

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/> はあと 検索

※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。

はあと飯田橋

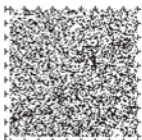
TEL : 03-3263-3451

FAX : 03-3263-3452

E-mail : iidabashi@haat.or.jp

### ひとり親家庭サポートガイド

この冊子は、東京都や東京都  
ひとり親家庭支援センターで  
お受けしている、様々な相談を  
もとに、より多くのひとり親家  
庭の方を応援したいと作成し  
ました。ひとり親になる事によ  
りごとの手続きの留意点や、生活  
課題ごとの対応方法などを  
記載しています。はあとのホー  
ムページからもダウンロード  
いただけます。



相談は無料です。まずはお電話ください。

### 生活のことなら はあと



総武線・中央線「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  
〒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

### 仕事のことなら はあと飯田橋



総武線・中央線「飯田橋駅」東口下車:徒歩7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  
〒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

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。(平成28年4月版)

# 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



ひとり親家庭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、  
面会交流支援を行っています。

### 生活相談

ひとり親家庭になるとき・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、電話で相談に応じます。

**☎03-5261-8687** 通年9:00-16:30

※「こころといのちの相談・支援東京ネットワーク」の相談窓口です。

### 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。

**☎03-5261-1278** 通年9:00-16:30

※面接相談ができます(予約制)。

### 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、ひとり親  
家庭の状況を理解し、家事事件に精通している弁護士による法律的な  
助言を行います。面接相談で1時間(継続相談は3回まで)、費用は無料  
です。都内在住の20歳未満の子供がいる母親または父親が対象です。

**☎03-5261-1278** 通年9:00-16:30

### 面会交流支援

面会交流の取決めをしても、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、付添い等の支援を行  
います。費用は無料です。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要件があります。

**☎03-5261-1278** 通年9:00-16:30

※交通費、施設利用にかかる費用など、実費相当については、ご自身でご負担いただきます。

## 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、一歩ずつ進みませんか。  
ひとりで頑張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。**

### 1つでも当てはまる方は… はあと

- ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など、どこに相談したらよいの？
- ひとり親になったばかり、または、これからひとり親になるのだけど…
- 養育費の金額は？ 受け取り方法は？ わからないことばかり…
- 面会交流には不安があるのだけど…

### 1つでも当てはまる方は… はあと 飯田橋

- どんな仕事をしたらよいの？  
どんな仕事がむいているのかわからない…
- 子育てと両立しやすい仕事を見つきたい…
- 履歴書・職務経歴書の書き方のコツを知りたい。
- 面接で自分をアピールするにはどうしたらいいの？  
第一印象で損をしないコツは？

私たちはひとり親家庭を  
応援します！

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。

### 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。パソコン講習会や適職診断などのご案内もしています。

**☎03-3263-3451**

① 月・水・金・土・日 9:00-16:30

② 火・木 9:00-19:30

※面接相談は月～土(予約制)。



### 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します。

- はあとのホームページで求人を受け付けています。
- 助成金制度のご案内

ひとり親を雇用した場合、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。

### 求職者の情報公開をしています。

当センターに登録している求職者の中で、一定のスキルや経験をお持ちの方の情報をホームページにて公開しています。求職者の詳細を確認したい場合は、求職者番号をご連絡ください。

**☎03-3263-3451**