたい言葉がけなどについて、教えていただきます。是非、会場で一緒に考えてみましょう。

講師：高祖常子さん 子育てアドバイザー、国家資格キャリアコンサルタント

日時：6月10日(水) 10:00～12:30

当日の予定

10:00～11:20 講義

11:30～12:30 おしゃべりタイム

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てください。

会場：東京ウィメンズプラザ 第二会議室

定員：20名

締切：5月31日(日)

託児：生後6か月～未就学児 先着5名（託児締切 5月26日(火)）

申込先：<https://haat.or.jp/event/260610oyashien/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼はあと多摩主催 第1回ライフプランセミナー

『お子さんを支えるために進学のためのお金の話』

高校・大学進学から卒業までにどれくらいのお金が必要なのでしょう？このセミナーでは、高校や大学への進学でかかる費用を知り、活用できる制度や支援を学んでいただきます。

漠然とではなく実際の金額を知り、ご家庭でどれくらい準備をする必要があるかを押さえておきましょう。

さらに貸与型の奨学金を借りた場合、将来お子さんが困らないように返済計画とライフプランについても一緒に考えてみましょう。

講師：はあと多摩 主任相談員（ファイナンシャルプランナー）

日時：2026年5月16日（土）10:00～11:30

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 ＊お子さんの同席不可

定員：20名（締切 5/7 am9:00 応募多数の場合は抽選になります。）

託児：あり(生後6か月～未就学児)

<https://haat.or.jp/event/20260516lifeplan/>

▼第1回ひとり親グループ相談会

無料塾の先生にお聞きする『都立高入試に向けて』～日々の勉強の進め方～
受験は情報戦とも言われます。

「収入格差を学力格差にしない！」という想いの実現に向けて、中学・高校生の無料学習支援を続けている講師が、入試の仕組みのほか、都立高受験を見据えた普段の勉強について各教科のポイントをご紹介します。

受験はまだ先、と感じている今こそ、ぜひお子さまと一緒に聞いてみませんか。

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♪

親御さんのみのご参加も大歓迎です。

講師：小宮位之（こみやたかゆき・認定 NPO 法人八王子つばめ塾理事長）

日時：5月16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、その中学1,2年生のお子さん

※小学生以下のお子さんの同席不可

定員：親20名+同席のお子さん

（締切 5/7 am9:00 応募多数の場合は抽選。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) * 締切 5/7am9:00

<https://haat.or.jp/event/260516group/>

▼第2回ひとり親グループ相談会

『ツボ押しで整える 家族の健康セルフケア』～お子さんにも自分にもできる家庭のお手当て～

「なんとなく元気がない」「ちょっとした不調が続いている」そんな家族のサイン、見逃していませんか？

この講座では、気軽にできる“ツボ押し”で、お子さん、そしてあなたの健康をやさしく整える方法を学びます。

肩こり、疲れ、気分の落ち込みなど、日常によくある不調をテーマに、すぐ試せる内容が中心です。

また、日々の生活習慣や食事などが内臓の働きや心にどのようにつながっているのか、といった鍼灸師ならではの目線からのお話も伺います。

触れることは、いちばん身近なケア。家庭の中で自然に続けられるお手当てを知って、安心と笑顔が増える毎日と一緒につくっていきましょう。

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：榎本清隆（えのもときよたか/鍼灸師）

日時：6月6日（土）13：00～16：00

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※お子さんの同席不可

定員：20名（締切 5/27 am9:00 応募多数の場合は抽選。ご参加の可否についてはメールでご連絡します。）

託児：あり(生後6か月～未就学児) * 締切 5/27am9:00

<https://haat.or.jp/event/260606group/>

▼2026年度 はあと多摩主催 就業支援講習会

『看護師への道!』

はあと多摩では、看護師として自立しようと頑張るひとり親を複数年に渡り支援してきました。

看護師に興味がある方、看護師として自立をめざす方、あなたのチャレンジをはあと多摩は応援しています。

ぜひ先輩看護師、先輩看護学生のお話を聞きにいらしてください！

日程：6月13日（土）

時間：13：00～16：00

場所：はあと多摩 多目的室（立川駅北口より徒歩5分）

定員：20名（応募多数の場合は抽選になります）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方

*お子さんの同席不可

締切：6月8日 am 9：00 締切

託児：あり(生後6か月～未就学児)

<https://haat.or.jp/event/20260613syuugyousienn/>

▼2026年度 はあと多摩主催 就業支援講習会

『Canvaでデザインしてみよう!』

Canva（キャンバ）はオンライン上で簡単にデザイン作成ができるツールです。

プレゼンテーション資料や、SNS、ポスター、動画、ロゴなどさまざまなものを作成できます。

今話題のCanvaを学んでスキルアップしませんか。

講師：富樫 英樹氏(アートディレクター/Canva講師/サンタクロースカンパニー代表)

日時：2026年6月25日（木）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パソコンの基本操作が可能な方

* *ご自身のメールアドレスが必要になります。

*お子さんの同席不可

定員：10名（締切6/10am9:00 応募多数の場合は抽選になります）

託児：あり(生後6か月～未就学児) * 締切6/10 am9:00

<https://haat.or.jp/event/syugyousienn-0625/>

◇ 2. 公益財団法人 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 主催オンラインセミナー

「初めてのnote みんなの疑問まるっと解消 Q&A 会」

このセミナーは 3/15 開催「note 収益化セミナー」の続編です。セミナーにご参加いただいた方から、「note についてもっと深く知りたい」「質問時間が足りなかった」という感想を受けて、今回は事前にお寄せいただいた数々の質問に対して、講師がお答えする形で進行します。

申し込みの際に質問をお寄せください。とくに質問がない方でも、他の方の質問に対する答えを聞くことで、知識を深めていただく機会にしていだければと思います。

日時:2026年4月12日(日) 14:00~15:30

実施方法:オンライン(zoom)

参加条件:東京都在住のひとり親家庭の親御様または、親御様に扶養されている中学生以上のお子さま

定員:最大95名程度 先着順

締切:4月9日(木) 9:00

※質問の〆切は準備の都合上、4/2(木) 9:00とさせていただきます。

(はあとメルマガ会員の方のみ。HPには〆切3/31としております)

※定員に達した場合は、期日前に締め切ることがあります。

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block3131>

▼ひとり親 Tokyo 主催 オンラインセミナー

「写真が変われば売上げが変わる！スマホでできる商品写真撮影術」

日時:2026年4月18日(土) 14:00~15:30

実施方法:オンライン(zoom)

参加条件:東京都在住のひとり親家庭の親御様または、親御様に扶養されている中学生以上のお子さま

定員:最大95名程度 先着順

参加費:無料

想定対象者:

- ・写真に苦手意識がある方
- ・子どもの写真を上手く撮りたい方
- ・SNSで発信したい方
- ・ネットショップで販売してみたい方

締切:4月13日(月) 9:00

※定員に達した場合は、期日前に締め切ることがあります。

詳細・申込みはこちら

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block3111>

◇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。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：

・5月6日（水・祝）、5月23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）

・5月11日（月）

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）

・5月14日（木）

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）

・5月31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）

※状況や環境が変化した場合、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。

▼【給付型奨学金】公益財団法人 キーエンス財団

学業優秀かつ品行方正な学生に対し奨学金給付による経済的な支援を行うことで、社会に貢献する人材の育成に寄与することを目的として、2018年6月に設立されたキーエンス財団による給付型奨学金です。

国（JASSO）の給付型奨学金との併用はできないなど注意点もありますが、お申し込みの際の所得制限や成績要件はありません。（審査の際への考慮は不明です。）

学生ご本人によるお手続きになります。必要な方は、ぜひお申し込みをご検討ください。

対象：令和8年度 大学新1年生（4年生大学全学部対象）

給付額：月額12万円（給付期間：最大4年間）

募集人数：1,500名

募集期限：2026年4月3日午前10時

詳しくはこちら：<https://www.keyence-foundation.or.jp/scholarship01/>

▼認定 NPO 法人 CLACK からのお知らせ

【高校生限定・完全無料】PC をもらってデザインやプログラミングを学びませんか？

【Tech Runway とは？】

認定 NPO 法人 CLACK が実施している高校生向けの無料で IT スキルを学べる教室です。デザインやプログラミングを3ヶ月間で学び、初めて学ぶ人も大学生メンターが伴走するので、自分のペースで学習できます！まずは体験会で、どんなことができ、どんな雰囲気なのかを体験しに来てください。

【参加のポイント】

- ・参加費無料・交通費支給
- ・パソコン貸与（修了後はそのままプレゼントします）
- ・初心者も安心。大学生メンターがしっかりサポート

【まずは無料体験会へ！】

日付：2026年4月1日（水）～4月18日（土）

時間：各回 60 分程度（体験会で申込方法なども説明します）

場所：東京都中野区鷺宮 3 丁目 19-7（高田馬場駅から急行電車で7分、中野区鷺ノ宮駅から徒歩1分）

【応募条件】以下の条件を満たす方

・2026年4月に高校生もしくは高校生年代の方（高校に通っていないでも高校生年代の方であれば応募可能です。）※現中学3年生の方も対象です。

【申込方法】

- ① 下記の URL から LINE 公式アカウントを登録！
- ② 登録後、リッチメニューの「IT スキル教室」→「無料体験会お申込」をタップして、必要事項を入力するだけ！

LINE 公式アカウントはこちらの URL から！！

<https://lin.ee/65R5FBp>

▼認定 NPO 法人おてらおやつクラブからのお知らせ

奈良県田原本町の認定 NPO 法人「おてらおやつクラブ」では、18 歳未満のお子さんがある全国のひとり親家庭を対象に、全国のお寺におそなえされた食品や日用品などを「おすそわけ」として届ける活動をしています。

「おすそわけ」を初めてご希望される方は、以下の URL からおてらおやつクラブ LINE 公式アカウントを友だち追加してお申し込みください。

■おてらおやつクラブ LINE 公式アカウント

<https://lin.ee/fSCzYUb>

ご不明な点などは、下記 URL のお問い合わせフォームよりご連絡ください。

<https://otera-oyatsu.club/contact/>

◇4.トピックス

ひとり親の生活に役立つ情報をお伝えいたします。



▼こども誰でも通園制度

2026 年 4 月から全国でスタートする「こども誰でも通園制度」。この制度では、子どもの育ちを応援し、より良い成育環境を整えるとともに、多様な働き方やライフスタイルへの支援を強化するため、保育所などに通っていない 0 歳 6 か月から 2 歳のこどもが、保護者の就労条件やライフスタイルに関係なく、一人当たり毎月 10 時間まで誰でも保育所や認定こども園などを利用できます。お子さんが同世代のお友達と関わる機会が増えることや、親御さんのご用事、定期的な休息の際にも利用できるため、身近に保育を頼む環境にお困りの方には朗報ではないでしょうか。必要に応じてご活用を検討してみてください。

対象：保育所などに通っていない 0 歳 6 か月から 2 歳（3 歳未満）のこども

利用時間：自治体により異なる場合があるが一人当たり月 10 時間まで。

決められた時間内であれば 1 時間単位で柔軟に利用が可能。

利用方法：ご利用には、利用申請（登録）や利用したい施設での事前面談などが必要です。

こども誰でも通園制度総合支援システム <https://www.daretsu.cfa.go.jp/>

こども家庭庁では、こども誰でも通園制度について紹介動画が公開されています。

https://www.youtube.com/watch?v=-aSPXZ_ATuI

◇5. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報（はあと飯田橋◇）

▼HI202603-130 株式会社ヒューマンパワーテクノロジー

雇用形態：パート

勤務場所：成増駅、下赤塚駅、赤羽駅等の周辺地区

仕事内容：当社が東京電力グループ会社から請け負っている電柱の地権者管理業務において、実際に現場に赴き、電柱の位置確認や、地権者から承諾書を取得する業務です。週単位でシフトを決めます。勤務時間は相談可能です。ノルマではありませんが電柱 5 本/時を目安に稼働いただきます。当日お休み OK！訪問は徒歩、自転車、原付スクーター（お持ちであれば）等、

★事前研修あり。採用から実稼働開始までに 1 カ月ほど時間を要します。事前研修は 1,250 円/時給。

勤務時間：10:00～7 時間程度 ※シフト制のため、休日は不定期

給与：1,400 円/時

年齢・学歴・経験・PCスキル：不問

通勤手当：実費

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/02/HI202603-130.pdf>

▼HI202603-129 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：食を必要とする個人の方に食品をお渡しする事業の運営および食の支援事業に関する企画立案

[具体的業務内容]◎食の支援実施における準備・現場マネジメント ◎付随するデータ等の管理業務

◎食の支援事業拡大の企画立案

◆業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢・学歴：不問

経験：◎企業との電話やメールやり取りを含む社会人経験 3 年以上 ◎関係各所や食材の配布先の個人の方々と緊密かつ円滑に連携できる方 ◎事業企画及び実施経験がある方

パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint 基本

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-129.pdf>

▼HI202603-128 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：正社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：組織内の IT システムや、PC 含めた一部 OA 機器の管理と運用、またそれらを使うスタッフのサポートをお願いします。慣れてきたら既存の仕組みの改善や、新しい仕組みの企画／提案／構築をお願いします。

◆業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢：65 歳まで 例外事由 1 号 = 定年を上限

資格：TI パスポート必須

学歴：高等学校・専門学校卒業以上

経験：概ね 2 年以上の社会人経験があること

WindowsPC,Microsoft Office 製品全般が使えること

パソコンスキル：Word 中級・Excel 上級、詳細は求人票を確認してください。

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-128.pdf>

▼HI202603-127 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：・ボランティアを希望する企業・個人と受入現場とのマッチングやスケジュール管理

・企業や個人ボランティアからの問い合わせ対応

・法人賛助会員の拡大と管理・資金獲得（＝ファンドレイジング）のための法人営業やイベント企画

・ボランティアの交流会の開催（年に 1 度）・その他チームを横断した様々な業務

◆業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢・資格：不問

学歴：高等学校・大学卒業以上

経験：社会人経験 3 年以上、法人営業経験など

パソコンスキル：Word・Excel 中級、各種 PC ソフトの利用に抵抗がないこと

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-127.pdf>

▼HI202603-126 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：・経理業務（年次決算できる方優遇）・支援者管理（寄付者のデータベース入力及び

傾向分析他）・団体主催のイベント・理事会・総会等準備及び運営・所轄庁や公的機関への提出

書類作成・総務補助

◆ご経験や適性に応じ業務分担は柔軟に調整しますが、特定の業務に拘らず幅広い業務への挑戦を

志向される方を歓迎します。業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000円～300,000円

年齢：不問

資格：簿記検定 必須

学歴：高等学校・大学卒業以上

経歴：経理経験 3年以上（年次決算できる方優遇）

パソコンスキル：Word・Excel 中級、会計ソフト等各種 PC ソフトの利用に抵抗がないこと

通勤手当：25,000円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-126.pdf>

▼HI202603-115 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 芝公園駅・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・経歴：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/10/HI202603-115-1.pdf>

▼HI202603-117 グランアシスト社会保険労務士事務所

雇用形態：パート ※在宅勤務可能

勤務場所：自宅もしくは事務所（港区広尾駅）

仕事内容：事務所運営を支えるバックオフィス業務を担当していただきます。

・顧問先への請求・売上管理業務・事務所通信の企画・原稿作成サポート

・契約書発送および管理業務・各種資料作成・業務フロー整備

・クライアント対応の事務支援

勤務時間：10:35～19:35 週 20 時間以上で勤務日数相談可 ※土日祝休

給与：1226 円/時～1276 円/時

年齢：35 歳まで 例外事由 3 号イ=キャリア形成

資格：社会保険労務士資格 あれば尚可

学歴：高等学校卒業以上

経験：不問

パソコンスキル：Word、Excel、PowerPoint 基本レベル

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-117.pdf>

▼HI202603-118 宮園バス株式会社

雇用形態：パート ※正社員登用あり

勤務場所：江戸川区一之江駅

仕事内容：福祉送迎バスサポートスタッフ（添乗員）高齢者施設、障がい者施設及び養護学校等、福祉施設へ通われる方々が、当社送迎車両をご利用される際、乗降介助や車内でのお世話をさせていただくお仕事です。ステップでの乗降介助、座席へのご案内、シートベルトの着用、車イスのお客様のためのリフト介助、車椅子の固定、走行中の安全確認・見守り等をおこなっていただきます。

60 歳以上の方も大活躍中。年齢を気にすることなく活躍できる仕事です。

勤務時間：7:30～17:30 の間の 6 時間程度 ※週休 2 日制

給与：1,300 円/時

年齢・資格・学歴：不問

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-118.pdf>

▼HI202603-123 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：高等学校卒業以上（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：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・PowerPoint 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/HI202603-123.pdf>

▼HI202603-119 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/HI202603-119.pdf>

▼202603-125 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：9:00～21:00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：1,250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/HI202603-125.pdf>

▼HI202603-122 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）業績により賞与あり

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/HI202603-122.pdf>

▼HI202603-120 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/HI202603-120.pdf>

▼HI202603-121 株式会社ソライズ

雇用形態：パート ソーシャルファーム社員

勤務場所：千代田区水道橋駅 ※在宅・テレワーク勤務可（通勤あり）

仕事内容：管理部門における事務作業や、Web ディレクター/デザイナーのアシスタント業務

<主な業務内容> ・伝票作成、請求書作成、勤怠簿管理 ・インターネットや生成 AI を用いた調査業務 ・その他、アシスタント業務（特性に合わせて配慮いたします。ご相談可能）

勤務時間：9:00～18:00、週休二日制、土日祝休、夏季休暇、年末年始休暇

※週 20H～30H の短時間勤務、フレックス制、在宅勤務のご相談が可能

給与：週 10 時間：50,000 円～60,000 円/月 週 20 時間：100,000 円～120,000 円/月

年齢・学歴・資格：不問

実務経験：

【必須】就労経験のある方（3 年以上）上司や同僚とコミュニケーションを円滑にとることができる方

【歓迎条件】Web 関連の業務経験を有する方（Web ディレクター、Web マーケティング、ライティング等）

パソコンスキル：Word 基本、Excel 中級

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202603-121.pdf>

▼HI202603-124 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：中央区人形町駅

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。会社の事情に合わせたプランを経営者に提案する営業で、一般家庭に対する勧誘はありません。対応に困ったら、経験豊富な社員が親身になって相談に乗りますので安心です。

※ 普段のご近所付き合いや、世間話等の何気ないコミュニケーション力が非常に役立つお仕事です。まずは気軽に会社説明会に参加してみませんか。

* 採用前に選考を兼ねた研修があります。研修期間 1 ヶ月、研修時間 10 時～17 時（休憩 60 分、研修受講手当 8,000 円支給、交通費実費支給）

* 研修後試験合格により正式入社（試用期間 2 ヶ月あり） * 教育プログラムが充実。 * 有給休

暇：採用時に付与し、その後毎年6月1日に20日付与（法定以上）

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/HI202603-124.pdf>

▼HI202601-103 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 ※相談可能

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/HI202601-103.pdf>

★求人に応募・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◇

▼2026008. 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/20260323113223.pdf>

▼2026012. 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/20260323114102.pdf>

▼2026010. 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/20260323113604.pdf>

▼2026006. 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：製造総務

- ・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）
- ・電話対応、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

経歴：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/20260323113011.pdf>

▼2026014. (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/20260323115213.pdf>

▼2026011. 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/20260323113729.pdf>

▼2026009. 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/20260323113348.pdf>

▼2026004. 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（稲城駅から送迎もあり）

仕事内容：調理員

多摩市内・稲城市内の給食センターで調理業務を行っていただきます。

年間休日日数 135～140日

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。

夏季休暇中も毎月の給与額に変更はありません。

勤務しながら、調理師免許の取得も目指せます。正社員への登用実績多数。

年 齢： 不問

月 給： 206,000～226,000円

資 格： 無資格の方でもご応募いただけます

休 日： 週休2日（土日祝・夏季・年末年始休暇）

時 間：① 多摩市・給食センター7：30～16：30

② 稲城市・給食センター7：15～16：15

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260323112700.pdf>

▼2026001. 株式会社 BTF

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：府中市四谷

仕事内容：園芸・農業

・ハーブガーデンの整備・収穫・植え付け等

・収穫ハーブの下処理・加工作業

・イベント販売作業

年 齢： 不問

時 給： 1,226円～1,226円

資 格： 不問

休 日： 週休2日（土日祝、ただしイベント販売会に参加の場合は出勤有）

時 間：① 10：00～15：00、② 9：30～17：00

*ご相談可

休 憩：60分～120分

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260324102819.pdf>

◆ 求人に応募・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。

