

メールマガジン 2026 年 9 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

9 月 1 日は「防災の日」です。

熊本での地震、そして千葉や石川・富山では豪雨による大きな被害がありました。被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。東京でも豪雨や地震が続き、災害が身近に感じられる日が増えています。

東京都の防災サイトには、地震のときの行動や台風・集中豪雨への備えなど、毎日の暮らしに役立つ情報がまとめられています。この機会に、できる範囲で備えを見直してみませんか。

詳しくはこちら：<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000026/index.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 7 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(Excel)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((Excel)試験合格を目指しましょう！

なお、講座の目標は MOS の Excel 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：10月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土)

11月7日(土)

各日 9:00~12:15 ※12:15~15:00 は自由参加の自習時間となります。

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、Excel 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。)

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/261003shugyoshien/>

締切：9月16日(水)

▼令和 8 年度 はあと飯田橋主催 第 4 回ライフプランセミナー

「私らしい未来を描く「家計と人生」のデザイン～ライフプラン表を書いてみよう」

物価の高騰が続く今、「毎日の生活が続けることで精一杯」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

生活は何とか成り立っていても、「この先大丈夫だろうか」「子どもの進学や自分の老後はどうなるのだろう」と、将来への不安を抱えながら過ごしている方もいらっしゃると思います。

本セミナーでは、ご自身のライフプラン表(キャッシュ・フロー表)を実際に作成しながら、これからの暮らしやお金について整理していきます。

将来への「なんとなくの不安」を解消し、「今できること」を見つけるきっかけになるワークショップです。

あなたらしい未来のデザインを、会場で一緒に描いてみませんか？

講師：山口みのりさん ファイナンシャルプランナー(AFP)、国家資格キャリアコンサルタント

日時：10月25日(日) 13:00~15:30

参加方法：会場

場所：東京しごとセンター 5F セミナー室

定員：20 名

締切：10月12日(月・祝)

託児：有り(6ヶ月~未就学児まで)6名

託児締切：10月7日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/261025lifeplan/>

▼令和 8 年度 はあと主催 第 3 回離婚前後の親支援講座

「離婚前後に知っておきたい 法律知識」

離婚について考え始めたとき、「何から考えればいいのかわからない」「子どものことや生活のことが心配」と

いう不安を抱える方は少なくありません。そんなとき、法律や制度について正しく知ることは、ご自身やお子さんの将来を考えるための大きな助けになります。

本講座では、家事事件に詳しい弁護士が、離婚前後に知っておきたい法律知識をわかりやすく解説します。親権や養育費、親子交流など、子どもに関わる制度の基本に加え、令和 8 年に施行された民法等改正による主な見直しについてもご紹介します。

離婚を考えている方も、すでにひとり親として生活されている方も、安心して、これからの暮らしを考えるために、ぜひご参加ください。

講師：金澄道子さん 金澄道子法律事務所 弁護士

日時：10 月 22 日(木) 10：00～12：30

参加方法：会場

場所：東京ウィメンズプラザ第一会議室

定員：20 名

締切：10 月 12 日(月・祝)

託児：有り(6 ヶ月～未就学児まで)5 名

託児締切：10 月 7 日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/261022oyashien/>

▼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)

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：主婦会館プラザエフ 4 F 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

申込締切：10 月 18 日(日)

託児：有り 6 ヶ月以上～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 パソコン講習会@はあと多摩第 1 回(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、事務職はもちろん他職種でも活用できるスキルを身につけましょう!

* 申し込み締め切り日を過ぎておりますが、席に若干余裕がございますので追加募集いたします。

日時：9 月 10 日、17 日、24 日 9：00～16：45

場所：はあと多摩 多目的室（立川市）

内容：PC のパソコン操作の基礎知識

Word・Excel・PowerPoint の基本操作

対象：東京都在住のひとり親の方

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

▼はあと多摩主催 2026 年度第 4 回ライフプランセミナー

自立が困難なお子さんの『親なきあと』について考える！

親の高齢化等により障害のあるお子さんのサポートが困難になった時、その後もお子さんが安心して生活していくにはどんな準備が必要でしょうか。

親なきあとへの備えとして、今からできること、やっておくべきことについて、一緒に学びませんか。

日時：11 月 7 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 10/29 am9:00）

詳細：<https://haat.or.jp/event/261107lifeplan/>

▼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。

後半はお話を楽しんでいただくのも、早めにお帰り頂くのも OK です。

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/>

▼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/>

◇ 2. 東京都からのお知らせ



▼令和8年度女性活躍推進事業 女性のエンパワメントセミナー〈ワーク編〉

多様な働き方を知り、少し先の未来を見据えながら、今の自分にとって“最適解”と思える自己決定ができるような考え方を学びます。

【日時】令和8年10月3日（土）13：30～16：30

【会場】東京ウィメンズプラザ視聴覚室

【内容・講師】

テーマ：「キャリアの転換期をしなやかに乗り越えるー自分らしい生き方・働き方の"最適解"を見つけるヒント」

講師：田中美和さん（株式会社 Waris 代表取締役・共同創業者／国家資格キャリアコンサルタント）

【対象】主に20代～40代前半の女性（これからの生き方・働き方を主体的に選択したいと考える、キャリアの転換期にある方）

主催：東京都生活文化スポーツ局都民生活部東京ウィメンズプラザ

【詳細・お申込】 申込締切 9月27日（日）

<https://logoform.jp/form/tmgform/1703559>

【問い合わせ】 女性のエンパワメントセミナー〈ワーク編〉事務局（株式会社ディヴェーション内）

TEL：03-6804-6583（平日 10:00～17:00）

メール：empowerment-women@devotion-japan.com

◇ 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 9/19

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？

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。

参加された方からは、「ひとりじゃないって実感できた」「安心して話せた」「弱さをさらけ出すことができた。」といった感想をいただいています。

日時：9月19日（土）10:00～12:00

定員：8名(予定)

申し込み：<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/cae20260919>

注意事項：

- ・今回は、子育て中のシングルマザー（別居中を含む）が対象です。
- ・落ち着いてゆっくり話せる場所でご参加ください。
- ・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。

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



▼三井住友トラストグループからのご案内

東京 MINATOCITY 国際音楽コンクールご招待

ピアノの生演奏を聴いてみませんか？

日時：①【予選】9/26（土）開場 10：30 開始：11：00(終了目安 16:15 頃まで)

*途中入退場可（演奏中の入退場はできません）。一人約 30 分演奏、演奏者が代わって入れ替えの時にご入場・ご退出いただけます。休憩はおよそ 3 名ごとにあります。

②【ファイナル】9/30（水）開場 17：00 開始：18：00(終了目安 21:00 頃まで)*途中入退場可。演奏は一人 30～40 分の予定で、演奏者の入れ替えおよび休憩時にご入場・ご退出いただけます。

場所：① 国際医療福祉大学 東京赤坂キャンパス

② サントリーホール 大ホール

対象：東京都内在住のひとり親家庭の親と小学生以上～18 歳以下（高校 3 年相当）

※静かに音楽を聴くことができるお子様のみお申込みください。

※当選したら必ずご参加いただける方のみお申し込みください。

募集人数：①、②ともに、親子 100 名様をご招待

* お子さまは小学生以上であれば複数人ご参加可能

参加費：①、②ファイナルともに無料

申込締切：9 月 11 日（金） 9:00

詳細・申込：<https://www.tobokyou.net/pages/27/#block3190>

補足：

- ・東京 MINATO CITY 国際音楽コンクールは、世界への飛躍する若手演奏家の発掘と育成、人々が豊かな音楽に触れる機会の創出として東京・港区を舞台にヴァイオリン、チェロ、ピアノの三部門のコンクールを 2024 年より毎年一部門ずつ開催しており、2026 年はピアノ部門で開催されます。
- ・予選は 3 日間かけて行われ、17 か国 1 地域より 33 名の演奏者が出場予定です。
- ・予選（9/26）は約 10 名程度、ファイナルでは予選・セミファイナルを通過した数名による演奏を観覧することが可能です。
- ・普段着（ビーチサンダル、過度な露出のある服装などラフ過ぎない範囲で）でお越しください。
- ・予選、ファイナル共に、開始後のご入場・ご退席は可能ですが、各演奏者への配慮のため、演奏の合間にお願いしております。会場係よりご案内がありますので、途中からお越しの方もご安心ください。

◇5. 他団体からのお知らせ



▼NPO 法人維新隊ユネスコクラブからのお知らせ

「新宿の街で楽しくゴミ拾い！「胸キュン！GOMI 拾い」参加者募集中」

2014 年から NPO 法人維新隊ユネスコクラブが開催しているゴミ拾いイベントです。国際ピースデーに合わせてお子さんから大人まで、オリジナルルールで楽しくゴミ拾いを行います。今回はゴミ拾いの後、コスモスのシードボム（種まき団子）作りのワークショップも実施します。年齢・経験不問です。お一人でも、ご家族・お友達同士も OK！さわやかな日曜日を過ごしましょう！

胸キュン！GOMI 拾い vol.108 開催概要

- ・開催日時：9 月 20 日(日)10:00～13:00
- ・集合場所：新宿区西新宿 6-12-30 芸能花伝舎 駐車場
- ・参加費：無料
- ・持ち物：軍手、スーパーのレジ袋、水筒、帽子、汚れてもいい服装と両手の空くバッグでお越し下さい。

参加申込フォーム：<https://x.gd/UIvn4>

※携帯メールでは エラーにより返信メールが届かない場合があります。その場合お手数ですが、@ishintai.org からのメールを受信できるようにしてください。

公式 HP：<https://munekyun-unesco.com/>

▼NPO 法人維新隊ユネスコクラブからのお知らせ

「食事つき個別指導型無料/低額塾「ステップアップ塾」西新宿教室追加募集中」

ステップアップ塾では、9 月から再開する西新宿教室の塾生を、若干名追加募集しています。高校生～社会人のボランティア講師が、専用教材で算数・数学と英語（希望者のみ）を指導します。授業の後は、食事の提供もあります。参加希望の方は、資料請求からお願いします。入塾申込受付は、先着順です。

場所：＜西新宿 B.O＞ 新宿区西新宿 6-12-30 芸能花伝舎敷地内トレーラーハウス

※丸の内線「西新宿」駅徒歩 7 分、大江戸線「都庁前」駅徒歩 5 分

※のぼり旗が目印の、駐車場奥のトレーラーハウスです。

※塾生保護者の駐車場利用はできません。

開催日：毎週土曜日 16～18 時半

利用対象者：小 4～中 3

指導科目：算数・数学、英語

募集人数：2～3 名

参加費：家庭の年収によって、無料～4000 円/月

お申込み：資料請求フォーム <https://stepup-unesco.com/2026info>

ご注意：

お申し込みいただけるのは、原則として毎週参加できる方です。

ご兄弟の場合は、1 世帯から 2 名までお申し込みできます。

資料の内容をご確認いただき、内容をご理解いただけた方のみお申し込み下さい。

ステップアップ塾ホームページ <https://stepup-unesco.com/>

お問合せ:suj@ishintai.org（担当：濱松）

▼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：

・9 月 6 日（日）、9 月 20 日（日）、10 月 12 日（月・祝）、10 月 25 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）

・9月12日（土）、10月20日（火）

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）

・9月15日（火）、10月30日（金）

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）

・9月27日（日）、10月4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. 今号のトピックス

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。



▼都内の各区市町村立学校で働いてみる選択肢を。

区市町村教育委員会では、各区市町村立学校（小中学校）で働く会計年度任用職員を随時募集しています。会計年度任用職員は、非常勤の職であり、年齢制限はありません。

- 教員免許は持っていないが、子供に接する仕事に興味がある方
- これまでの自分のスキルを生かして学校現場をサポートしたい方
- パートタイムでの勤務や職住近接を希望する方

上記のような多様な希望やスキルを持った方に、以下の3つの職種で募集しています。

【スクール・サポート・スタッフ】

スクール・サポート・スタッフは、教員に代わって資料の印刷や教材の準備、掲示物の作成などを行います。子供たちへの直接の対応は行わず、教員の事務作業を補助することが仕事の中心です。

また、スクール・サポート・スタッフは比較的短時間での勤務の募集も多く、「1日フルタイムでの勤務は難しいけど、数時間でよいから働きたい」という方にも適しています。

【エデュケーション・アシスタント】

エデュケーション・アシスタントは、子供たちに直接接することが多い仕事です。授業中の学級担任の補助や、登下校の見守りなどを行います。

子供たちへの指導の中心となるのはあくまで学級担任であり、アシスタントは学級担任の補助の役割とな

るため、教員免許の有無にかかわらず応募することが可能です。

「教員免許はないけれど、子供の成長を直接支えたい」という方に適しています。

【副校長補佐】

副校長補佐は、学級担任など一般の教員ではなく、副校長の支援を行います。

副校長は、サービス管理や講師等の手配、調査報告への対応など、学校運営に関わる様々な業務を行っています。副校長補佐には、学校の管理職として勤務した経験や民間企業等で勤務した経験があるなど、十分な事務スキルを持っていることが求められます。

副校長を直接支援したい方や、民間企業等での勤務経験がある方に適しています。

勤務条件例や「学校でのキャリアのはじめかた」オンラインセミナー（アーカイブ配信）などの詳細は、東京都教育委員会ホームページ：

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/recruitment/recruit_tokyo_public_staff_r5
をご確認ください。

また東京都教育委員会では、上記職種で働く方の教員免許状取得にかかる受講費用等補助事業（上限 60 万円）を行なっています。

詳しくは、東京都教育委員会リーフレットをご確認ください。

<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/kyoiku/2025-09-12-113140-665>

ご自身のキャリア、社会貢献のひとつの選択肢として情報をお届けします。

【お問い合わせ】

○募集する職種に関すること ○ 教育庁人事部勤労課学校働き方改革推進担当

TEL03-5320-6801 MAIL S9000014@section.metro.tokyo.jp

○小学校免許取得支援事業について ○ 教育長人事部職員課任用担当

TEL03-5320-6791 MAIL S9000013@section.metro.tokyo.jp

なお、「教育に関心はあるけれど、いきなり現場はちょっと不安・・・」という方には、東京都教育委員会が設立した東京都教育支援機構にて、ガイダンスやプログラム、人材バンクへの登録などが可能です。

詳しくは東京都教育支援機構ホームページ <https://www.gakusapo-tokyo.jp/>

◇7. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報（はあと飯田橋）◇

▼H202608-053 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：江東区・豊洲駅

仕事内容：大手企業を中心としたクライアント企業の事務業務を代行しています。

「一般事務」「総務庶務事務」「営業事務」「人事労務」「経理」と幅広くありますが、いずれかの業務をご担当いただきます。「未経験OK・事前研修あり」の仕事もあります。

*これまでのご経歴や希望を踏まえて担当業務を決定いたします。

*お子様の学校行事や急な体調不良での早退・お休みに柔軟に対応いたします。

勤務時間：9:00～18:00 クライアント先常駐の場合は常駐先の勤務時間に準じます。

給与：240,000 円～260,000 円 賞与有

休日：週休二日制、夏季・誕生日・年末年始休暇 他

年齢：35 歳まで（例外事由 3 号イ＝キャリア形成）

学歴・資格・経験：不問

P Cスキル：Word・Excel 基本

通勤手当：50,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/12/HI202608-053.pdf>

▼H202608-052 株式会社 ePARA

雇用形態：パート

勤務場所：北区・志茂駅

仕事内容：SNS 運用スタッフ

- ・Instagram、TikTok、X、YouTube 等の SNS 投稿の企画・運用
- ・スマートフォンや PC を使った縦型ショート動画の撮影・編集
- ・イベントや e スポーツ大会等の写真・動画撮影・投稿文やキャッチコピーの作成
- ・SNS の閲覧数や反応等のデータ集計・分析・その他、広報・PR 業務のサポート

勤務時間：9:00～11:00 就業時間は 9:00～17:00 の間の 2 時間程度で相談可

給与：1,280 円～1,500 円/時

休日：土日祝その他（年末・年始）

年齢・学歴・資格・経験：不問

通勤手当：なし

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/08/HI202608-052.pdf>

▼H202608-045 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、おやつの提供、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/HI202608-045.pdf>

▼HI202608-044 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：1,300 円/時

年齢・学歴・経験・資格：不問

P C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/HI202608-044.pdf>

▼HI202608-043 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：1,250 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/HI202608-043-1.pdf>

▼HI202608-048 Varius 株式会社

雇用形態：パート

勤務場所：品川区五反田駅

仕事内容：パーソナルトレーナー パーソナルトレーニング×整体で姿勢からボディメイクを行うパーソナルトレーナーを募集しています！お客様一人ひとりに寄り添い、ボディメイクや健康づくりをサポートするお仕事です。※未経験可 お客様の目標達成と一緒に喜び、モチベーションを高めるサポート です。

勤務時間：11:00～4 時間以上（週 3 日シフト制なので勤務希望日を出していただきます。

給与：1,400 円/時

休日：週休二日制

年齢：37 歳まで（例外事由 3 号イ＝キャリア形成）

学歴：高等学校卒以上

資格・経験：不問

通勤手当：5,100 円～7100 円まで/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/08/HI202608-048.pdf>

▼HI202608-049 宮園バス株式会社

雇用形態：正社員 ※パートの求人もあります。

勤務場所：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していたくお仕事です。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：7:30～10:30、14:00～17:00 ※休憩 210 分

給与：週 3 日 104,895 円 週 4 日 139,860 円 週 5 日 174,825 円

年齢：59 歳まで（例外事由 1 号 定年を上限）

資格・学歴・経験：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/HI202608-049.pdf>

▼202608-047 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：立川市立川駅

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：9:00～20:00 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：1250 円/時

年齢：18 歳以上（例外事由 2 号 法令の規定により年齢制限がある）

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/HI202608-047.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◇

▼2026122. 有限会社ビープラス

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：三鷹市大沢

仕事内容：一般事務

- ・来客・電話対応、メールのやり取り
- ・資料作成（フォーマットへの入力）
- ・伝票記入・整理・チェック・集計業務
- ・車内清掃、書類整理、近隣へのお使い など

時 給：1,280 円～1,500 円

資 格：普通自動車第一種運転免許

労働日数：週 3 日程度（木～土のうち）

時 間：10:00～17:00

*就業時間・就業日数応相談

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260825170033.pdf>

▼2026115. (株) REIWA

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：立川市幸町

仕事内容：調理補助

●カフェでの調理補助 他、ホール担当（求人番号 2025196）やカフェ保有の畑管理担当（求人番号 2025195）との兼務も可。

時 給：1,226 円

資 格：不問

労働日数：月平均 16 日

時 間：8：00～19：00 内で実働 8 時間

*勤務時間は 1 日 4 時間以上、週 10 時間以上～相談可

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260821182036.pdf>

▼2026116. (株) BYM

雇用形態：正社員

勤務場所：八王子市堀之内

仕事内容：調理 接客

○九州より直送の豚肉を一頭丸ごと店内で仕込み、主にハンバーグをメインとした豚料理を提供するレストランです。

ホール、接客を主とするスタッフを正社員として採用いたします。

当社ではスタッフ同士が協力し合える体制を整えているため、子育て中のお母さんも安心して働ける職場です。

○お子様の体調不良などによる急なお休みや早退にも柔軟に対応可能です。

土日祝は休日となりますので、お子様との時間を充実させてください。

月 給：230,000 円

資 格：不問

休 日：週休 2 日制（土・日・祝）

時 間：9：00～17：00

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260821182109.pdf>

▼2026117. 株式会社メイク・ピュリファイ

雇用形態：正社員

勤務場所：都内の各現場

仕事内容：清掃

ビルやマンション、店舗やオフィスでの日常清掃。

現場は主に都内になります。

現場の品質管理のための巡回、スタッフ指導。

年 齢：不問

月 給：260,000 円～280,000 円

資 格： 普通運転免許があれば望ましい

休 日： 週休二日（土日）

時 間： 要望に沿うように相談可（9：00～17：00、8：00～16：00 等）

* 残業無し！加入保険は法定通りです

* ひとり親の方や子育て中の方に対する理解が深い会社です。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260821182149.pdf>

▼2026112.株式会社千葉庄

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 都内・埼玉県・神奈川県

仕事内容： 試食販売員

・都内百貨店およびスーパーで、青果・鮮魚・精肉他の商品のご紹介・試食販売

・ノルマなし

・未経験の方でも丁寧に指導します（研修期間あり）

年 齢： 不問

日 給： 9,000 円

資 格： 不問

休 日： 週休二日（平日シフトによる）（勤務日数はご相談可能です）

時 間： 10：00～18：00、10：30～18：30、11：00～19：00

* 勤務時間は、出向先の勤務時間により決まります

* 通勤手当は全額お支払いいたします。

* 加入保険は法定通りです

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260821181634.pdf>

▼2026120. 柴原善文税理士事務所

雇用形態： 正社員

勤務場所： 東久留米市東本町

仕事内容： 税務・会計業務（週休 3 日制）

・パソコンを使って試算表・決算・確定申告及びその付随業務等全作業

・専用の会計ソフト・税務ソフトを使用

・パソコン操作は入力・データバックアップ・パソコン間のデータ交換

年 齢： ～35 歳くらいまで

月 給： 185,000 円～195,000 円

資 格： 日商簿記 3 級以上

休 日： 週休 3 日（土・日・祝・他）

* フレックスタイム、休日のご相談可

時 間： 9：00～18：00 の間の実働 7 時間

* 加入保険は法定通りです

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260828164338.pdf>

▼2026119. 株式会社モテギ

雇用形態： 正社員

勤務場所： 渋谷区・新宿区

仕事内容： ホームヘルパー

・高齢者や障害者のご自宅に訪問し身体介護（入浴・排泄介助等）や 生活援助（掃除・洗濯・買い物等）を行うことで、ご本人や家族が 安心して在宅での生活を送る事が出来るように援助する仕事です。

*無資格の方も資格支援の後は丁寧に指導いたします。

* 1 日間のお試し実習あり。（資格なし OK）

年 齢： 不問

月 給： 218,000 円～227,000 円

資 格： 資格取得支援制度あり、ホームヘルパー 2 級以上尚可

休 日： 週休 2 日（日・他）

時 間： 8：30～16：30、10：00～18：00、9：00～17：00

* 上記で応相談

* 加入保険は法定通りです

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260821182303.pdf>

▼2026113. 株式会社 REIAWA

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 立川市幸町

仕事内容： 畑管理

●カフェで保有している畑の管理、野菜の栽培、収穫

* 1 度 C A F E に出勤、タイムカード打刻後カフェ野車で畑に向かいます。

* 畑の状況により最初の半年間は時短勤務の可能性あります。

また、畑の状況や悪天候によりお休みが発生する可能性もあります。

求人番号 2025196：ホール担当、求人番号 2025197 調理補助担当と兼務も可能

年 齢： 不問

時 給： 1,226 円

休 日： 週休 2 日（もしくは月労働日数 16 日）

時 間： 8：00～17：00

* 週 10 時間以上、1 日 4 時間以上～相談可。

最初の半年間は短時間の可能性あり。

* 加入保険は法定通りです

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260821181918.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。

