

## 東京都ひとり親家庭支援センター はあと



生活のことなら

### はあと

〒162-0823  
新宿区神楽河岸 1-1  
セントラルプラザ5階  
(一財) 東京都ひとり親  
家庭福祉協議会内  
TEL : 03-5261-8687  
FAX : 03-5261-1343  
E-mail : info@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」西口下車：徒歩1分  
東西線・有楽町線・南北線・大江戸線「飯田橋駅」B2b出口：徒歩1分



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

# 私たちはひとり親家庭を 応援します！

## 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、1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。

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 <http://www.haat.or.jp/>

※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。info@haat.or.jp を許可設定していただく  
をお願いします。

FAX・メールでも受け付けています。

はあと飯田橋  
TEL : 03-3263-3451  
FAX : 03-3263-3452  
E-mail : iidabashi@haat.or.jp



東京都福祉保健局

\*本事業は東京都からの委託を受け、一般財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会が  
運営しています。(令和2年9月)

# ひとりだけど、 ひとりじゃない。

子供を守り生きていく、  
そんなあなたによりそい、  
支えていくのが“はあと”

東京都ひとり親家庭支援センターです。

- H ひとり親家庭が
- A 安心して
- A 明日に向かう
- T 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、面会交流支援を行っています。

火・木・金・土・日・祝 9:00～16:30  
月・水 9:00～19:30

☎ 03-5261-8687 

☎ 03-5261-1278    

## 仕事に関することなら

### はあと飯田橋

ひとり親家庭や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・水・金・土・日 9:00～16:30  
火・木 9:00～19:30

※面接相談は月～土（予約制）

☎ 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

はあと多摩では、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、面会交流支援、グループ相談会なども行っています。

月・水・木・土・日・祝 9:00～17:30  
火・金 9:00～19:30

☎ 042-506-1182



## 支援の内容



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、マネー相談や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。



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、相談に応じます。



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。離婚後も請求することができますので、ご相談ください。養育費一般相談は通年で実施しております。専門相談は予約制です。日程は、ホームページでご確認ください。



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。法律相談の予約受付は通年で実施しております。日程は、ホームページでご確認ください。



面会交流支援

面会交流の取り決めをしても、具体的にどのように進めていけばよいかわからない場合や、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。利用には収入等一定の条件があります。



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、養育費や面会交流などについてともに学び、話し合うセミナーを令和3年2月から開始します。開催日及び会場については、ホームページでご確認ください。区部及び市部で実施します。



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、ホームページでご確認ください。区部及び市部で実施します。

## 事業者の皆さまへ

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。詳細はお問い合わせください。