メールマガジン 2026 年 11 月 16 日配信号
★ はあと運営サイト https://haat.or.jp/ ★

毎日の子育ての中で、「つい強い言い方をしてしまった」「あのとき、もっと違う伝え方ができたかもしれない」と感じることはありませんか。
忙しさや疲れから、子どもとの関わりに悩むのは決して特別なことではありません。東京都の「体罰などによらない子育てって、何？」では、体罰が子どもに与える影響や、子どもの気持ちを大切にしながら伝えるためのヒントが紹介されています。親子で気持ちよく過ごすための参考として、ご覧ください。
https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/osekkai/taibatsuhabatsu/

……

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. 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 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 10 回就業支援講習会
「在宅ワークのリアル」～ひとり親が知っておきたいこと～

子育てや介護などで外に働きに出ることが難しいひとり親の方へ向けて、「在宅で働く」という選択肢を前向きに考えるセミナーです。在宅ワークの種類や仕事の探し方、スキルの活かし方、収入につなげる方法などを、実例を交えてわかりやすく紹介します。
講師：丸山　恵子 さん
　　WOMANET 株式会社代表取締役、IT コンサルタント・マーケティングコンサルタント
　　東京創業ステーション Startup Hub Tokyo 起業相談員
日程：1 月 30 日(土) 10:00～12:00
参加方法：オンライン(Zoom)
定員：40 名
締切：1 月 17 日(日)
申込先：https://haat.or.jp/event/270130shugyoshien/

▼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 さん
　　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)
申込先：https://haat.or.jp/event/261202oyashien/

【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 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（締切日を過ぎていますが、引き続き募集します。）
詳細：https://haat.or.jp/event/shugyoushien1203/

▼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 8 回ひとり親グループ相談会
「親業」の視点から親子の関係をみつめてみよう～「きく」「はなす」そして「バウンダリー（境界線）」の大切さを学ぶ～

「良い親でありたい」…そう思いつつも、「良い親でいられているのかしら？」と不安になったり苦しく思ったりしていませんか。
親業は、法務省推奨のコミュニケーションメソッドです。
親業の目的は「良い親」になることではありません。
親は「親」という役割にとらわれない「自分自身のものの見方・考え方を大切にできるようになること」、お子さんは「自分で考えることができるようになること」です。
そのために「きく」「はなす」そして「バウンダリー（境界線）」が重要になってきます。
親業の視点から、お子さんもご自分も大切にできる関係づくりのヒントを得てみませんか？
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：宇佐美美巳子（前日本栄養大学非常勤講師・元中学校校長・親業インストラクター）
日時：1 月 16 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 1/6　am9:00）※応募多数の場合は抽選。ご参加の可否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 1/6　am9:00
詳細：https://haat.or.jp/event/270116group/

▼はあと多摩主催　第 5 回ライフプランセミナー
『副業としてのプチ起業で収入アップ！』

このセミナーでは、副業としてプチ起業をする上でまず知っておきたい知識を学びます。
また、グループワークを通じて一緒に考えるほか、先輩起業家の経験談もお聞きいただけます。
講師：(公財)東京都ひとり親家庭福祉協議会　主任相談員(CFP®・中小企業診断士）
　　先輩起業家　1 名
日時：2027 年 1 月 23（土）13：00.～16：00　受付 12：45～
会場：東京都ひとり親家庭支援センター　はあと多摩多目的室
　＊お子さんの同席はできません。
対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方
定員：20 名（締切 1/15　am9:00　応募多数の場合は抽選になる可能性もあります。）
託児：生後 6 か月～未就学児　要予約（締切 1/15　am9:00）
https://haat.or.jp/event/20270123lifeplan/

▼パパ友つくろう！第 2 回シングルパパの会
ふだんは話せないシングルパパ同士でお話ししませんか？　他のパパと話すきっかけがほしい方、仕事と子育て、どう折り合いをつけているの？など、日頃の悩みをちょっと話してみたい方、ぜひ遊びに来てくださいね。
ファシリテーター：吉田大樹
（よしだひろき/ＮPO 法人グリーンパパプロジェクト代表理事・3 児のシングルパパ）
日時：1 月 30 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（新宿）
対象：東京都在住のシングルパパの方、プレシングルパパの方
定員：20 名（締切 1/20　am9:00　応募多数の場合は抽選。ご参加の可否はメールでご連絡します。）
託児：あり(生後 6 か月～)＊締切 1/20　am9:00
詳細：https://haat.or.jp/event/270130group/

◇2．NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむからのお知らせ
◇◇――

▼【生活支援】新入学お祝いランドセル 2027 募集のお知らせ
2027 年 4 月、小学校へ入学するお子さんへ。
新しいランドセルを用意してあげたいと思っていても、費用のことを考えると準備が難しい……。そんなお悩みを抱えているひとり親の方へ、新品のランドセルをお贈りします。
お申込みいただけるのは、児童扶養手当を全部支給されている方、または全部支給の所得制限限度額と同等以下の収入のひとり親世帯です。経済的な理由からランドセルの購入が難しい方が対象となります。離婚前で別居中の方もお申込みいただけます。
「子どものために準備してあげたいけれど、どうしよう」と悩んでいる方は、ぜひこの機会をご利用ください。
応募期間： 11 月 11 日（水）10 時 ～ 11 月 22 日（日）23 時 59 分まで
応募要領・詳細はこちらから：
https://www.single-mama.com/event/oiwai_randoseru2027/
問い合わせ先：しんぐるまざあず・ふぉーらむ お祝い金事務局
E-mail：oiwai@single-mama.com

▼対面のママカフェ@プラザエフ 11/21
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、安全な場で情報交換もできます。
会員以外の参加も OK です。別居中（離婚成立前）の方も参加可能です。参加者にはささやかなお土産を準備しています。

「ほっとサロン in プラザエフ」
日時：11 月 21 日（土）14:00～16:00
会場： 四谷主婦会館プラザエフほっとサロン
https://shufukaikan.org/access/
締切日：11 月 20 日（金）12:00
申し込み：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJ07QAzEkTx8YXWo6y2K_oM1aEI4VFTu6OjV_KCsYo9oYrew/viewform
問い合わせ： TEL 03-3265-8118

▼マイ・ブック・プレゼント 2026 X'mas ハーモニーネット未来 11/18 10 時締切
ひとり親家庭等のこどもたちへ、お 1 人につき 1 冊新しい本をお届けする取り組みです。
今年の X'mas も各出版社様のご協力により、新品の絵本や児童書が集まってきております。
募集期間内に、下記フォームより是非お申し込みください。
こどもたちがたくさんのステキな本に出逢えますように。
【募集期間】2026 年 11 月 6 日（金）10:00 ～ 11 月 18 日（水）10:00
【お申込フォーム】 https://hamomira.or.jp/mybook/

※お申し込みが寄付冊数を超えた場合、抽選になる場合もありますのでご了承ください。
配送は、12 月 11 日ごろより随時行う予定です。
問い合わせ：認定 NPO 法人ハーモニーネット未来内　マイ・ブック・プレゼント事務局
Email: mybook@hamomira.or.jp/

◇3. 他団体からのお知らせ
◇◇――

▼公益財団法人公益推進協会からのお知らせ
小・中学校入学援助金「佐藤弘入学援助基金」の募集を開始～ひとり親家庭対象～
故佐藤弘様の遺産を活用して、入学式を目前に控え何かと出費の多い「ひとり親家庭」を側面から支援する目的で、東京都内のひとり親家庭を対象に、小・中学校入学援助金を給付します。子どもの入学にかかる費用の捻出がなかなか難しいという方は是非この機会にご応募ください。お待ちしております。
入学援助金の支給額・採用人数：
(1)小学校入学の場合　10 万円　11 名程度
(2)中学校入学の場合　20 万円　24 名程度
募集期間：
（WEB 応募）2026 年 11 月 2 日（月）～ 2027 年 1 月 4 日（月）17:00
応募資格：
子の入学にかかる費用の捻出が困難なひとり親家庭　※1 で下記すべてに該当する者
（1）応募時点で東京都内に住所（住民票）を有すること
（2）2027 年 4 月に監護・養育している子が学校教育法による小学校又は中学校に進学すること
（3）児童扶養手当受給家庭であること　※2
（4）生活保護を受けていないこと
（5）入学援助金を子に関連のない趣味や娯楽等に使用しないと誓約出来ること
※1 児童扶養手当の受給資格であるひとり親家庭と同等の状態（父または母が重度の障害、裁判所から DV 保護命令を受けた等）の者を含む
※2 遺族年金の受給者等で児童扶養手当を受給していない場合は応募の対象外となります。
応募手続：
応募フォーム https://form.run/@oubo-nyuugaku2027　に下記書類を添付し、ご応募ください。
①住民票（謄本）※世帯全員が記載された応募時点で発行から 6 か月以内・本籍地及び個人番号は省略
②児童扶養手当証書※有効期限が令和 9 年 10 月 31 日のもの
※用紙全体が鮮明に見え、全ての文字・項目が確認できるものを提出してください。
※応募書類に不備不足がある場合、選考の対象とならない場合がありますのでご注意ください。

※応募書類は採否に関わらず返却いたしません。
※２人以上の子の入学援助金を応募する場合は、まとめて応募してください。（２回応募する必要はありません。）
詳細はこちら：08_sato_nyugaku_youkou2027.pdf
【問い合わせ先】問い合せ対応時間：平日 10：00～17：00
公益財団法人公益推進協会 佐藤弘入学援助基金担当
〒162-0826 東京都新宿区市谷船河原町 9-3 公益ビル
TEL：03-6457-5801 e-mail：info@kosuikyo.com

▼母子世帯養育援助金（公益財団法人重田教育財団）（未就学児への給付型援助金）
本援助金は、相対的貧困層の減少により経済格差解消を図るべく、相対的貧困層が多いと考えられる東京 23 区の未就学の 6 歳以下の子を持つ母子世帯に対して「食育」「保育」「文教」「その他養育に関するもの」を使途とした返還義務のない給付型の援助金でございます。教育の効果が出やすい 6 歳以下の習い事など幼児教育におつかいください。
応募資格：以下の(1)～(6)のすべてに該当する者。
(1) 国籍問わず、東京 23 区内に住所がある母子世帯であること
※戸籍上婚姻関係にあるが、別居しておりひとり親と同等の状態の者を含む
(2)応募締切日時点で親権を持つ小学校に入学していない 6 歳以下の子が 1 名以上いること
(3)経済的な理由により日々の生活が困窮していること
※具体的な所得の制限は設けておりません
(4)生活保護を受けていないこと
(5)給付金を子に関連の無い趣味や娯楽等に使用しないと誓約出来ること
(6)求めがあった場合には給付金の使途を報告出来ること
応募期間：2026 年 11 月 1 日～同年 12 月 30 日 ※ 締切必着
給付金額：小学校に入学していない 6 歳以下の子 1 名につき 200,000 円 指定の口座に振込み
採用人数：600 名
応募書類、応募手続きなど 詳しくは、重田教育財団ホームページ
https://s-ef.or.jp/motherandchild/
応募/問い合わせ先：公益財団法人重田教育財団 母子世帯養育援助金係
〒105-0001 東京都港区虎ノ門 3-18-6 朝日虎ノ門マンション 314
TEL:03-6277-2972
お問い合わせ：フォーム https://s-ef.or.jp/contact/ よりお願いします。

◇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。

◇◇――

11 月は、児童虐待防止：オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンを実施中です。
子育てや暴力などでお困りの際は、ひとりで抱えこまず、以下の窓口へのご相談もご検討ください。
・児童虐待の通告・相談　児童相談所虐待対応ダイヤル　189（いちはやく）
24 時間受付(通話料無料)。お近くの児童相談所に自動でつながります。匿名での連絡も可能です。
こども家庭庁 HP　https://www.cfa.go.jp/policies/jidougyakutai/gyakutai-taiou-dial
・子育ての悩み・LINE 相談　親子のための相談 LINE（こども家庭庁）
子育てや親子関係に悩んだ時に 18 歳未満のこどもとその保護者の方などが相談できる窓口です。
こども家庭庁 HP　https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/oyako-line/
・DV 相談
DV 相談ナビ　＃8008（はれれば）
発信場所から最寄りの配偶者暴力相談支援センターなどの相談機関に自動転送されます。
男女共同参画局 HP
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/dv_navi/index.html
DV 相談プラス　0120-279-889
24 時間受付の電話相談のほか、SNS やメールでの相談、外国語対応も実施しています。
内閣府 HP　https://soudanplus.jp/

また、親御さん自身の用事やリフレッシュで利用できる以下の制度もあります。
必要に応じて、ご利用をご検討ください。
1.東京都ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）
日常生活上の突発的な事情等により一時的に保育が必要となった保護者やベビーシッターを活用した共同保育を必要する保護者が、ベビーシッターを利用する場合の利用料について区市町村が負担軽減を行う場合、都がその費用の一部を補助する事業です。
東京都福祉局 HP：
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/hoiku/bs/bsitijiazukari
2.自治体の「子どもショートステイ・トワイライトステイ」
宿泊を伴う預かり（ショートステイ）や夜間の預かり（トワイライトステイ）。自治体により条件は様々ですが、乳児～高校生年代のお子さんを預けることができます。費用数千円（所得に応じて減免などあり）
詳しくは、お住まいの自治体にお問い合わせください。

◇　5. 注目求人ピックアップ

◇◇――

◇お仕事情報　はあと飯田橋◇
▼HI202611-073　グランアシスト社会保険労務士事務所

雇用形態：パート　※在宅勤務可能
勤務場所：自宅もしくは事務所（港区広尾駅）
仕事内容：事務所運営を支えるバックオフィス業務を担当していただきます。
・顧問先への請求・売上管理業務・事務所通信の企画・原稿作成サポート
・契約書発送および管理業務・各種資料作成・業務フロー整備
・クライアント対応の事務支援
勤務時間：10:35～19:35　週 20 時間以上で勤務日数相談可　※土日祝休
給与：1,280 円/時～1,280 円/時
年齢：35 歳まで　例外事由 3 号イ＝キャリア形成
資格：社会保険労務士資格　あれば尚可
学歴：高等学校卒業以上
経験：不問
パソコンスキル：Word,Excel,PowerPoint　基本レベル
通勤手当：全額支給
求人詳細：
https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202611-073.pdf

▼HI202611-075　宮園バス株式会社
雇用形態：パート　※正社員登用あり。
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だくお仕事です。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：7:30～17:30 の間の 6 時間程度　※週休 2 日制
給与：1,343 円/時　賞与：10,000 円～80,000 円（前年度実績）
年齢・資格・学歴：不問
通勤手当：全額支給
求人詳細：
https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202611-075.pdf

▼HI202611-080　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：事務（エンジニア部門）未経験歓迎
建物ができるまでの書類作成のお手伝いです。データ入力/書類整理/議事録作成など
※8 割が Excel 業務、現場事務所での打合せ業務有
勤務時間：8:30～17:30　時短勤務相談可（下限 6 時間）
給与：基本給 250,000 円～300,000 円/月（職務区分手当を含む）
休日：土日祝、その他
年齢：64 歳まで（定年が 65 歳のため）
学歴：高等学校卒業以上（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・実務経験：不問
パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint　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/HI202611-080.pdf

▼HI202611-081　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：事務（ドキュメント部門）未経験歓迎
現場で働く職人さんに関する書類作成のお手伝いです。
データ入力/書類整理/是正業務など・・・
※8 割が Excel 業務、現場事務所での打合せ業務有
勤務時間：8:30～17:30　時短勤務相談可（下限 6 時間）
給与：基本給 250,000 円～300,000 円/月（職務区分手当を含む）
休日：土日祝、その他
年齢：64 歳まで（定年が 65 歳のため）
学歴：高等学校卒業以上（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・実務経験：不問
パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint　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/2023/02/HI202611-081.pdf

▼HI202611-076　スギコー株式会社
雇用形態：パート
勤務場所：杉並区　浜田山駅
仕事内容：介護事務及び受付　・パソコンを使った介護事務　・会員管理（ソフトあり）　・簡単な金銭管理　・電話対応　・入会希望者のデーター入力　・施設整備、清掃など
勤務時間：9:00～6 時間以上　※シフト制、週 3 日～時間・曜日応相談可
年末年始休暇、リフレッシュ休暇 1 日（条件あり）、週休二日制（毎週）
給与：1,300 円/時　※シングル手当あり（月額 20,000 円）業績により賞与あり
年齢・学歴・資格：不問
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/2023/11/HI202611-076.pdf

▼HI202611-082　大同生命保険株式会社　東京支社
雇用形態：正社員
勤務場所：中央区人形町駅
仕事内容：企業福利厚生プランナー（法人営業）
・中小企業の経営者や役員、社員の福利厚生に資する保険の営業活動です。会社の事情に合わせたプランを経営者に提案する営業で、一般家庭に対する勧誘はありません。対応に困ったら、経験豊富な社員が親身になって相談に乗りますので安心です。※普段のご近所付き合いや、世間話等の何気ないコミュニケーション力が非常に役立つお仕事です。まずは気軽に会社説明会に参加してみませんか。＊採用前に選考を兼ねた研修があります。研修期間 1 ヶ月、研修時間 1 0 時～ 1 7 時（休憩 60 分、研修受講手当 8,000 円支給、交通費実費支給）＊研修後試験合格により正式入社（試用期間 2 ヶ月あり）＊教育プログラムが充実。＊有給休暇：採用時に付与し、その後毎年 6 月 1 日に 20 日付与（法定以上）
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/HI202611-082.pdf

▼HI202611-074　株式会社ヒューマンパワーテクノロジー
雇用形態：パート
勤務場所：成増駅、下赤塚駅、赤羽駅等の周辺地区
仕事内容：当社が東京電力グループ会社から請け負っている電柱の地権者管理業務において、実際に現場に赴き、電柱の位置確認や、地権者から承諾書を取得する業務です。週単位でシフトを決めます。勤務時間は相談可能です。ノルマではありませんが電柱５本/時を目安に稼働いただきます。当日お休み OK！訪問は徒歩、自転車、原付スクーター（お持ちであれば）等、★事前研修あり。採用から実稼働開始までに 1 カ月ほど時間を要します。・事前研修は 1,280 円/時給。
勤務時間：10:00～7 時間程度　※シフト制のため、休日は不定期
給与：1400 円/時
年齢・学歴・経験・ＰＣスキル：不問
通勤手当：実費
求人詳細：
https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/02/HI202611-074.pdf

▼HI202611-079　特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン
雇用形態：契約社員
勤務場所：千代田区浅草橋駅　2027 年 1 月以降墨田区に移転
仕事内容：食を必要とする個人の方に食品をお渡しする事業の運営および食 の支援事業に関する企画立案 [具体的業務内容]◎食の支援実施における準備・現場マネジメント◎付随するデータ等の管理業務◎食の支援事業拡大の企画立案
◆業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。
勤務時間：9:30～18:00　※土日祝その他休
給与：270,000 円～300,000 円
年齢・学歴：不問
経験：◎企業との電話やメールやり取りを含む社会人経験 3 年以上　◎関係各所や食材の配布先の個人の方々と緊密かつ円滑に連携できる方　◎事業企画及び実施経験がある方
パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint 基本
通勤手当：25,000 円/月
求人詳細：
https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202611-079.pdf

▼HI202611-078　特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員
勤務場所：千代田区浅草橋駅
仕事内容：・ボランティアを希望する企業・個人と受入現場とのマッチングやスケジュール管理・企業や個人ボランティアからの問い合わせ対応・法人賛助会員の拡大と管理・資金獲得（＝ファンドレイジング）のための法人営業やイベント企画・ボランティアの交流会の開催（年に 1 度）・その他チームを横断した様々な業務
◆業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。
勤務時間：9:00～17:30　※土日祝その他休
給与：270,000 円～300,000 円
年齢・資格：不問
学歴：高等学校・大学卒業以上
経験：社会人経験 3 年以上、法人営業経験など
パソコンスキル：Word・Excel 中級、各種 PC ソフトの利用に抵抗がないこと
通勤手当：25,000 円/月
求人詳細：
https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202611-078.pdf

▼HI202611-077　特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン
雇用形態：契約社員
勤務場所：千代田区浅草橋駅
仕事内容：◎経理業務（年次決算できる方優遇）　◎支援者管理（寄付者のデータベース入力及び傾向分析他）◎団体主催のイベント・理事会・総会等準備及び運営◎所轄庁や公的機関への提出書類作成◎総務補助
◆ご経験や適性に応じ業務分担は柔軟に調整しますが、特定の業務に拘らず幅広い業務への挑戦を志向される方を歓迎します。業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。
勤務時間：9:00～17:30　※土日祝その他休
給与：270,000 円～300,000 円
年齢：不問
資格：簿記検定　必須
学歴：高等学校・大学卒業以上
経験：経理経験 3 年以上（年次決算できる方優遇）
パソコンスキル：Word・Excel 中級、会計ソフト等各種 PC ソフトの利用に抵抗がないこと
通勤手当：25,000 円/月
求人詳細：

https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/Hi202611-077.pdf

▼HI202611-072　株式会社ジェイ・シー・アイ
雇用形態：パート
勤務場所：その日の現場に応じて変動有（23 区、多摩地区、神奈川エリア中心、応相談）
仕事内容：リフォームや原状回復を行うマンション・戸建の壁紙に染色剤を塗布する仕事です。※力仕事なし！シングルマザー活躍中、子連れ出勤も応相談
勤務時間：9:00～19:00 の間の 3 時間程度　※週 1 日～、1 日 3 時間～　勤務可能です。
給与：1,280～1,500 円/時
休日：週休 2 日シフト制
年齢：18 歳以上（法令規定による）
学歴・経験・資格：不問
通勤手当：全額支給
求人詳細：
https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2022/09/HI202611-072.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はしていませんが、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。

■━━━■