

メールマガジン 2026 年 10 月 1 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

福祉の仕事に興味はあるけれど、まずは少しだけのぞいてみたい——そんな方にぴったりの制度が「ふくチャレ」です。

「福祉の仕事ってどんなことをするんだろう」「興味はあるけれど、自分にもできるかな…」「職場体験をして、自分に合う仕事か確かめたい」

こうした思いにお応えし、1 日からの参加申し込みが可能で、最短 4 時間から職場体験ができます。職場体験を通じて、福祉の仕事をより身近に感じてみませんか。

ふくチャレ：<https://tokyo-fukushichallenge.jp/>

参加を検討されている方はこちらから：<https://tokyo-fukushichallenge.jp/sankasha>

.....

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. 他団体からのお知らせ
4. 今号のトピックス
5. 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いこう
と思った」「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。

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、「毎日の生活を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、「この先も大丈夫だろうか」「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けます。

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】

▼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/>

▼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、早めにお帰りいただくのも 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

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

▼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

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・ふぉーらむからのお知らせ



▼対面のママカフェ@世田谷らぶらす 10/10

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。保育つきでなので、「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：10月10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：<https://laplace-setagaya.net/event/6133/>

問い合わせ:TEL 03-6450-8510 [メール koza-laplace@kshowa.or.jp](mailto:koza-laplace@kshowa.or.jp)

保育あり（5ヵ月～就学前まで。要予約。先着順）

◇4. 他団体からのお知らせ



▼「シングルファミリー応援フェスタ」のご案内

ひとり親家庭の親も子ども一日楽しめる、保育付き、無料のイベントを開催します！

日時：2026年11月3日（祝・火）10時～16時 ＊申込不要、当日会場へ

会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた スマイル大森 6階」（東京都大田区大森北4-6-7）

内容：

【おとな向け】(整理券配布)タロット占い、メイク体験、リフレクソロジー

ぷち相談ブース、ハンドマッサージ、シングルファザーコーナー、子ども服持ち帰りコーナー

【子ども向け】ヘアアレンジ、カプセルトイ工作、妖怪かるた作り、絵本の読み聞かせ、工作、パラコートストラップ作り、卓上カーリング

【親子向け】オリジナルアクセサリー作り、音楽コンサート等

問合せ：特定非営利活動法人ジェンダー平等 Labota/ファーストリーチプロジェクト

メール info@g-labota.com 電話 03-6423-1840

詳細はこちら：

https://drive.google.com/file/d/14hEPtEbKILiZQsze2Rr31gvz6MjR_jNg/view?usp=sharing

▼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：

・10月4日（日）、11月9日（月）

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）

・10月12日（月・祝）、10月25日（日）、11月15日（日）、11月22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）

・10月20日（火）、11月5日（木）

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）

・10月30日（金）、11月11日（水）

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）

※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。

◇4. 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。



▼10月1日は「都民の日」です

東京都内の施設で、無料公開や施設利用料の無料、記念行事を開催します。

本日のご案内になりますが、お時間ができた際の過ごし方として、ぜひご検討いただけたらと思います。

○入園・入館料等が無料（混雑時、入場時間等の調整有）

【動物園・植物園】

上野動物園、多摩動物公園、葛西臨海水族園、井の頭自然文化園 ほか

【庭園】

浜離宮恩賜庭園、旧芝離宮恩賜庭園、小石川後樂園、六義園 ほか
【博物館・美術館等】

江戸東京博物館（常設展のみ）、江戸東京たてもの園

東京都美術館「この場所の風景―上野・大牟田・ブエノスアイレス」

東京都庭園美術館（庭園のみ）

東京都写真美術館「日本の新進作家 vol.23」「アジア・コンテンポラリー」

東京都現代美術館「MOT コレクション いつかの光を今みている」

○記念行事の実施

東京都水の科学館、東京都水道歴史館、

奥多摩水と緑のふれあい館、東京都虹の下水道館

お問い合わせ 生活文化局文化振興部企画調整課 03-5000-7230

都庁総合ホームページ

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/information/press/2026/08/2026082607>

◇5. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI202609-041 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：Excelでのお仕事が8割！建物ができるまでの書類作成のお手伝いを行っていただきます。

データ入力／書類整理／議事録の作成など・・・業界未経験の方も活躍中！

各建設会社様（お客様）の業務をチームごとで担当するので、わからないことがあってもチームで解決していけます！必要に応じて、チームで現場事務所に出向いて打ち合わせや業務を行うこともございます。

勤務時間：8:30～17:30 時短勤務相談可（6時間以上）

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N2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/2022/08/HI202609-041.pdf>

▼HI202609-059 株式会社 ViSTA

雇用形態：契約社員 ※正社員登用あり

勤務場所：港区 芝公園駅・田町駅

仕事内容：事務職 ★子育てをしながら働きたい方歓迎、ひとり親の方歓迎

総務・経理・人事業務全般に係る業務(点検立会等、庶務業務等含む)、管理不動産における管理・対応業務全般(日常管理・修繕業者対応・契約管理など)

勤務時間：9:00～17:00 ※週休二日制 (土・日・祝・年末年始：12/30～1/3)

給与：250,000 円/月

年齢・学歴・資格・経験：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本

通勤手当：全額支給(定期代)

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/05/HI202609-059.pdf>

▼HI202609-058 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/HI202609-058.pdf>

▼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

PC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>

▼HI202609-057 株式会社日本デイクアセンター

雇用形態：契約社員 ※パートの求人もあります。

勤務場所：文京区 根津駅

仕事内容：保育士 0～2 歳児・定員 21 名の認可保育園でのお仕事。保育業務全般をお願いいたします。持ち帰り仕事は 一切なしです。

勤務時間：7:00～19:15 の間の 8 時間程度 月平均 172.8 時間勤務 シフト制

給与：289,900 円～321,000 円/月 ※賞与・昇給あり 固定残業代 20 時間分を含む

年齢・学歴：不問

経験：保育園・幼稚園・託児所での実務経験があれば尚可

※未経験・ブランクのある方もご相談ください。

資格：保育士必須

パソコンスキル：不問

通勤手当：15,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/02/HI202609-057.pdf>

▼HI202609-054 社会福祉法人竹清会

雇用形態：正社員

勤務場所：町田市多摩境

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）での介護職員として介護業務全般（入浴・排泄・食事等）に従事

【平成 29 年度東京都女性活躍推進大賞受賞】

ライフイベントや生活状況に合わせた配置転換・勤務条件の提示（時短勤務の正職員等）による就業支援を行っています。住居及び家賃を支援する制度もあります。

勤務時間：8:00～18:00 までの 8 時間

給与：219,000 円～301,000 円/月

年齢：59 歳まで（定年が 60 歳のため）

資格：普通運転免許必須 介護初任者研修・ホームヘルパー2 級あれば尚可

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/2023/01/HI202609-054.pdf>

▼HI202609-055 株式会社 BRICK

雇用形態：パート

勤務場所：新宿区下宮比町、飯田橋駅

仕事内容：未経験から始められる店舗メンテナンスサポート・事務の仕事です。主に飲食店向けに設備メンテナンスを中心とした業務です。研修センターで店舗のエアコン分解洗浄や店舗清掃などの技術を学び、実際の現場でスキルを身につけていただきます。

勤務時間：10:00～5 時間程度 10 時間/週が最低勤務時間です。

給与：2,000 円/時 研修期間中は 1800 円/時

年齢：18 歳以上

学歴・経験：不問

P Cスキル：基本操作

休日：土日祝

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/05/HI202609-055.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/20260918174127.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 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。

