

メールマガジン 2026 年 5 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

さわやかな季節になり、親子で自転車に乗る機会も増えてきたのではないのでしょうか。

連休中のお出かけや子どもの送り迎えでは、つい急いでしまうこともありますよね。

東京都では、自転車に乗る際に知っておきたいポイントをまとめた「TOKYO 自転車ルールブック」を公開しています。親子で安全に過ごすための大切な情報がコンパクトに整理されていますので、ぜひお子さんと一緒にチェックしてみてください。

<https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jitensha/anzennriyou-sokushin/tokyo-cycle-rule-book>

.....

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. 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
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 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) ①9:30～12:30②13:30～16:30

※①、②とも同じ内容の講座を開催します。①と②のどちらかを、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 応募多数の場合は、抽選になります。

応募条件：パソコンの基本操作ができる方

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](mailto: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](mailto: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、自分のことを後回しにして頑張ってきたひとり親のみなさん。お子さんが育った後は御自身の人生です。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」

離婚の可能性が生じたり、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、伝える際の避けたい言葉などについて、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（土）10：00～11：30

会場：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生きていきましょう。

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！

日時：6月13日（土）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/>

### ▼第3回ひとり親グループ相談会

怒りと上手につきあう『アンガーマネジメント』～子どもとのコミュニケーションを考えるためのこころのヒント～

「あ～、今日もまた怒ってしまった…」

こう感じて自分を責めたり落ち込んだりしたことはありませんか？

アンガーマネジメントは怒る気持ちをただ我慢することではなく、怒りの仕組みを知り、その気持ちと上手につきあうための考え方です。

当日は、ご自身の「怒りポイント」への気づき方やお子さんへの声かけのヒントもご紹介します。

EQ（こころの知性）の視点を取り入れながら、お子さんや周りの人とのコミュニケーションを考える時間を過ごしませんか。

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（しまざわてるみ/公認心理師・産業カウンセラー・EQ コミュニケーション講師）

日時：7月4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 6/24 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 6/24am9:00

<https://haat.or.jp/event/260704group/>

◇ 2. 東京都からのお知らせ

◇◇

---

▼在宅ワークで年間 10 万円以上の収入アップを目指ませんか？

東京都主催、ひとり親家庭在宅就業プログラムの参加者を募集中です。

参加費は無料！ 在宅ワークを始めたい方は、ぜひご参加ください！

実施期間：2026 年 6 月～2027 年 3 月(約 10 ヶ月)

募集定員：35 名

対象：都内在住のひとり親・寡婦の方で、自宅にインターネット環境とパソコンがある方

募集期間：2026 年 4 月 27 日（月）12:00～2026 年 5 月 29 日（金）17:00

★詳細はホームページでご確認ください。

HP: [https://www.c-mam.co.jp/tokyo\\_zaitaku/](https://www.c-mam.co.jp/tokyo_zaitaku/)

問い合わせ：ひとり親在宅就業プログラム運営事務局（運営：株式会社キャリア・ママ）

TEL: 042-313-7723

▼安定した働き方を目指したい方！

令和 8 年度、東京都が主催する「ひとり親家庭対象」就業プログラムの参加者を募集します。

参加費は無料！ これからの働き方について考えたい方は、ぜひご応募ください！

実施期間：2026 年 6 月～2027 年 3 月(約 9 ヶ月)

募集定員：200 名

対象：都内在住のひとり親の方で、就労への意欲が高い方

募集期間：2026 年 4 月 27 日（月）～2026 年 6 月 18 日（木）17:00

詳細はホームページでご確認ください。★

HP: [https://www.c-mam.co.jp/tokyo\\_mirai/](https://www.c-mam.co.jp/tokyo_mirai/)

問い合わせ：未来応援プログラム運営事務局（運営：株式会社キャリア・ママ）

TEL:042-313-7723

◇ 3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ

◇◇

▼ママカフェのご案内（対面／オンライン）

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・安全なおしゃべりの場です。

同じ立場の方同士で、子育てや仕事、これからのことなどを気軽に話してみませんか。会員以外の方、離婚前の方も参加できます。

【対面】ほっとサロン in プラザエフ

子育て中のシングルマザー（別居中を含む）が対象です。保育あり。

参加者にはささやかなお土産をご用意しています。

日時：5 月 16 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](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ07QAzEkTx8YXWo6y2K_oM1aEI4VFTu6OjV_KCsYo9oYrew/viewform)

問い合わせ：TEL 03-3265-8118

【オンライン】安心安全のママカフェ

子育て中のシングルマザー（別居中を含む）が対象です。

参加者からは「ひとりじゃないと実感できた」「安心して話せる場所」と好評です。

日時：5月16日（土）21:00～22:30

申し込み：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/cafe20260516>

問い合わせ：[event@single-mama.com](mailto:event@single-mama.com)

◇4. 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

「はじめての Canva 副業の始め方～スキルゼロから自分に合った稼ぎ方を見つける3つの方法～」

日時：2026年5月17日（日）14:00～15:00

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高校生以上のお子さま（寡婦の方もご参加いただけます）

※このセミナーは Canva を使ったことがある方限定です。（このセミナーでは Canva の基本操作の説明はいたしませんので、ご了承ください）

定員：最大 300 名程度 先着順

参加費：無料

セミナー構成：Canva で稼ぐ方法 3 選、3 つの方法を徹底比較 + あなたに向いてる稼ぎ方診断、最初の一步を踏み出すやりかた

締切：5月15日（金）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。

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block3138>

◇5. 他団体からのお知らせ

◇◇

▼認定 NPO 法人夢職人より『利用家庭募集！子どもの「食」応援クーポン』のご案内

経済的な事情を抱える子育て家庭に、食事や食品が購入できるデジタルクーポンを提供します！

対象：

- ・東京 23 区に在住していること
- ・2026 年 4 月 1 日時点で満 3 歳～17 歳のお子様のいる世帯 など

※その他の条件については、募集ページをご確認ください。

内容：協力加盟店の対象メニューや商品で利用できるデジタルクーポン（ポイント形式）を提供します。デジタルクーポンは、QR コード決済の形式となっており、スマートフォンのアプリを通じて簡単に利用できます。

一ヶ月につき同居家族分（子ども全員 + 保護者 2 名まで）×約 3 回分を 3 ヶ月間に渡って提供します。

ご希望の家庭は、子どもの「食」応援クーポンのウェブサイトからお申し込みください。

子どもの「食」応援クーポンの詳細・お申し込み：

<https://tfk.yumeshokunin.org/article/table-for-kids-coupon-entry>

締切：5 月 14 日（木）11 時まで

#### ▼キッズドア学園高等部 オンライン生徒追加募集説明会

キッズドアでは、経済的な理由から塾や予備校に通わず大学進学を目指す高校生を完全無料でサポートしています。どこからでもオンラインで参加していただくことができます。受験に向けた学習サポートに加え、進路相談や受験情報の提供も行っています。

この度、オンライン学習会について 2026 年度 6 月新規入会の生徒募集説明会を開催いたします。サポート内容や参加条件について詳しくご説明しますので、大学進学を目指しているみなさんは、ぜひご参加ください！

『残席わずか キッズドア学園オンライン 6 月受講開始募集説明会』

開催日時：5 月 17 日（日）20:00～20:30

対象：新高校 1～3 年生の生徒および保護者の方

※3, 4 月の面談で受講にならなかった方は対象外とさせていただきます。ご了承ください。

説明会内容：

- ・学習会プログラム・サポート内容について
- ・参加条件・申込方法
- ・質疑応答 など

開催方法：オンライン（Zoom）お申込みいただいた方へ参加用の Zoom リンクをメールにてお送りします。

説明会お申し込みフォーム：

<https://forms.cloud.microsoft/r/pVgPCWicqD>

お問い合わせ：認定 NPO 法人キッズドア

キッズドア学園事務局 [gakuen-online@kidsdoor.net](mailto:gakuen-online@kidsdoor.net)

▼パソナグループ社会貢献委員会からのご案内

★25 世帯限定！5月23日(土)こども食堂★

パソナグループのゆめファームで採れた有機栽培、無農薬野菜を使ったオムライスランチを堪能し、一息つきませんか？

開催日時：5月23日(土) 10:00～13:00

開催場所：PASONA SQUARE 17階(〒107-8577 東京都港区南青山3丁目1-30)

イベント概要(参加費は全て無料)

- 働く環境を知ろう！会社探検ラリー
- 勉強をもっとおもしろく！数字を使ったさんすう講座
- 子供用衣類（リサイクル品）の寄贈
- ゆめファームの有機野菜を使用したランチの提供

メインは“オムライス”を予定しております。

※メニューには小麦・乳・卵を含む食材を使用しておりますが、食物アレルギーをお持ちのお子様につきましては、可能な範囲で代替食・除去食をご用意いたします。

申し込みフォームにて、食物アレルギーの有無・内容をご入力ください。

申込み：<https://forms.cloud.microsoft/r/ugTprCzCjh>

申込み期限 5月17日(日)まで

※ご応募が多数の場合は、抽選の上、ご連絡させていただきます。

抽選の結果については、5月19日(火)までに事務局より、ご連絡させていただきます。

▼ゆうちよ財団 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：

・5月14日（木）、6月18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）

・6月7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）

・6月13日（土）、6月28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）  
・6月22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）

※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。

#### ▼【給付型奨学金】公益財団法人 飯田育英財団

東京、埼玉、千葉でスーパーマーケット コモディイダを運営する株式会社コモディイダの創業者飯田信助さんが、苦学力行のうえ創業され何らかの形で社会公共のために奉仕することを念じていながら、志半ばで叶わずこの世を去られました。その後、そのご遺志を実現しようと経済的理由で修学が困難な学生に対して育英奨学事業を行なうために財団が設立されました。都内の高校に通われる方で、必要な方をご応募をご検討ください。

対象：都内に在居し都内に所在する国公立私立高校に在学している者・学業、人物共に優秀かつ健康な者・経済的理由により学士の支弁が困難と認められる者

給付額：月額15,000円

奨学金の給付方法：6ヶ月を併せて年2回（7月・12月）本人名義の銀行口座へ振込みます

募集人数：19名

募集期限：2026年5月31日(日)消印有効

詳しくはこちら：<https://www.comodi-iida.co.jp/foundation/way.html>

#### ◇6. 注目求人ピックアップ



#### ◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

##### ▼HI202604-002 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N2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/HI202604-002.pdf>

#### ▼HI202604-001 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/HI202604-001-1.pdf>

#### ▼H202604-003 世田谷区役所

雇用形態：会計年度任用職員

勤務場所：世田谷区内小学校内の新 BOP

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)224,737円/月、指導員 B)215,358円/月、指導員 C)213,411円/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）

※週 4 日以下の求人もあります。ご相談ください。

通勤手当：55,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/08/HI202604-003.pdf>

#### ▼HI202604-006 株式会社ヒューマンパワーテクノロジー

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区神田須田町、神田駅・秋葉原駅・岩本町駅

仕事内容：当社が東電から請け負っている電柱の地権者管理業務において、地権者の登記や東電の専用システム内で地権者/電柱の位置等を確認し、現場担当者に情報提供する業務です。急なお休みにも対応します。週 4 日勤務、在宅勤務も可能です。

勤務時間：10:00～7 時間程度

給与：1300 円/時

年齢・学歴・経験・PC スキル：基本操作（いくつかのシステムを使いながら検索します。）

休日：週休 2 日制、

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/04/HI202604-006.pdf>

#### ▼HI202603-118 宮園バス株式会社

雇用形態：パート ※週 3 日週 4 日週 5 日の正社員の求人もあります。

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 ※週休二日制（土・日・祝・年末年始）

給与：1,300 円/時 ※正社員採用の場合は、月給になります。

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>

▼HI202603-115 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・経験：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>

▼HI202604-005 株式会社ノイ・リレーションズ

雇用形態：契約社員

勤務場所：世田谷区 駒沢大学駅

仕事内容：建築現場のゲート前にて搬出入車両誘導及び歩行者・通行車両の安全誘導

勤務時間：8:00～17:00、8:30～17:30 ※週休二日制（土・日・祝・夏季・年末年始）

給与：11,000円/日～13,000円

年齢：18歳以上（法令の規定により年制限がある）

資格：交通誘導検定所持者、雑踏警備経験所持者 あれば尚可

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/2026/04/HI202604-005.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](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◇

▼2026031. 市ヶ谷経理税理士法人

雇用形態：正社員

勤務場所：総武線市ヶ谷駅

仕事内容：事務、経理

税理士事務所の補助業務又は総務経理（記帳代行、給与計算や領収書整理など）

年 齢：18 歳～50 歳

\* 例外事由 3 号イ（長期キャリア形成）のため

月 給：210,000 円～400,000 円

資 格：日商簿記 3 級以上

学 歴：不問

経 験：不問

休 日：週休二日制 土日祝

時 間：9：00～18：00 のなかの 7 時間勤務

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260417130401.pdf>

▼2026028. 株式会社オールフォーエスピー

雇用形態：ご相談に応じます

勤務場所：千代田区神田和泉町

仕事内容：SE・プログラマー※一般職

開発の流れ（不動産情報検索システム、在庫管理システム、EC サイト、地図アプリ等 Web システム全般） お客様へのヒアリング→要件定義→必要であればインフラ担当と連携してサーバ構成も提案→システム 設計→開発→運用保守 SE：上記お客様へのヒアリングからシステム設計まで PG：当社 SE が設計した基本設計書やプログラム仕様書に従い、Web プログラミング言語（PHP や C# 等）を用いて開発を行います。当社では、バックエンドからフロントエンドまで全てがプログラマーの作業範囲になります。

年 齢：不問

年 俸 3,108,600 円～4,222,800 円

資 格：不問

学 歴：専門卒以上

経 験：実務経験 2 年上

休 日：週休二日制 土日祝・年末年始、夏季休暇

時 間：9：15～18：00

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260417130619.pdf>

▼2026027. 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：9：00 分～17：30 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/20260417130505.pdf>

▼2026029. 株式会社 リトルキッズ

雇用形態 : パート・アルバイト

勤務場所 : 調布市菊野台

仕事内容 : カフェスタッフ

・軽飲食の調理

・ホール

\* 支援員がサポートいたしますので安心して働ける環境です

年 齢 : 不問

時 給 : 1,226 円

資 格 : 不問

休 日 : 週休二日 (ご家庭の事情や体調と合わせて支援員と相談しながら決定します)

時 間 : 週 10 時間以上勤務が可能な方。

ご家庭の事情や体調と合わせて支援員と相談しながら決定します

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260417122824.pdf>

▼2026034. 株式会社クロスドリフト

雇用形態 : 正社員

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 : 15~17 : 15、8 : 25~17 : 25

\* 時間外労働ほぼなし

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260421115221.pdf>

▼2026036. 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：9：00～18：00

\*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/20260421115402.pdf>

▼2026035. 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/20260421115322.pdf>

▼2026032. 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/20260421115057.pdf>

▼2026038. 大同生命保険株式会社 多摩支社

雇用形態：正社員

勤務場所：立川市曙町

仕事内容：企業福利厚生プランナー（法人営業）

企業福利厚生制度の営業・保全：立川・三鷹・吉祥寺エリア

・中小企業の社長様、従業員様へ福利厚生制度の案内をする仕事です。

（法人営業、アフターサービス）

・家庭訪問ではありません。また、家族・友人・知人への保険勧誘はありません。

・土日祝休みで、半日休暇制度もあります。

小さなお子様がいる方でも安心して働けます。

・女性が多く（9割以上）、ひとり親の方も活躍している職場です。

・HPもご覧下さい [大同生命 新たな可能性へ]

年 齢：55歳まで（長期勤続によるキャリア形成を図るため）

月 給：220,000円

資 格：不問

休 日：週休二日（土日祝）

時 間：9：00～17：00

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260421115518.pdf>

▼2026026. 株式会社よみうりランド

雇用形態：契約社員

勤務場所：東京よみうりカントリークラブ

仕事内容：キャディ

- ・事前準備、お客様のお出迎え、道具のお預かり・お渡し～プレーの付き添い
- ・レクチャー業務、プレーの進捗管理、お客様のお見送り

○1組 3～4名のお客様を担当いただきます。

○接客 ボールの行方を良く見る クラブの受け渡し 危険球に対する声掛け

○コースアドバイス 距離 打ち上げ 打ち下ろし 風向き OB ハザード等の説明  
グリーンでのラインアドバイス

○プレー進行 前方確認（打てるか打てないか）残り距離の案内

○バンカー均しなど

年 齢：不問

日 給：10,118円～12,795円

資 格：不問

休 日：週休二日以上（日数、曜日は応相談）

時 間：7：00～14：00、9：00～16：00

\* 就業時間は当日の 状況により多少前後 する可能性があります。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260423144452.pdf>

◆ 求人のお応募・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

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。

