

メールマガジン 2026 年 4 月 16 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

新しい年度が始まり、慌ただしさの中にも少しずつ日常が戻ってきた頃かと思います。

年度替わりは家計を見直すタイミングでもありますよね。はあと通信 3 月号では、生活必需品の値上がりが続く中、暮らしを支える制度の近年の改正点をまとめました。ぜひご覧ください。

はあと通信：<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. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ
3. 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
4. 他団体からのお知らせ
5. トピックス
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 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 や、プレゼン用資料や、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) 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 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

会場：はあと多摩 多目的室（立川駅北口より徒歩5分）

対象：東京都内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でのお手当て～

「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と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を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/>

◇ 2. NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ

◇◇

▼教育費セミナー開催〈オンライン〉6/21

「教育費はいくら必要？どう準備する？～教育イベント表を作ってリアルな教育費を知ろう～」

お子さんの教育費について、「どれくらいかかるの？」「今から何をすればいいの？」と不安を感じていませんか。

本セミナーでは、教育費の考え方をわかりやすく解説します。

入学や進学などのライフイベントごとに教育費を整理し、将来必要となるお金の全体像をつかんでいきます。また、実際に「教育イベント表」や「ライフプランシート」を作成しながら、ご自身の状況にあわせて具体

的に考えられるワークもご用意しています。

「なんとなく不安」だった教育費を、“見える化”して、これからの準備につなげてみませんか。

これから教育費の準備を始めたい方、まずは全体像を知りたい方におすすめのセミナーです。

講師：青山雅恵さん NPO 法人 Wco.FP の会 理事長

日付：6月21日（日）10:00～12:00（9:50～入室開始）

開催方法：オンライン（Zoom）

定員：60名

応募フォーム：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20260621>

締切：6月17日（水）

問い合わせ：event@single-mama.com

▼高卒認定試験を受けてみませんか？「きらりチャレンジ」説明会 4/18

高等学校卒業程度認定試験の受験を応援します。一度合格した科目はずっと有効なので、e ラーニングや過去問を使って少しずつ勉強し、複数回受験して合格した方もいます。あなたもチャレンジしてみませんか。

今年から受験科目が変わるため、説明会を開催します。関心のある方はぜひお気軽に参加ください。忙しい方でも合格を目指せる勉強法についてもお伝えします。録画視聴を希望される方もお申込みいただけます。

○説明会

日時：4月18日（土）20：30～20：45

説明会申込フォーム：<https://forms.gle/LFadMH6okGwSNSSk9>

○きらりチャレンジ応募フォーム：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/kirari>

支援内容

- （1）高認合格実績のある連携団体による、受験のための無料相談
- （2）受験料実費＋教材費として、5千円の支援金を支給
- （3）学習のための生活相談、自治体での受験支援情報の提供

○高認試験の日程（年2回）

①8月6日（木）、8月7日（金） 出願期間：4月6日～5月13日

②11月7日（土）、11月8日（日） 出願期間：7月21日～9月11日

お問い合わせ：

kirari@single-mama.com

◇3. 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

◇◇

▼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。

詳細・申込みはこちら

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

▼【〆切間近】オンラインセミナー「写真が変われば売り上げが変わる！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（寡婦の方もご参加いただけます）

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17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。

詳細・申込みはこちら

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

◇ 4. 他団体からのお知らせ

◇◇

▼▼中学3年生対象！都立高校入試対策の無料学習教室「ソライロ」からのお知らせ

2026年度の生徒を募集します。

ソライロは、都立高校を受験する中学3年生のための無料の学習教室です。大学生や社会人のボラン

ティアが無料でサポートします。

対象：令和8年度に中学3年生の方

開催日：6月（※）～3月まで隔週日曜日・13時30分～17時30分

場所：荒川区町屋

定員：15名

詳しくはこちら <https://www.sorairo.school.net/>

※説明会を開催します。

5月10日（日）13時30分～14時30分

説明会に参加しなくても、通塾できます。

下記フォームでご希望をお聞かせください。

【お申込み・問合せ先】 <https://ws.formzu.net/sfgen/S80262715/>

▼【給付型奨学金】公益財団法人 似鳥国際奨学財団

2025年で設立20周年を迎える似鳥国際奨学財団の奨学金のご案内です。夢に向かって挑戦する学生を応援することを目的として、ひとり親家庭で日本国内の中学校・高等学校・高等専門学校に在籍もしくは在籍予定の方、日本国内の大学もしくは大学院に在籍もしくは在籍予定の大学生などに1年間、月額最大8万円の給付型奨学金が支給されます。

給付型の奨学金で、高校生や中学生も対象の支援は数が少なく貴重です。審査には学生本人の作文やWEBテストがありますが、学生生活を支えてくれる大きな助けになると思いますので、必要に応じて応募をご検討ください。

対象：ひとり親家庭で日本国内の中学校・高等学校・高等専門学校に在籍/在籍予定の方、日本国内の大学もしくは大学院に在籍/在籍予定の日本国内大学生、日本国内の大学もしくは大学院に在籍/在籍予定の来日私費留学生

給付額：月額4万円（中学生）、月額4.5万円（高校生等）月額5～8万円（日本国内の大学・大学生）、月額6～8万円（来日留学生(大学・大学院)）

給付期間：2026年4月～2027年3月（途中卒業の場合は、卒業月まで）

募集人数：200名程度（中学生）、280名程度（高校生等）、350名程度（大学・大学院生）、200名程度（来日留学生）

募集期限：2026年4月20日(月)

詳しくはこちら：<https://www.nitori-shougakuzaidan.com/application/>

▼【給付型奨学金】一般財団法人 篠原欣子記念財団

テンプスタッフ株式会社の創業者・篠原欣子さんが設立された財団です。社会貢献活動として、保育や介護の分野で働く人材を育成したいという思いから、保育士や介護福祉士の資格取得を目指す学生に奨学金を給付し、地域の福祉および子育て支援に寄与することを目的として設立されました。

福祉の道を志す学生のみなさまに向けて、無料説明会も開催しています。必要に応じて、説明会への参

加や応募をご検討ください。

対象：社会福祉系国家資格（保育士、社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士）または幼稚園教諭免許状の取得が可能となる関東地方などに所在の専門学校、短期大学、大学に在籍する 1 年生。ただし 4 年生大学の場合は、3 年生も可。

給付額：月額 4.5 万円

給付期間：2 年間（審査により最大 2 年間(修業年限まで)延長可）

募集人数：150 名程度

募集期限：2026 年 5 月 31 日（日）

説明会：4 月 20 日(月)17:30、4 月 25 日(土)10:00、4 月 30 日(木)12:15、5 月 10 日(日)10:00、5 月 16 日(土)10:00

ホームページ上の申込フォームより、予約受付

詳しくはこちら：https://ysmf.or.jp/program/requirements/ippan_2026_spring/

◇5. トピックス

ひとり親の生活に役立つ情報を不定期でお伝えいたします。



▼018 サポート 子育て応援+（プラス）について

東京都では、物価高などで実質賃金を圧迫する状況が続く中、子育て世帯を応援するため、東京アプリ生活応援事業※の支援対象外である 0 歳から 14 歳の子供に対し、1 人当たり 11,000 円を 1 回支給します。

※東京アプリ生活応援事業の内容については <https://www.tokyoapp.metro.tokyo.lg.jp/> をご確認ください。

対象：2026 年 2 月 2 日～2027 年 4 月 1 日の期間内で、0 歳から 14 歳までの都民（生年月日が 2012 年 4 月 2 日から 2027 年 4 月 1 日までの間にある者）

ただし、対象期間内に 15 歳を迎える都民を除く（東京アプリ生活応援事業の支援対象外の都民）

※上記期間中に出生した方、都内に転入した方、都外へ転出した方も対象となります。

支給額：1 人当たり 11,000 円を 1 回支給

支給方法：018 サポートのインフラを活用し、プッシュ型で支給（申請不要）

支給時期：2026 年 3 月 15 日までに 018 サポートを申請済みの方は、2026 年 4 月 13 日から支給開始します。（原則 4 月末までに 018 サポートと同日支給）

2026 年 3 月 16 日以降に 018 サポートを申請された方は、018 サポートを申請いただくと、018 サポート初回支給日と同日に支給します。（018 サポートの支給月は、8 月 12 月 4 月の年 3 回を予定）

詳しくは、東京都福祉局 018 サポートホームページをご覧ください。

<https://018support.metro.tokyo.lg.jp/info/20260306.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 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/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)224,737 円/月、指導員 B)215,358/月、指導員 C)213,411/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>

▼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：1400 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>

[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

経験：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>

▼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 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/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 ベルクレーション

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。
