

メールマガジン 2026 年 8 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

2026 年 4 月から改正民法が施行されたことで、親権・養育費・親子交流・財産分与など、離婚に関わる制度が大きく変わりました。

はあと通信 7 月号では、「何が変わったのか」「当事者は何を知っておくべきか」を、弁護士の方にできるだけ分かりやすく解説していただきました。

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. 東京都・東京しごと財団からのお知らせ
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. 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 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/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第6回就業支援講習会

ビジネススキルアップ《実践編》「AIとGoogle Workspace」

AIやクラウド環境での業務が当たり前になる中で、事務職をはじめ多くの仕事で求められるスキルが変化ってきています。

この講座では、AIの基本や活用法、ITリテラシーからGoogle Workspaceの使い方まで、バランスよく習得できます。全3日間のコースで、「不安」を「自信」に変えるデジタル力を身につけましょう。

日程：9月5日(土)、9月12日(土)、9月19日(土)

9:00～12:15

※12:15～15:00は自由参加の自習時間です。ご自身のペースで復習ができます。

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：3日とも参加できる方、Word・Excel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：8月23日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260905shugyoshien/>

▼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/>

▼セミナー＆個別相談会「離婚と子どもの心」～養育費と親子交流を考える～

お子さんの心身の健全な成長のために、養育費や親子交流など、大人が気をつけなければならないことについて、一緒に考えてみませんか？

養育費等相談支援センターと東京都ひとり親家庭支援センターはあとの共催で、セミナーと個別相談会を開催します。年に1度の開催となりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

日時：2026年10月23日(金) 申込締切10月18日(日)

内容：セミナー(おはなしと座談会) 13時30分～14時15分 (受付13時～)

個別相談会(予約制) ※下記の時間から選択いただきます。

①13:30～14:10 ②14:15～14:55 ③15:00～15:40 ④15:45～16:25

講師及び相談員：元家庭裁判所調査官

対象者：都民でお子さんがいて離婚を考えている方、ひとり親家庭の方、お子さんと別居している方など

定員：セミナー20名、個別相談会16名 ※希望多数の場合は、先着順とさせていただきます。

参加費：無料

会場：主婦会館ブラザエフ4Fシャトレ

東京都千代田区六番町15 四ツ谷駅 麹町口徒歩1分

託児：有り 6ヵ月以上～未就学児 託児の申込締切は10/13(火) ※先着6名様となります。

申込先：<https://haat.or.jp/event/261023youiku/>

問い合わせ先：東京都ひとり親家庭支援センターはあと 03-6261-7303

【はあと多摩のイベントご案内】

▼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付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/>

▼第4回ひとり親グループ相談会

子どもの「学校いきたくないな…」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る。

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/>

▼第5回ひとり親グループ相談会

初めてでも楽しめる 毎日がんばるあなたのための『リセットアロマヨガ』

仕事・家事・育児に追われる日々の中で、知らないうちに溜まる疲れをリセットしませんか。

はじめての方でも無理なくできるヨガで心身を整えます。

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：星弘美（ウェルネス&ヨガプロデューサー）

日時：10月24日（土）13：00～16：00

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※お子さんの同席不可

定員：20名（締切 10/14 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 10/14am9:00

<https://haat.or.jp/event/261024group/>

◇ 2. 東京都・東京しごと財団からのお知らせ



▼成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業 後期募集のお知らせ

本事業は非正規労働者等やひとり親の方々を対象に、eラーニング等によるスキルの習得支援と職業紹介等の就職支援を一体的に行う事業です。

ひとり親向け就業支援コースでは、「子どもと自分の将来のために、安定した収入を得たい」「子どもとの時間確保のために時短勤務で働きたい」「自分の将来を考えると正社員になりたい」など様々な悩みを抱えるひとり親の皆様向けのコースとなっており、国家資格を持ったキャリアアドバイザーと学習支援に精通したメンターが、コースの受講完了、就職決定までしっかりバックアップします！

【5つの充実ポイント】

- ・受講無料
- ・就職まで伴走支援
- ・担当制キャリア面談
- ・自宅でオンライン学習
- ・PC・Wi-Fi 貸与

【コース・科目紹介】

- ・デジタルコース

→はじめてのITインフラ科：クラウドとネットワークの基礎を学び、ITインフラサポート職を目指します。

→はじめてのWebアプリ制作科：Webアプリ制作とプログラミングの基礎を学び、Web開発サポート職を目指します。

→はじめての IT 事務科：IT サービスと顧客対応の基礎を学び、IT 事務職を目指します。

・フレキシブルワークコース

→広報・SNS 運用科：SNS 運用と投稿作成・効果測定を学び、広報・SNS サポート職を目指します。

→Web コンテンツ制作科：Web 制作と文章作成・更新の基礎を学び、Web 制作サポート職を目指します。

→医療・介護科：医療と介護の事務・請求業務の基礎を学び、医療・介護事務職を目指します。

本事業は無料でご参加可能です。

受講条件がありますので、詳細は下記ホームページをご参照ください。

ホームページはこちら：<https://mtkr-career.com/parent/>

【お申し込みから就職までの流れ(6ヵ月程度)】

1. ホームページ右上の「お申し込みはコチラ」から必要な情報を入力しお申し込み
2. 事業説明と選考面談
3. e ラーニングの受講(4ヵ月程度)
4. 就職支援
5. 就職決定

【申し込み方法】

以下よりお申し込みください。

<https://entry.mtkr-career.com/conditions/single-parent>

【申し込み期間】

募集期間：2026 年 7 月 21 日（火）から

※各科目定員に達し次第募集終了

【本事業に関するお問い合わせ先】

成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業 事務局

Mail：ADE.JP.mtkr-career@jp.adecco.com

TEL：0120-006-257

受付時間：月・火・水・木・金 10:00～20:00、土 10:00～17:00（日曜・祝日および年末年始を除く）

◇ 3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ

◇◇

▼安心安全のオンラインママカフェ

同じ立場のシングルマザーとおしゃべりしてみませんか？8月の募集です。

子育ての悩み、仕事と子育ての両立、元夫との関係 きっとヒントが見つかるはず。

トレーニングを受けたしんぐるまざあず・ふぉーらむのファシリテーターがサポートする安心安全な場です。

参加された方の感想です。

「ひとりじゃないって実感できた」

「同じ境遇だと安心して話すことができます」

「弱さをさらけ出すことができる。安心できる場所が必要だと感じました」

・落ち着いてゆっくり話せる場所でご参加ください。車の運転や、歩きながらの参加は危険なのでご遠慮ください。お子さんが家にいる場合は、イヤホンなどをご利用ください。子育て中のシングルマザー（別居中を含む）を対象としています。

日時：8月11日（火・祝）10:00～12:00

申し込み：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/cafe20260811>

問い合わせ：event@single-mama.com

▼対面のママカフェ@世田谷らぶらす

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。

保育付きでなので、「オンラインママカフェは子どもがいて話しづらい」という方にもおすすめします。

世田谷区以外の方もOKです。

◎らぶらすシンママカフェ

日時：8月8日（土）14:30～16:30

場所：世田谷男女共同参画センターらぶらす（東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅徒歩7分）

定員：10人（先着順）

申し込み・問い合わせ：<https://laplace-setagaya.net/event/6019/>

TEL 03-6450-8510

メール koza-laplace@kshowa.or.jp

保育あり（5ヵ月～就学前まで。要予約。先着順）

◇4. （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 Tokyo 主催「動画作成講座」

日時：9月12日（土）10:00～17:00で

会場：バンフートレーニングスクールにて対面で実施（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18歳以上のお子様

・パソコンの基本操作ができる方

・動画編集未経験の方

※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。

定員：12 名限定

※申込の際にご入力いただいた受講目的を参考に抽選とさせていただきます。

託児はありません。

参加費：無料

締切：8月7日（金）9：00

詳細・申込はこちら

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block3171>

▼ひとり親 Tokyo 主催「生成 AI 活用講座」

日時：9月19日（土） 基礎編：10：00～13：00 応用編：14：00～17：00

※この研修は基礎編・応用編両方を受講される方を対象としています。

会場：バンフートレーニングスクールにて対面（飯田橋駅 B1 から徒歩 2 分）

対象：・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様

・PC の基本操作ができる方

定員：12 名限定

※申込の際にご入力いただいた受講目的を参考に抽選とさせていただきます。

※託児はありません。

参加費 無料

締切：8月12日（水）9：00

詳細・お申込みはこちら

<https://www.tobokyou.net/pages/499/#block3177>

◇5. 他団体からのお知らせ



▼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。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：

・8 月 2 日（日）、8 月 11 日（火・祝）、9 月 6 日（日）、9 月 20 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）

・8 月 18 日（火）、9 月 15 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）

・8 月 23 日（日）、9 月 27 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）

・8 月 30 日（日）、9 月 12 日（土）

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。

◇6. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI202607-041 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：事務（エンジニア部門）未経験歓迎

建物ができるまでの書類作成のお手伝いです。データ入力/書類整理/議事録作成など

※8 割が Excel 業務、現場事務所での打合せ業務有

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 N 2 レベル相当の方）

資格・実務経験：不問

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/HI202607-041.pdf>

▼HI202607-042 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：事務（ドキュメント部門）未経験歓迎

現場で働く職人さんに関する書類作成のお手伝いです。

データ入力/書類整理/是正業務など

※8割が Excel 業務、現場事務所での打合せ業務有

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 N 2 レベル相当の方）

資格・実務経験：不問

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/2023/02/HI202607-042.pdf>

▼HI202607-040 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：9:30～18:00 ※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/HI202607-040.pdf>

▼HI202607-039 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：IT 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/HI202607-039.pdf>

▼HI202607-038 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/HI202607-038.pdf>

▼HI202607-037 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/HI202607-037.pdf>

▼HI202607-032 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：1,226 円/時～1,276 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/HI202607-032.pdf>

▼HI202607-033 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：1,343 円/時 賞与：10,000 円～80,000 円（前年度実績）

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/HI202607-033.pdf>

▼HI202607-035 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ー入力 ・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：1,300 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/HI202607-035.pdf>

▼HI202607-034 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することができる方【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/HI202607-034.pdf>

▼HI202607-036 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：230,000 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/HI202607-036.pdf>

▼HI202607-030 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/HI202607-030.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◇

▼2026099. 市ヶ谷経理税理士法人

雇用形態：正社員（7 時間勤務）

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 の中で 7 時間勤務

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260721130344.pdf>

▼2026096. 株式会社オールフォーエスピー

雇用形態：正社員 *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/20260721130510.pdf>

▼2026095. 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/20260721130535.pdf>

▼2026097. 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/20260721130444.pdf>

▼2026102.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・祝 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/20260721130120.pdf>

▼2026104. 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（いちよう家族）

- ・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/20260721125942.pdf>

▼2026103. 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/20260721130045.pdf>

▼2026100. 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）8：00～16：00 *現場により変動あり

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260721130225.pdf>

▼2026106. 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/20260724130659.pdf>

▼2026108. 住友生命保険相互会社

雇用形態：正社員

勤務場所：立川市曙町

仕事内容：営業

・生命保険・損害保険のコンサルティングセールス、アフターサービス、人材の導入及び会社から指示された事項

年 齢：20 歳～65 歳まで（定年 65 歳のため）

月 給：230,000～350,000 円

資 格：不問

休 日：週休二日（土日祝）

時 間：9：00～17：30

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260721125807.pdf>

▼2026111. 社会福祉法人 恵比寿会 フェローホームズ

雇用形態：パート

勤務場所：立川市羽衣町

仕事内容：送迎ドライバー

一般形利用者 40 名、認知症型利用者 12 名の羽衣デイサービスの送迎ドライバーです。羽衣町、錦町の方が多く利用されています。

業務内容：デイサービスご利用者の朝夕の送迎及び送迎時の介助。立川市富士見町にある法人本部からの食事の受け取り業務、車両清掃、点検、保守など。9 人乗りのハイエース・バン（AT 車）

年 齢：不問

時 給：1,226 円

資 格：普通自動車運転免許（AT 限定可）＊ペーパードライバー不可

休 日：週休二日以上（日・その他 ＊土曜・祝日は交代で勤務）

時 間：8：00～11：00、15：00～17：40、8：30～12：00、15：30～17：00

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260721125440.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。

■ ----- ■