東京都ひとり親家庭支援センター　はあと

アクセス



生活のことなら

はあと

●相談：03-6272-8720

〒102-0072
千代田区飯田橋 3-4-6
新都心ビル 7 階
TEL：03-6261-7303
FAX：03-6261-7319
E-mail：info@haat.or.jp

JR 中央線・総武線「飯田橋駅」東口 徒歩 5 分
大江戸・有楽町線・南北線「飯田橋駅」A2出口：徒歩5分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」A5 出口 すぐ



仕事のことなら

はあと飯田橋

〒102-0072
千代田区飯田橋 3-10-3
東京しごとセンター 7 階
TEL：03-3263-3451
FAX：03-3263-3452
E-mail：
iidabashi@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」東口下車：徒歩 7分、「水道橋駅」西口下車：徒歩5分
大江戸・有楽町線・南北線「飯田橋駅」A2出口：徒歩7分
東西線「飯田橋駅」A5 出口：徒歩4分



生活でも仕事でも

はあと多摩

〒190-0012
立川市曙町 2-8-30
立川わかぐさビル 4 階
TEL：042-506-1182
FAX：042-506-1194
E-mail：tama@haat.or.jp

JR「立川駅」北口下車：徒歩 5分
多摩都市モノレール「立川北駅」下車：徒歩 4分

私たちと一緒に考えましょう！

安心して明日に向かうために、
自分に合った道を探し、一歩ずつ進みませんか。
ひとりでがんばらなくても大丈夫です。
はあとでは、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた
相談や支援を行っています。
相談は無料です。まずはお電話ください。

＼メールマガジンの登録を！／

東京都ひとり親家庭支援センターでは メールマガジンを配信しています。

「求人情報」や「お役立ち情報」・「イベント・セミナー情報」をメールで配信しています。ご希望の方は気軽に登録してください。ひとり親家庭のご友人などにもご紹介ください。

[登録はこちらから]
東京都ひとり親家庭支援センター HP
https://haat.or.jp/

はあと　検索

お願い 迷惑メール設定が厳しいと、メールマガジンが届かない場合があります。@haat.or.jp を許可設定していただくようお願いします。

FAX・メールでも受け付けています。

はあと
TEL：03-6261-7303　FAX：03-6261-7319
E-mail：info@haat.or.jp

*本事業は東京都からの委託を受け、公益財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会と特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむが運営しています。（令和６年1月）

東京都福祉局

東京都ひとり親家庭支援センター

はあと

私たちはひとり親家庭を応援します！



H ひとり親と子供たちが
A 安心して
A 明日に向かう
T 東京

ひとり親と子供たちが安心して明日に向かう東京
はあと

生活に関することなら

はあと

安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援、各種セミナーを行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	●	●	●	○	○	○

○：9:00-17:30 ●：9:00-20:30

こちらでは❷❸❹❻❼が利用できます

詳しくは☎03-6272-8720

仕事に関することなら

はあと飯田橋

ひとり親家庭それぞれに合わせた就業相談、就業支援、職業紹介を行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○：9:00-17:30 ●：9:00-20:30
※面接相談は月～土（予約制）

こちらでは❶が利用できます

詳しくは☎03-3263-3451

生活に関することも仕事に関することも

はあと多摩

生活に関する相談も仕事に関する相談もお受けします。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援、グループ相談会なども行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○：9:00-17:30 ●：9:00-19:30

こちらでは❶❷❸❹❺❼が利用できます

詳しくは☎042-506-1182

支援の内容

❶就業相談・就業支援・職業紹介

仕事探しの相談や応募書類の書き方、面接のアドバイスをいたします。適職診断ツールを使った個別相談や、マネー相談、ライフプランセミナーを含めたキャリアアップ支援も行っています。

❷生活相談

ひとり親になるとき、なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などさまざまな相談に応じます。

❸養育費相談

子供の成長に必要な養育費の取り決めなどについて相談に応じます。養育費一般相談は通年。専門相談は予約制です。

❹離婚前後の法律相談

離婚前後の親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与などについて、離婚問題に精通している弁護士が、法律的な助言を行います。20 歳未満の子供がいる母親または父親が対象です。

はあとに相談して、子供もパパもママも元気に！

❺グループ相談会

ひとり親の方やひとり親になる前の方が同じ立場の方と交流いただける場です。毎回テーマを設けて、専門家のお話をお聞きし、それについて、悩みや気になることを話し合います。テーマや開催日、会場については、HP でご確認ください。区部及び市部で実施します。

❻離婚前後の親支援講座

ひとり親の方や離婚前の方などに向けて、子供の健やかな育成という視点から、離婚後の暮らしや養育費や親子交流などについてともに学び、体験談を聞き話し合うセミナーです。

❼親子交流支援

親子交流の取り決め後、相手と直接会うのが難しい場合などに、実施までの連絡調整、当日の子供の受渡し、付き添い等の支援を行います。原則月1回、1年間ご利用いただけます。利用には一定の条件があります。

事業者の皆様へ ひとり親の雇用の安定にご協力をお願いいたします。ホームページで求人を受付けております。ひとり親を雇用した場合は、助成金（特定求職者雇用開発助成金等）を利用できる場合があります。詳細ははあと飯田橋、はあと多摩へお問い合わせください。