メールマガジン 2026 年 11 月 1 日配信号
★ はあと運営サイト https://haat.or.jp/ ★

いつもメールマガジンをお読みいただき、ありがとうございます。
はあとでは、セミナーやイベントなどの情報を、公式 Instagram でも発信しています。ちょっとした空き時間に、ぜひのぞいてみてくださいね。
公式 Instagram ID：hitorioya_haat
また、週 2 回、LINE 相談を実施しています。友だちに話しかけるような気軽な気持ちで、ご利用いただけます。ご自身のペースでお気軽にメッセージをお送りください。
ひとりで抱え込まず、気になることやお困りごとがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
LINE 相談「はあとライン」 https://single-mama.com/haat-line/
相談受付時間 水曜日・土曜日 14:00～21:30
……

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/
……

◆ ＩＮＤＥＸ ◆
1．イベント・セミナーのご案内
2．他団体からのお知らせ
3．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。
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 などで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用したい方で、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/

▼令和 8 年度 はあと主催 第 4 回離婚前後の親支援講座
「子どものために自分も相手も大事にできる関わりを知る」

離婚を考えているときや、離婚後の生活の中では、子どものことを第一に考えながらも、相手との関係に悩んだり、自分の気持ちとの間で葛藤したりすることがあると思います。
「子どものために、相手とどう関わればいいのだろう？」
「自分の気持ちも大切にしたいけれど、相手とのやり取りが難しい」など。
本講座では、弁護士より人権をベースにした考え方と、ノンバイオレンス・コミュニケーション（NVC）の手法を学びながら、自分も相手も、そして子どもも尊重する関わりについて考えます。
自分の気持ちや大切にしたいことを整理しながら、相手とのコミュニケーションに役立つヒントを見つけてみませんか。
日程：12 月 2 日(水) 13:30～16:00
参加方法：会場
場所：表参道　詳細は受講者の方にご連絡します
定員：20 名　応募者多数の場合は抽選になります
締切：11 月 23 日(月・祝)
託児：有り(6 ヶ月～未就学児まで)5 名
託児締切：11 月 15 日(日)
申込先：https://haat.or.jp/event/261202oyashien/

【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。
＊締切日を過ぎていますが、席に若干の余裕がありますので引き続き募集します。
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
詳細：https://haat.or.jp/event/261107lifeplan/

▼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/

▼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/

▼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　㏂ 9：00）
詳細：https://haat.or.jp/event/shugyoushien1203/

◇2.　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ので、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：
・11 月 5 日（木）、12 月 21 日（月）
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）
・11 月 9 日（月）、12 月 26 日（土）
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）
・11 月 11 日（水）、12 月 8 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）
・11 月 15 日（日）、11 月 22 日（日）、12 月 13 日（日）、12 月 18 日（金）
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）

※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。

▼認定 NPO 法人グッドネーバーズ・ジャパンからのお知らせ
「ひとり親家庭の皆さまへ食品配付のご案内」
認定 NPO 法人グッドネーバーズ・ジャパンは、首都圏を中心にひとり親家庭へ月 1 回の食品配付を行っております。食品受け取りをご希望の方は、ホームページよりお申込みができます。一度ご登録いただければ、配付やその他支援に関する情報をメールで配信いたします。ぜひお気軽にご登録ください。
【対象】ひとり親家庭の方　※ひとり親家庭等医療費助成制度医療証をお持ちの方
【内容】お米や麺類などの主食、レトルト食品、インスタント食品、お菓子など
【日時・会場】以下の URL をご参照ください。
https://www.gnjp.org/work/domestic/gohanuketori/tokyo/
【申込受付期間】毎月 1 日～10 日
※初めてご利用される方は予め利用登録が必要となります。受け取り希望月の 5 日頃までにホームページの利用登録フォームよりお申込みください。
【申込方法】認定 NPO 法人グッドネーバーズ・ジャパンのホームページで利用登録後、専用フォーム（以下の URL）より申し込み※利用登録時に食品支援の詳細もご確認ください。
https://www.gnjp.org/work/domestic/gohanuketori/
【問合せ】認定 NPO 法人グッドネーバーズ・ジャパン
E-mail: gohan@gnjp.org　Tel: 03-6423-1768　平日 10:00～17:00　音声ガイダンス「食品支援グッドごはん」まで
【注意点】お渡しする食品は、アレルギー対応をしておりません。食品のアレルギーをお持ちの方は食品の

表示を確認してお召し上がりください。また、賞味期限もご確認いただき、期限内にお召し上がりください。
認定 NPO 法人グッドネーバーズ・ジャパン
国内事業部　グッドごはん担当

◇3. 注目求人ピックアップ
◇◇――
◇お仕事情報　はあと飯田橋◇
▼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 THIRD-i
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

▼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

▼HI202610-071 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

▼HI202610-065　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していただきます。
【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

※はあとホームページに掲載しておりませんが、在宅事務の求人もいただいています。
短時間からでも大丈夫です。まずはお仕事を始めてみませんか。
ご希望の場合は、はあと飯田橋に直接ご相談ください。

★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◇
▼2026154．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/20261022101614.pdf

▼2026155．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： 1,300 円～5,000 円
資　格： 特になし
就労日数： 週 4 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
求人詳細：https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20261019150816.pdf

▼2026156. 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/20261022100731.pdf

▼2026157. 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/20261019151352.pdf

▼2026158. 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）　お客様へのヒヤリング→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：上記お客様へのヒヤ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/20261022100851.pdf

▼2026159. 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。
先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/20261019152022.pdf

▼2026161.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します。
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：21,5000 円～240,000 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/20261019154820.pdf

▼2026162. 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：215,520 円～326,520 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/20261019154937.pdf

▼2026163. 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（いちょう家族）
・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/20261019155228.pdf

▼2026165. 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：230,000 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/20261019155350.pdf

▼2026167. 社会福祉法人　恵比寿会　フェローホームズ
雇用形態：正社員
勤務場所：立川市富士見町
仕事内容：介護スタッフ（特養）
従来型特養の仲間の家（100 名）、ユニット型特養の森の家（52 名）のいずれかに配属されます。未経験でも入職 1 年間は先輩スタッフが、指導員として技術面と精神面での丁寧なサポートをいたします。
＊夜勤は仕事に習熟してからですので安心です（月 4～5 回程度）
・基本生活介護（食事・入浴・排泄）については、自力で食維持ができるようリハビリによる筋力保持、下剤を使わないオムツ 0 を目指した排泄介護
・水分量の摂取管理と食事指導による未病ケアとた多職種による科学的なケアを実施。
業務の変更範囲：会社の定める業務　企業主導型保育施設「森のナーサリー（0～2 歳）併設。小さなお子さんがいる方も安心して働ける環境です。
年　齢：不問
月　給：247,000 円～269,400 円
資　格：不問
休　日：週休二日以上（勤務表による）
時　間：7：00～16：00、8：40～17：40、10：00～19：00、11：00～20：00
　　21：00～7：00（休憩 120 分）、16：00～9：30（休憩 150 分）
求人詳細：　https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20261019155521.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。

■━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━■