

メールマガジン 2026 年 7 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

東京都多摩消費生活センターでは小学生とその保護者を対象に、夏休みに“考える力”が身につく消費生活講座を開催します。

会場でみんなで楽しく学ぶ「体験講座」と、お家でみんなで楽しく学ぶ「オンデマンド講座」があります。夏休みの自由研究のヒント探しにもぜひご活用ください！

親子夏休み講座：詳細・お申込みはこちらから(受講無料)

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20260721.html>

.....

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・東京しごとセンターからのお知らせ
3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ
4. (公財) 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. 今号のトピックス
7. 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 4 回就業支援講習会

「自分らしさを軸にした モチベーション・マネジメント」～いきいきと働くための考え方と、自分らしい働き方の工夫～

このセミナーでは、自分らしくいきいきと働くために、自分の価値観を見つめ直し、モチベーションを高める工夫を学びます。

仕事に前向きに取り組むためのポイントや、「自分ならできる」という感覚を高める考え方を整理しながら、

自分らしく働くヒントを探っていきます。また、日々の仕事との関わり方を少し工夫することで、やりがいや働きやすさを高める視点についても学びます。

自分の価値観や強みを活かし、明日から実践できるヒントを持ち帰っていただける内容です。

講師：山岡 正子さん 国家資格キャリアコンサルタント、2 級ファイナンシャル・プランニング技能士

日時：7 月 25 日(土) 10：00～12：00

参加方法：オンライン(Zoom)

定員：30 名

締切：7 月 13 日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260725shugyoshien/>

▼令和 8 年度 はあと飯田橋主催 第 5 回就業支援講習会

「チャンスを引き寄せる習慣 ～自力で未来を切り拓くための『行動』と『見極め方』～」

「毎日を乗り切るだけで精一杯……」と感じていませんか？

この講座では、限られた時間の中でいかにしてチャンスを掴むか、明日から使える「行動の習慣」をご紹介します。

後半では、人間関係においてチャンスを掴むための「人の 4 タイプ分類(ソーシャルスタイル)」も伝授。

未来を動かすヒントを掴みに来てください。

講師はベストセラー「気づかいの壁」の著者、川原礼子氏です。

講師：川原礼子さん 株式会社シーストーリーズ代表取締役

アドラー・カウンセラー、ブランド・マネージャー、ワークショップデザイナー

日時：8 月 16 日(日) 10：00～12：00

参加方法：オンライン(Zoom)

定員：30 名

締切：8 月 2 日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260816shugyoshien/>

※第 5 回就業支援講習会は 8 月 1 日(土)「仕事にも子育てにも活かせるコーチング講座 ～ご機嫌な自分であるために～」を予定しておりましたが、都合により中止となりました。

参加をご検討いただいていた皆さまには、多大なご迷惑をおかけすることとなり、まことに申し訳ございません。心よりお詫び申し上げますとともに、別日程で開催可能となりました際には、あらためて皆さまにご案内申し上げます。

▼令和 8 年度 はあと飯田橋主催 第 3 回ライフプランセミナー

「デザインしてみませんか？これからの私の働き方」

「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のではないかと感じていらっしゃると思い

ます。

人生 100 年時代、親として子育ての時期を超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。

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：8 月 30 日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(Zoom)

定員：40 名

締切：8 月 17 日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260830lifeplan/>

▼令和 8 年度 はあと主催 第 2 回離婚前後の親支援講座

「ひとり親が知っておきたい「助けになる支援制度」

ひとり親になるかもしれない時期から受けられる支援や助けになる制度、ひとり親に限らず受けられる支援や制度のお話しとともに、ひとり親のみなさんからよくいただくご相談 Q & A 等を、相談経験豊富な講師よりお話しいただきます。

後半は受講者で語り合うおしゃべりタイムもあります。普段抱えこみがちな気持ちを話したり、情報を共有したり…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。

講師：小森 雅子さん 社会福祉士、国家資格キャリアコンサルタント

NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長

日時：7 月 14 日(火) 10:00～12:30

会場：me:rise 立川 Conference Room B

東京都立川市曙町 2-8-28 TAMA MIRAI SQUARE 3 階

JR 中央線「立川」駅 徒歩 5 分

多摩都市モノレール「立川北」駅 徒歩 5 分

定員：20 名

締切：7 月 5 日(日)

託児：締切ました

申込先：<https://haat.or.jp/event/260714oyashien/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼第 4 回ひとり親グループ相談会

子どもの「学校いきたいな…」に直面したら～親の接し方を考える～

お子さんが学校に行きたがらなくなったり登校しなくなったりすると、親としてはなかなか心穏やかではられません。お子さんが発している SOS の受け止め方やコミュニケーションの取り方を難しく感じていらっしゃる

方も多いのではないのでしょうか。

お子さんの「今」を大切に一番の理解者になり、お子さんの心の居場所になるコミュニケーションをお子さん自身でみつけれられるよう応援していくにはどのように関わっていけばいいのか、講師とともに皆さんと考えていきます。

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♪

講師：宇佐美美巳子（うさみみきこ/前日本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：9月5日（土）13：00～16：00

場所：東京都福祉保健財団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※お子さんの同席不可

定員：20名（締切 8/26 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 8/26am9:00

<https://haat.or.jp/event/260905group/>

▼はあと多摩主催第3回ライフプランセミナー

『金銭トラブルどう防ぐ？お子さんの金融リテラシーの育て方』

金融リテラシーとは家計管理、金融商品の理解、リスク管理等お金についての意思決定を正しく行うための能力の事を言います。

今、20代の自己破産が増えていることをご存じですか。

SNSによる生活水準の誤解、カードのリボ払いや成人年齢引き下げに伴う知識不足がその原因と思われます。

お金に関する大切なことをどのように伝えていけばよいのか、金融のプロから学びませんか。

日時：9月26日（土）14：00～15：30

参加方法：オンライン（ZOOM）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方

定員：40名（締切 9/17 am9:00）

詳細：<https://haat.or.jp/event/20260926lifeplan/>

▼2026年度 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『第1回パソコン講習会（初級）』

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。

日時：9月10日・17日・24日（木）9：00～16：15

場所：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：10名（締切 8/20 am9:00）

詳細：<https://haat.or.jp/event/260910syugyousien/>

▼はあと多摩主催 2026 年度就業支援講習会

看護師への道『小論文実戦講座』

都立看護専門学校受験対策として、小論文試験の実戦講座を実施いたします。

本番の試験を想定したタイムスケジュール、環境の中模擬試験を受けてみませんか？

お書きいただいた小論文は添削をして後日お返しいたします。

都立看護専門学校社会人枠受験をご検討の方はぜひご参加ください。

日時：8月8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、プレひとり親の方で、都立看護学校
社会人枠での受験を目指す方

定員：10名（締切 8/1 am9:00）

託児：模擬試験形式ですのでご用意はございません。ご注意ください。

詳細：<https://haat.or.jp/event/syugyousien-0808/>

▼パパ友つくろう！第1回シングルパパの会

ふだんは話せないシングルパパ同士でお話ししませんか？ 他のパパと話すきっかけがほしい方、仕事と子育て、どう折り合いをつけているの？ など、日頃の悩みをちょっと話してみたい方、ぜひ遊びに来てくださいね。

ファシリテーター：吉田大樹

（よしだひろき/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）

日時：8月1日（土）13：00～16：00

場所：はあと多摩多目的室（立川）

対象：東京都在住のシングルパパの方、プレシングルパパの方

定員：20名（締切 7/22 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～)* 締切 7/22am9:00

<https://haat.or.jp/event/260801group/>

◇ 2. 東京都・東京しごとセンターからのお知らせ



▼【募集期間延長中！】

子どもの教育費を得たい。収入を安定させたい。とお悩みの方！

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！ 働き方を検討したいという方、ご参加ください！

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

※定員に達し次第募集を終了します。

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/

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・mam）

TEL:042-313-7723

◇ 3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ



▼不登校でも大丈夫 ～保護者の不安を少し軽減するための講座～

子どもが学校に行けなくなったとき、つらいのは子どもだけではありません。

「このままで大丈夫なのだろうか」「将来はどうなるのだろうか」「何か私にできることがあるのではないかな」

保護者もまた、大きな不安や戸惑いの中にいます。特にひとり親家庭では、仕事や家事、子育てを担いながら一人で悩みを抱え込み、誰にも相談できないまま苦しい時間を過ごしている方も少なくありません。

不登校の現状や子どもの気持ち、休養の大切さ、学校以外の学びの場、社会的自立について学ぶとともに、保護者自身の不安とどのように向き合えばよいのかについてもお話しいたします。

「学校に行くことだけがゴールではない」「今は休むことが必要な時期かもしれない」「子どもには子どものペースがある」

ひとりで抱え込まないでまずは保護者自身が安心できる時間を一緒に過ごしませんか。

講師：樋口愛子さん NPO 法人「クローバーの会@やまがた」理事長

対象：保護者向け講座です

日付：8 月 23 日（日）10:00～12:00

場所：オンライン（Zoom）

定員：60 名

午後には「不登校に悩むひとり親家庭のための交流会＆親子カフェ」も開催します。

同じ悩みを持つ親子同士がつながり、交流できる場です。お子さまも一緒にご参加いただけます。

日時：8 月 23 日（日）14:00～16:30

場所：オンライン（Zoom）

定員：30 名 ※応募者多数の場合は選考となります。

内容：

・倉俊徳さん（学生団体 i-U）より、不登校を経験した当事者として、当時の思いや経験、そして現在に至るまでの歩みについてお話しいただきます。

・親子カフェ

・参加者同士の交流会

・情報交換、相談先や支援情報の共有

申し込み：

<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20260823>

締め切り：2026 年 8 月 16 日（日）

問い合わせ：event@single-mama.com

◇4. （公財）東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ



▼【〆切間近】ひとり親 Tokyo 主催

夏休み企画親子で Canva をつかいこなそう研修

★親御様だけでもお申込みいただけます。

日時：2026 年 8 月 1 日（土）

1 回目 10：00～13：00（受付開始：9：40）

2 回目 14：00～17：00（受付開始：13：40）

※2 回とも同じ内容です。

会場：バンフートレーニングスクール（飯田橋駅 B1 から徒歩 2 分）

対象：

以下のすべてに当てはまる方

・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様

・PC の基本操作ができる方

・過去にバンフートレーニングスクール様にて同じ講座を受講された方はお申込みいただけません。

・まだひとり親になられていない方はお申込みいただけません。

・当選したら必ずご出席いただけるよう、お子さまのご予定もよくご確認の上、お申込みください。

定員：各回 12 名限定 抽選となります。（受講目的を参考に抽選させていただきます。）

※託児はありません。

参加費：無料

締切：7 月 2 日（月）9：00

詳細・申し込み

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block3161>

◇5. 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：

・7月4日（土）、7月20日（月・祝）、8月2日（日）、8月11日（火・祝）

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）

・7月9日（木）、8月18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）

・7月11日（土）、8月23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）

・7月28日（火）、8月30日（日）

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）

※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。

◇6. 今号のトピックス



▼東京都フリースクール等利用者等支援事業

東京都では、学校に出席しない又は出席が出来ない状況の小・中学生について、フリースクール等の利用料を支援しています。

対象者 以下の要件をすべて満たす子どもの保護者が助成対象者です。

1.子どもの要件

- ①都内在住の不登校（欠席日数に関わらず、何らかの心理的、情緒的、身体的もしくは社会的要因又は背景によって出席しない又はすることができない状況）の小・中学生
- ②日中にフリースクール等に通所していること（通所予定も含む）※夜間や休日だけの利用は対象外です。

2.保護者の要件

- ①都内在住の子どもの親権者（親権者がいない場合には未成年後見人）※このほか対象となるケースがありますので、いずれの場合にも当てはまらない場合は事務局までお問い合わせください。
- ②フリースクール等の利用料を負担している方
- ③子どもが在籍する学校と日常的に連絡を取ることができる方※②と③が別の方である場合には、③の方のお名前等を申告いただくことで申請可能です。
- ④過去に、国・都道府県・市区町村等から、助成金交付要綱第 15 条(2)、(3)又は(4)に類する理由で助成事業の交付決定の取消し等を受けていないこと

助成金額 フリースクール等の利用料に対して月額上限 2 万円を助成します。

※ 入会金・施設維持費・教材費などは対象外

※ フリースクール等の利用料について、東京都以外から助成金の支給を受けている場合は、本助成金の助成対象外となる場合がございますので、事務局までお問い合わせください。

助成金の申請受付期間 令和 8 年 5 月 27 日～令和 9 年 2 月 12 日（最終申請受付期限までの間であれば、令和 8 年 4 月分まで遡って申請できます。）

詳しくは 東京都フリースクール等利用者等支援事業助成金ホームページ

<https://tokyo-fs-support.metro.tokyo.lg.jp/>

▼未来きらめきプロジェクト（東京都教育委員会）

東京都教育委員会では、様々な理由で学校に通っていなかったり、行きにくさを感じていたりする子供たちに、学校外の体験活動や異年齢の交流活動を通して、楽しいと思える場を提供し、友達づくりや他者理解、安心感などのきっかけづくりを目指しています。また、参加した子供のニーズを知るために、アンケートやインタビューを実施し、今後のプログラムの改善につなげていきます。

対象学年 小学校 1 年生～高校 3 年生相当

参加費 無料

プログラム 自然体験・野外活動、クリエイティブ・アート、交流体験・コミュニケーションなど

詳しくは 東京都教育委員会 未来きらめきプロジェクト ホームページ

<https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/mirai-kirameki/index.html>

◇7. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI-202606-027 株式会社 betaspace

雇用形態：パート

勤務場所：中央区東銀座駅

仕事内容：チェックイン・チェックアウト対応、お客様からの問い合わせ対応、館内案内などホテル運営の核となるサービス提供

勤務時間：7:00～22:00 の間の 5 時間以上（週 2 日以上）

給与：1,260 円～/時

年齢・資格・経験・学歴：不問

通勤手当：20,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/04/HI202606-027.pdf>

▼HI20260-025 みらいソーシャルラボ株式会社

雇用形態：契約社員※正社員登用あり、パートの求人もあります。

勤務場所：渋谷区広尾駅

仕事内容：事務所運営を支える、事務・総務・庶務業務全般のサポートをお任せします。

【主な業務内容】

電話・来客・メール対応 データ入力 書類作成・整理補助 事務所内の日常簡易清掃 各種会合・イベント等の運営補助 準備、当日の運営サポート SNS 等の配信補助 動画・写真撮影など 活動報告資料作成補助

勤務時間：9:00～18:00 の間の 6 時間以上 週休二日制（土・日・祝・年末年始・夏季）

給与：156,000 円～208,000 円/月

年齢・資格・経験：不問

学歴：高等学校卒

パソコンスキル：Word・Excel 基本

通勤手当：30,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/06/HI202606-025.pdf>

▼HI202606-026 みらいソーシャルラボ株式会社

雇用形態：契約社員※正社員登用あり、パートの求人もあります。

勤務場所：渋谷区広尾駅

仕事内容：事業企画や各種調査・分析業務のサポートを担当していただきます。情報収集から資料作成、AIを活用した分析補助まで、幅広い業務に携わっていただきます。

■主な業務内容 ※在宅勤務可能

【企画・事務サポート】【情報収集・調査業務】【分析・レポート作成業務】

勤務時間：9:00～18:00 の間の 6 時間以上※週休二日制（土・日・祝・年末年始・夏季）

給与：168,000 円～224,000 円/月

年齢・資格：不問

経験：各種調査・分析調査業務 経験あれば尚可

学歴：高等学校卒

パソコンスキル：Word・Excel 基本 パワーポイント基本

通勤手当：30,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/06/HI202606-026.pdf>

▼HI202606-024 大同生命保険株式会社 渋谷支社

雇用形態：正社員

勤務場所：渋谷区道玄坂

仕事内容：企業福利厚生プランナー（法人営業）

法人会会員企業に対する福利厚生制度の推進（法人営業）・家庭訪問ではありません・土日祝は休みで半日休暇制度もあります・仕事と家庭の両立が可能な職場です・営業未経験の方が多数入社し活躍しています・女性も多く（9 割以上）長く働くことが出来る職場です・子育てサポートに積極的に取り組む企業として厚生省東京労働局より「次世代育成支援対策推進法に基づく特例認定【プラチナくるみん認定】事業所」を受けています

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/HI202606-024.pdf>

▼HI202606-023 株式会社ローランズ

雇用形態：パート

勤務場所：品川区東品川「天王洲アイル」駅

仕事内容：グリーンファクトリー店舗スタッフ・観葉植物レンタルサービス 顧客へのプラン提案、設置、メンテナンス・植栽管理 既存顧客への定期的な植栽管理（水やり、除草、剪定など）・店舗業務（清掃、商品の陳列・管理など） ワークショップ企画

※明るく丁寧な接客ができる方、花や植物に関する知識・経験をお持ちの方歓迎！未経験でも緑を扱う仕事に情熱を持ち、学ぶ意欲のある方を歓迎します

※子ども連れ出勤相談可／バースデーフラワー＆カフェチケット制度、従業員割引制度等あり

勤務時間：10:15～19:15 の間の 5 時間×2～3 日

給与：1,230 円～1,500 円/時

年齢・学歴：不問

資格：運転免許あれば尚可

経験：花や植物に関する知識・経験 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/2025/04/HI202606-023.pdf>

▼HI202606-022 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：300,000～400,000 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/HI202606-022.pdf>

▼HI202606021 株式会社ルナビルメンテナンス

雇用形態：パート 20 名の募集！

勤務場所：豊島区高田「高田馬場」駅

仕事内容：高層ビルの窓、外壁清掃 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。※先ずは地上監視や通行者の誘導、低所のガラス清掃から始めて頂きます。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

勤務時間：8:00～16:00（原則本社に集合してから仕事場に向かいますが、直行直帰の現場もあります）

※週 3 日程度から勤務可能で長期お休みにも対応でき、柔軟な働き方が可能です。

給与：10,000 円/日

年齢・学歴・資格・経験：不問

通勤手当：50,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/05/HI202606-021.pdf>

▼HI202606-020 日本国民食株式会社

雇用形態：パート

勤務場所：品川区北品川

仕事内容：公立小中学校の給食室で子どもたちのために学校給食調理のお手伝いをさせていただきます
【主な仕事内容】野菜や果物のカット／ハンバーグやコロッケなどの成型／児童・生徒への給食の受け渡し／食器類のセット／下膳された食器類の洗浄作業など

勤務時間：9:00～15:00 または 9:00～5 時間程度

※勤務日数は平均週 3 日程度

土日祝、年末年始、学校の長期休暇中は休み

給与：1,250 円/時

年齢：65 歳まで（定年年齢を上限）

学歴・資格・経験：不問

通勤手当：100,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/06/HI202606-020.pdf>

▼HI202606-019 株式会社ベネッセスタイルケア

雇用形態：パート

勤務場所：豊島区西池袋「目白」駅

仕事内容：ベネッセの有料老人ホームでの用務員のお仕事です。50代～60代やシニアも活躍中！

・社用車の運転（送迎含む）・ホーム内外の清掃・環境整備・ホームでの生活必需品や備品等の保守・点検・管理・ご近所へのお買い物・庶務

※一つひとつの作業はシンプルなので未経験からでも無理なくスタートできます

※資格は普通自動車免許（AT限定可）のみでOK！

※分からないことは周りのスタッフにすぐ聞けるので安心です！

勤務時間：9:30～16:30

※週所定労働日数2日。週休二日制、勤務表による

給与：1,330円/時

年齢・学歴：不問

資格：普通自動車運転免許（AT限定可）必須

通勤手当：交通費規定内支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2024/11/HI202606-019.pdf>

▼HI202606-017 スギコー株式会社

雇用形態：正社員 ※パートの求人もあります。

勤務場所：杉並区浜田山駅

仕事内容：訪問介護では、利用者宅で食事・入浴・排泄等の身体介護や掃除・洗濯等の生活援助を行います。デイサービスでは送迎、入浴・食事介助、レクリエーション補助を担当します。業務に慣れたら社内プロジェクトや企画に参加し、サービスの向上やICTによる業務改善等、自分の興味のあるプロジェクトに参加していただきます。移動方法は徒歩又は自転車となります。

勤務時間：（1）8:30～17:30（2）9:00～18:00（3）9:30～18:30

週休二日制、年末年始休暇12/31～1/3、リフレッシュ休暇8日

給与：245,000～250,000円/月 賞与あり

年齢・学歴・実務経験：不問

資格：介護職員初任者研修修了者あれば尚可

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/2026/02/HI202606-017.pdf>

▼HI202605-013 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/HI202605-013.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◇

▼2026072. 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/20260619175152.pdf>

▼2026076. 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/20260619175453.pdf>

▼2026074. 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/20260619175312.pdf>

▼2026071. 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 : センサー組立作業者

センサーの組立作業です（座ってできる作業が中心ですが、一部立作業ラインもあり）。

未経験者歓迎です。

入社される 95%以上の方が製造業未経験者ですが、皆さん一から覚えて組立できるようになっています。全体の 1 / 3 のパート社員の方が社歴 10 年以上です。

年 齢 : 不問

時 給 : 1,400 円～1,700 円

資 格 : 不問

経 験 : 不問

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/20260619175041.pdf>

▼2026078. (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/20260619175610.pdf>

▼2026075.株式会社あて

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/20260619175409.pdf>

▼2026073. 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/20260619175234.pdf>

▼2026070. 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らっしゃ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/20260619174934.pdf>

▼2026067. 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 9：00～17：00 *ご相談可

休 憩： 60 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619174405.pdf>

▼2026087. 株式会社タキミズ

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 文京区大塚

仕事内容： 退去立会

賃貸マンションの居住者様が撤去する際の立ち合い業務を中心に、部屋・設備の点検・原状回復工事の見積もり作成・工事業者手配・事務担当チームと組んで業務を進めていただきます。

年 齢： 不問

時 給： 1,700 円～1,700 円

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日（土日祝）

時 間： 9：30～18：00 *ご相談可

休 憩： 60 分

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619182124.pdf>

▼2026088. 有限会社 江原タイヤ

雇用形態 : 正社員

勤務場所 : 西多摩郡日の出町

仕事内容 : 法人営業

- ・取引先はタイヤ交換の運送会社様中心。
- ・タイヤのすり減り具合やタイヤの年式を確認していただきます。
- *出張タイヤ交換は運送会社様の時短を解決する時代に先駆けたビジネスモデル。
- *個人ノルマは無し、会社全体の業績で評価します。
- *未経験OK!

年 齢 : 59歳まで(60歳定年の為)

年俸月額換算 : 297,500円～297,500円

資 格 : 必須 : 普通自動車運転免許(AT限可)

休 日 : 週休2日(会社スケジュールによる)

時 間 : 9:00～18:00

休 憩 : 90分

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619182439.pdf>

▼2026091. 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

- *未経験者歓迎!
- ・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

年 齢 : 不問

日 給 : 土日を含む週5日勤務 12,795円/日

平日4日勤務 10,118円/日

資 格 : 不問

休 日 : 週休2日以上(シフト制)

時 間 : ①7:00～14:00 ②9:00～16:00

休 憩 : 45分

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619182700.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。

■ ————— ■