

メールマガジン 2026 年 10 月 16 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

「今度のお休み、どこへ行こう？」と迷ったら、ARTE TOKYO に出かけてみませんか。

東京のまち全体を舞台に、アートや音楽、イルミネーションなどを楽しめる文化芸術祭です。まちなかに現れるユニークなアート作品や、公園や駅周辺を巡りながら楽しめるプログラムなどが多数あります。身近な場所で気軽に芸術に触れながら、親子で新しい発見を楽しんでみませんか。

■ ARTE TOKYO

<https://artetokyo.jp/ja/articles/>

■ 5 つの PLAY から見つける、ARTE TOKYO

<https://artetokyo.jp/ja/articles/waystoplay/>

.....

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. 他団体からのお知らせ
5. 今号のトピックス
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 8 回就業支援講習会

「短所と向き合い自分を好きになる コミュニケーション」

皆さんは、日々の生活や職場で「何がうまくいかないのだろう」「どうして自分ばかり」とコミュニケーションに悩んでしまうことはありませんか。

本講座では、自分で短所と思っていることをグループ（他者とのコミュニケーション）の力を借りて、長所に置き換えるワークに取り組みます。

ワークを通して、自分が長年付き合ってきた短所について意味や別の見方を見出すことで、短所も含めて

「自分らしさ」と思えるようになるだけでなく、安心・安全なコミュニケーションのコツについても学べます。
過去に受講された方からは、「発見が多い、優しい気持ちになれる時間だった」「思考のクセを治して良かった」「いま自分が悩んでいることの解決につながりそう」との声をいただいています。

講座を受講して、自分を好きに、そして気持ちが楽になるコミュニケーションを獲得しましょう。

講師：高山直子 公認心理師、カウンセリング&サポートサービス N カウンセラー

日程：11月23日(月・祝) 13:30～16:30

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：24名

締切：11月15日(日)

託児：有り(6ヶ月～未就学児まで)5名

託児締切：11月10日(火)

申込先：<https://haat.or.jp/event/261123shugyoshien/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第9回就業支援講習会

「1日で学ぶ動画作成講座(Premiere Pro)」

Premiere Pro は、Adobe 社が提供している動画編集ソフトで、映画製作、テレビ番組編集から YouTube など配信される動画の編集まで、幅広く利用されています。

動画編集の仕事に興味がある方や将来副業で使いたい方で、未経験の方を対象とした講座です。

午前は動画作成の流れや専門用語等の基本知識を勉強し実践します。午後は動画を演出できる機能を学びます。

日程：12月5日(土) 9:30～16:30

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：パソコン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：11月20日(金)

申込先：<https://haat.or.jp/event/261205shugyoshien/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第5回ライフプランセミナー

もう1人で抱えこまない!「受援力(頼る力)」で切り拓く『育児・仕事・親のケア』

育児・仕事・親のケアなど、いくつもの役割をひとりで抱えていませんか?

困ったときに、周囲の人や制度を頼ることは、ご自身とご家族の暮らしを守る大切な力です。

「これからどうしよう」をひとりで抱えず、頼れるものを知り、これからの暮らしを一緒に考えてみましょう。

〈こんな方におすすめ〉

- ・親が 70 歳を超え、介護や今後の備えが気になる方
- ・家計を維持しながら、家庭と仕事の両立に悩んでいる方
- ・利用できる制度や支援について知りたい方

講師：室津 瞳 シニアケア/ダブルケアスペシャリスト、看護師、介護福祉士、国家資格キャリアコンサルタント

日程：12 月 19 日(土) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(Zoom)

定員：40 名

締切：12 月 2 日(水)

申込先：<https://haat.or.jp/event/261219lifeplan/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼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 7 回ひとり親グループ相談会

喪失体験を持つあなたのために「心をケアするアートセラピー」～言葉にできない想いを色や形にのせて～大切な人や日常を失ったとき、胸の奥に沈む想いは言葉にしようとしてもうまく表せないことがあります。そんな想いをそっと色や形に変えていくのがアートセラピーです。

絵の上手さや特別な技術はいりません。

手を動かして心のままに描くことで悲しみを無理に手放すのではなく、大切な想いを表現してみませんか。

後半はお話を楽しんでいただくのも、早めにお帰りいただくのも OK。

時間の許すかぎりご自由にお過ごしいただけます。

講師：倉石聡子（くらいしあきこ/アートセラピスト・公認心理師・臨床心理士）

日時：12 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

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 11/25 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 11/25am9:00

詳細：<https://haat.or.jp/event/261205group/>

▼第 6 回ひとり親グループ相談会

いつも「もしも」に備えられる～ローリングストックのコツ～

普段の食事に取り入れながら備える方法「ローリングストック」ご存じですか？

「もしも」のことが起こった時、お腹を満たすためにご飯やパンなど炭水化物にかたよりがちですが、最近はミネラル・ビタミンなどの栄養素も意識することが注目されています。

心と身体の安定も意識しながら備える、日常で生かしながら続けやすいローリングストックのコツを防災士であり管理栄養士の講師がわかりやすくご紹介します。

いつもの食事で食べて、無理なく無駄なく「もしもの時にも安心できる備え方」を学んでみませんか。

後半は早めにお帰りいただくのも、講師に個別相談していただくのも OK ♪

時間の許すかぎりご自由にお過ごしいただけます。

講師：神田由佳（防災士・管理栄養士）

日時：11 月 14 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

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 11/4 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 11/4am9:00

詳細：<https://haat.or.jp/event/261114group/>

▼2026 年度就業支援講習会 パソコン講習会@はあと多摩第 2 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!

日時：12 月 3 日、10 日、17 日 9：00～16：15

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

定員：10 名（申込締切：11/11 am 9：00）

詳細：<https://haat.or.jp/event/shugyoushien1203/>

◇ 2. 東京都からのお知らせ



▼令和 8 年度全国ひとり親世帯等調査に御協力ください

この調査は、国が、全国の母子世帯、父子世帯、父母のいない児童のいる世帯の生活の実態を把握し、福祉対策の充実を図るための基礎資料を得るために、5 年に 1 回実施しています。

* 調査対象者

全国から無作為に抽出された地区内の母子家庭、父子家庭、養育者家庭を対象に調査します。

* 調査の方法

東京都が任用した調査員が、顔写真付きの調査員証を携帯して 11 月上旬頃に本調査の対象となるひとり親世帯等に伺い、調査票と返送用封筒をお渡しします。（ポストに投かんさせていただく場合もあります。）

紙の調査票を郵送により郵送により指定の返送先（各区市ひとり親福祉主管課、福祉事務所、支庁）にご返送、または、オンライン調査システムにより回答をお願いいたします。

* 調査票に記載された内容については、厳しく秘密が守られるとともに、統計以外の目的に使用されることは決してありません。

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/hitorioya_shien/zenkoku_chousa

◇ 3. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ



▼ひとり親のための子育て講座「異性の子の発達と思春期について知ろう」

「自分と違うからだの変化をどう伝えればいい?」「思春期の子どもとの関わり方は?」と悩むことはありませんか。

本講座では、異性の子を育てるひとり親の方へ、子どもの発達や思春期の心身の変化、反抗期や性教育について具体的な関わり方を交えてお伝えします。

9 月に渋谷で開催し「具体的な話でこれからの子育てに役立ちそう」と大好評だった講座を、今回はご自宅から気軽に参加できるオンラインでお届けします!

性別にとらわれず“その子らしさ”を大切に、日々の子育てに生かせるヒントを一緒に見つけてみませんか? 皆さまのご参加をお待ちしています。

講師: 岡田太陽さん (臨床心理士、公認心理師、カウンセリングルーム Circle of Life 代表)

日時: 2026 年 11 月 28 日 (土) 10:00~12:00

開催方法: オンライン (Zoom) ※アーカイブ配信は行いません

申し込み: <https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20261128>

先着順 (定員 100 人予定) ※定員になり次第締切

問合せ: event@single-mama.com

▼ひとり親のためのキャリアデザイン講座

「転職したいけれど、自己PRに書くことが何もない」

「毎日の育児と仕事でギリギリ。このままの働き方や収入でいいのかな…」

日々、一人で家事・育児・仕事を回していると、自分のことや未来のことを考える余裕なんてありませんよね。「特別に誇れるスキルなんてない」そう思っている方にこそ、受けていただきたい2日間です。

難しい勉強をする場ではありません。

ワークショップを交えながら、これからの働き方の整理を一緒に始めてみませんか？

＜過去の参加者からの声＞

- ・自分の職歴に自信が持てずにいましたが、キャリアって人生そのものなんだという気付きがありました。
- ・仕事や家庭を再構築するロードマップが自然と思い描くことができました。

講師：蒲生 智生さん 株式会社スリーアウル代表取締役、TCS 認定コーチ、MCS マザーズティーチャー

日時：

1 日目 10 月 31 日（土）13：00～15：30（休憩あり）

「自分らしいキャリアの土台をつくろう — 経験・価値観・強みを見つめ直す —」

2 日目 11 月 7 日（土）13：00～15：30（休憩あり）

「自分らしいキャリアを描こう — 働き方・収入・未来への一歩を考える —」

会場：渋谷区文化総合センター大和田 9 階 結・しぶや

<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/shisetsu/bunka-shisetsu/owada/yui.html>

対象：

- ・両日参加できる方
- ・ブランクのある方、転職をご希望の方、経験や強みに自信を持てない方、今後の働き方を考え直したい方

定員：先着 20 人程度

託児：対象 6 か月～10 歳以下（お子様 1 人につき 300 円）

申し込み：

<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/career-design-20261031-1107>

締め切り：2026 年 10 月 25 日（日）

問い合わせ：event@single-mama.com

◇4. 他団体からのお知らせ



▼（公財）りそな未来財団からお知らせ

「りそな次世代応援プロジェクト」ひとり親世帯のキャリア支援 募集開始

ひとり親を対象に、キャリアアッププランの作成をサポートし、職業選択やキャリアアップに役立つスキルの向上を図るための費用支援プロジェクトです。

募集期間：2026 年 10 月 16 日～11 月 8 日

支援内容：①就労アドバイザーによる継続的な個別相談

②資格取得等のための費用支援（上限 30 万円）

対 象：児童扶養手当または遺族基礎年金を受給しているひとり親、他条件有

必要書類：職務経歴書、収入を証明する書類等

詳細は以下リンクをご確認ください。

<https://www.resona-mirai.or.jp/business/career.html>

▼ネスー株式会社からお知らせ

児童扶養手当受給世帯向けお買い物サイト「チアドン」サービス開始のお知らせ

「チアドン」は、こどもの機会格差解消に取り組むネスー株式会社が運営する、食品をお手頃な価格で購入でき、ご自宅までお届けする新サービスです。

食費の節約やお買い物の負担軽減にお役立ていただけます。

10 月 12 日から東京都・神奈川県・埼玉県でのサービスが開始いたしました！

多くの方のご利用をお待ちしております。

【うれしい 2 つの特典】

LINE 登録特典：5%OFF クーポンをプレゼント

お友達紹介特典：紹介した方・された方双方に 100 円 OFF クーポン（※）をプレゼント
ぜひ、お知り合いの方にもチアドンをご紹介ください。

※クーポンは、ご紹介いただいたお友達が紹介クーポンを発行した後に付与されます。

※ご紹介の対象は、児童扶養手当を受給されている世帯の方に限ります。

●チアドンはこちら

チアドン | 児童扶養手当世帯向けお買い物サイト

https://cheerdon.com/?utm_source=mail_tokyohitorioya&utm_medium=url&utm_campaign=260828_mail_tokyohitorioya

●ネスー公式 LINE はこちら

https://line.me/R/ti/p/@365yirwt?oat_id=7091873

▼NPO 法人維新隊ユネスコクラブからのお知らせ

ステップアップ塾と STUDY CAMP を運営している NPO 法人維新隊ユネスコクラブでは、10/25(日)に、日本ハムさんとの協働により、クッキングイベントを開催します。

児童・生徒の皆さんやご家族様にご参加いただければと思いますので、ぜひお気軽にお申込み下さい。締め切りが 19 日(月)と近くなっておりますので、ご希望の方はお早目にお申し込み下さい。

★中華名彩クッキングイベントご案内★

日時：2026 年 10 月 25 日（日）10：45 集合 13：00 解散

会場：大崎 ThinkParkTower3 階キッチンスペース（東京都品川区大崎二丁目 1 番 1 号）

JR 大崎駅大崎駅南改札口、新西口よりペDESTリアンデッキで徒歩 2 分)

参加対象者：小学生～高学生（保護者同伴可）10 名程度

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ

ご注意：未就学児の参加はご遠慮ください。現地集合・現地解散でお願いします。会場までの交通費は各自ご負担下さい。

お申し込み：<https://forms.gle/ukh6kZv6SnGJ6DZM8>

締め切り：10/19(月)（※定員に達しましたら、左記より早く〆切となります）

調理は、自立した生活の基本であると考えています。

コロナ禍で調理実習ができないままに過ごした、という児童生徒の方がたくさんいると聞いていますので、ぜひ「自分でも簡単にできる料理」「すぐに家で再現できる料理」を、みんなで一緒にやってみましょう！

5. 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。



▼都立公園・庭園で秋を楽しみませんか

今年は雨の日も多いですが、少しお天気も落ち着き、過ごしやすい日も増えてきました。

東京都公園協会では、都立公園や庭園をはじめ、東京の河川施設などで開催されるさまざまなイベントをご紹介します。一部ご案内いたしますので、冒頭の ARTE TOKYO とあわせて、お子様との秋のお出かけの候補として、ぜひご活用ください。

【イベント（一例）】

●武蔵の森公園 10/24(土)～10/31(土)【ハロウィンおばけをさがそう！】開催

「ヒントマップをもって、ハロウィンおばけたちをさがそう！！ぜんぶみつけたら、サービスセンターにもどってきてね♪センターのひとから、プレゼントをもらおう！」

「ハロウィンおばけをさがそう！」を、今年も実施いたします。雨の日でも、おばけたちは屋内で待っているの
で、ご安心ください

https://www.tokyo-park.or.jp/park/musashino-no-mori/news/2026/2026_10_24_10_31.html

●光が丘公園 2026 年 10 月催し物（イベント&フリーマーケット）のご案内

10/30(金)～11/1(日) ロハスフェスタ東京 2026 が開催

https://www.tokyo-park.or.jp/park/hikarigaoka/news/2026/event2026_10.html

●10/24-10/25 「すみだがわオープンテラス 2026 あらかわ遊園・宮前公園」開催

隅田川クルーズや隅田川鉄道（あらかわ遊園、防災船着場、宮前公園の 3 か所に停車）なども楽しめるイベント

https://www.tokyo-park.or.jp/water/terrace/news/2026/10_24-10_25_2026.html

その他たくさんの情報は 東京都公園協会ホームページ <https://www.tokyo-park.or.jp/>

◇6. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI-202610-070 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：1,300 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/HI202610-070.pdf>

▼HI202610-067 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：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/HI202610-067.pdf>

▼HI202610-071 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：1,300 円～1,600 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/HI202610-071.pdf>

▼HI202610-068 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。

※ま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/HI202610-068.pdf>

▼HI202610-065 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：1,280 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/HI202610-065.pdf>

▼HI202610-062 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：1,465 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/HI202610-062.pdf>

▼HI202610-063 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/HI202610-063.pdf>

▼HI202609-060 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：273,400 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/HI202609-060.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◇

▼2026151. 有限会社湘南ふれあいの園

雇用形態：正社員

勤務場所：町田市小山ヶ丘

仕事内容：介護職

入居者の身の回りの手伝い、食事・入浴のサポート、トイレ・着替え等のサポート

月 給：195,500 円～310,000 円

資 格：介護職員初任者研修修了者、介護福祉士

休 日：週休二日（シフト制）

時 間：7：00～15：30、9：30～18：00

10：30～19：00、17：45～翌9：45(休憩120分)

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260915132829.pdf>

▼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・電話応対、メールで応対、・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、データ入力

・社内清掃書類整理・管理近隣へのお使いなど

年 齢： 不問

時 給： 1,280 円～5,000 円

資 格： 普通自動車第一種免許

就労日数： 週 3 日程度（木曜～土曜日就業できる方歓迎）

時 間： 10：00～17：00

就業日数・時間応相談（木曜～土曜日の間）

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

▼2026129. 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/20260918174205.pdf>

▼2026136. アクサ生命保険株式会社 多摩営業支社

雇用形態： 正社員

勤務場所： 立川市、八王子市

仕事内容： 商工会議所共済・福祉制度推進スタッフ

・商工会議所会員企業に対する生命保険による従業員の福利厚生制度(退職金、弔慰金) のコンサルティング営業。
・経営者のリスク管理や事業承継、資産管理などのアドバイスや保険設計・個人のライフプランに対する保険設計

*業界経験のない方でも充実した研修制度により安心して勤務できます。

年 齢： 64 歳まで（65 歳定年の為）

月 給： 18 万、21 万、24 万、30 万、36 万円プラス諸手当

資 格： 普通免許(AT 限定可)あれば尚可

休 日： 週休 2 日（土日・祝）

時 間： 9：15～17：00

求人詳細 : <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260918174843.pdf>

▼2026127. 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/20260918174037.pdf>

▼2026214. 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/20260918173817.pdf>

▼2026131. 株式会社 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/20260918174506.pdf>

▼2026128. 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/20261009125605.pdf>

▼2026126. 有限会社 ベルクリエーション

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/20260918173949.pdf>

▼2026123. 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/20260918173732.pdf>

▼2026135. 社会福祉法人竹清会

雇用形態： 正社員

勤務場所： 町田市小山ヶ丘

仕事内容： 介護職（通所介護事業所 一般型・リハビリ・認知症対応型）

介護業務全般（入浴・排泄・食事等）に従事

送迎業務あり（要普通自動車免許 A T 限定可）

年 齢： 59 歳まで（60 歳定年の為）

時 給： 177,000 円～257,000 円

資 格： 普通自動車運転免許（AT 限定可）

休 日： 週休 2 日（土日祝）

時 間： 8：30～17：30、8：00～18：00、9：00～18：00（交代制）

休 憩： 60 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260918175530.pdf>

▼2026132. 野村不動産ソリューションズ株式会社

雇用形態：正社員

勤務場所：首都圏各支店もしくは本社

仕事内容：業務職（営業サポートとして支店の事務全般）

- ・物件情報、データ入力：物件情報掲載
- ・来客の一次対応：個人のお客様、取引先業者様 など
- ・電話対応：受付業務、営業担当への取次 など
- ・営業活動報告書の確認と送付：宅建業法で定められている書類の送付
- ・経理業務、帳票管理：領収書の作成、仕分け業務 など
- ・契約書作成のサポート：売買契約書・重要事項説明書の製本 など
- ・その他支店内の管理業務：郵便物の発送や備品管理

年 齢： 40 歳くらいまで（長期勤続によるキャリア形成の為）

時 給： 220,000 円～230,000 円

経 験： 事務経験 3 年以上

休 日： 週休 2 日（水・木もしくは土・日もしくは水・日）

時 間： 9：30～18：10

休 憩： 60 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260918174546.pdf>

▼2026138. 株式会社タキズミ

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/20260918174958.pdf>

▼2026139. 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。
- *個人ノルマはなし、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/20260918175035.pdf>

▼2026142. 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 13,154 円/日

平日 4 日勤務 10,417 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/20260918175305.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。

■ ----- ■