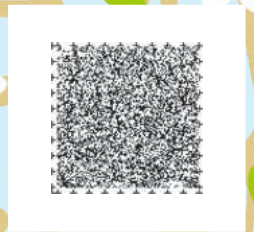


令和
5年度版

ひとり親家庭
サポート
ブック
BOOK

練馬区



ひとり親家庭サポートブック

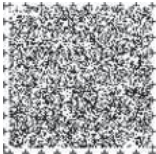
練馬区では、ひとり親家庭を総合的に支援するため、生活、就労、子育ての3つの支援を組み合わせ提供する「ひとり親家庭応援プロジェクト」を平成29年度に開始し、相談事業のほか、様々な支援事業を実施しています。

このサポートブックでは、ひとり親家庭の方が利用できる幅広いサービスをご案内しています。皆様のお手元に置いていただき、お困りの場合などにお役立ていただければ幸いです。

令和5年4月 練馬区

- 令和5年4月1日時点の制度・サービスを掲載しています。
- 法律の改正などにより、掲載されている制度・サービス内容に変更が生じる場合があります。また、それぞれの制度により、利用できる対象の範囲やお子さんの年齢区分などが異なる場合があります。
- 各ページの右下に「音声コード」を印刷しています。視覚障害のある方など、字が読みづらい方は Uni-Voice アプリを使用して、音声で記事の内容を聞くことができます。

各種相談窓口	6
手当・生活資金・年金	18
住まい	28
免除・優遇制度	31
就労・資格取得	37
保健・医療	43
子育て	50
教育	60
離婚後の手続き	66
関係団体	67



も く じ

【利用できる方】

母子家庭
父子家庭
寡婦
寡夫

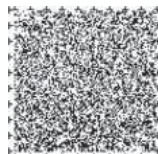
各種相談窓口		6 ページ			
ひとり親家庭総合相談窓口	6	●	●		
総合福祉事務所	8	●	●	●	●
保健相談所	9	●	●	●	●
区民相談所	11	●	●	●	●
すくすくアドバイザー	12	●	●		
子ども家庭支援センター	12	●	●		
こども発達支援センター	13	●	●		
(練馬区/東京都) 教育相談	14	●	●		
配偶者暴力相談支援センター	15	●	●	●	●
男女共同参画センターえーる	16	●	●	●	●
(社協) 生活サポートセンター	16	●	●	●	●
民生・児童委員	16	●	●	●	●
(東京都) ひとり親家庭支援センターはあと・はあと多摩	17	●	●	●	●
手当・生活資金・年金		18 ページ			
児童扶養手当	18	●	●		
児童育成手当(育成手当/障害手当)	19	●	●		
その他の児童の手当(特別児童扶養手当/児童手当)	20	●	●		
(練馬区) 女性福祉資金	22	●		●	
(東京都) 母子及び父子福祉資金	22	●	●		
(社協) 生活福祉資金	25	●	●	●	●
生活保護	26	●	●	●	●
遺族年金	26	●	●	●	●
住まい		28 ページ			
都営住宅	28	●	●	●	●
区営住宅	29	●	●	●	●
民間住宅への入居支援	30	●	●		
母子生活支援施設	30	●			
免除・優遇制度		31 ページ			
国民年金保険料の免除・猶予	31	●	●	●	●
所得税・住民税の軽減(所得控除)	32	●	●	●	●
住民税の非課税	32	●	●	●	●
水道・下水道料金の免除	33	●	●		
JR 通勤定期券の割引	33	●	●		
ひとり親家庭等休養ホーム	34	●	●	●	
都営交通の無料バスの発行	36	●	●		
たばこ小売販売業の許可	36	●		●	
粗大ごみ処理手数料の免除	36	●	●		
就労・資格取得		37 ページ			
就労応援ねりま(職業相談・紹介)	37	●	●		
パソコン講習会	37	●	●		
在宅就業推進事業(在宅でのパソコンによる就業を支援)	38	●	●		
高卒認定試験合格支援	38	●	●		
高等職業訓練促進等給付金	39	●	●		
自立支援教育訓練給付金	40	●	●		
練馬ビジネスサポートセンター	40	●	●	●	●
(東京都) 女性しごと応援テラス	40	●		●	
(東京都) ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋・はあと多摩	41	●	●	●	●
(国) マザーズハローワーク東京	41	●	●		
(国) ハローワーク	42	●	●	●	●

【利用できる方】

母子家庭
父子家庭
寡婦
寡夫

保健・医療		43 ページ			
	母子健康手帳	43	●		
	入院助産	43	●		
	予防接種	44	●	●	
	乳幼児の健康診査・相談	46	●	●	
	医療費助成（親医療証、乳・子・青医療証）	47	●	●	
	（東京都）こども医療ガイド	47	●	●	
	（東京都）子供の健康相談室（小児救急相談）	48	●	●	
	休日急患診療所	48	●	●	●
	健康診査・がん検診など	49	●	●	●
子育て		50 ページ			
養育費	養育費に関する公正証書作成等費用の助成	50	●	●	
	ADR（裁判外紛争解決手続）費用の助成	50	●	●	
育児支援	育児支援ヘルパー	51	●	●	
	子育てスタート応援券	51	●	●	
子どもを預ける	保育園など	52	●	●	
	学童クラブ	52	●	●	
	ねりっこクラブ	52	●	●	
	民間学童保育「放課後児童等の広場」	53	●	●	
	子どもの居場所づくり支援事業	53	●	●	
	子どもショートステイ（短期入所）	54	●	●	
	子どもトワイライトステイ（夜間一時保育）	55	●	●	
	乳幼児一時預かり	56	●	●	
	病児・病後児保育	57	●	●	
子どもをみてもらう	ひとり親家庭ホームヘルプサービス	58	●	●	
親子で参加する	ファミリーサポート	58	●	●	
	子育てのひろば 児童館（室）	59	●	●	
教育		60 ページ			
	幼稚園	60	●	●	
	就学援助・教育資金の貸付・奨学金	60	●	●	
	都立高校の支援金・給付金	62	●	●	
	私立高校の支援金・給付金	64	●	●	
	特別支援教育就学奨励費	65	●	●	
	学習支援	65	●	●	
離婚後の手続き		66 ページ			
関係団体		67 ページ			

寡婦・寡夫…配偶者のいない母または父として20歳未満の児童を扶養していた方で、お父さんが成人した現在も引き続き配偶者がいない方。



お子さんの年齢別

	妊娠期	就学前 0-2歳 3-5歳	小学生	中学生	高校生	大学生 20歳未満 20歳以上	
手当・生活資金・年金		児童扶養手当 P18		児童育成手当(育成手当) P19			
		児童育成手当(障害手当)／特別児童扶養手当 P20					
		児童手当 P21					
		練馬区女性福祉資金 P22					
		東京都母子及び父子福祉資金 P22					
			練馬区女性福祉資金(就学支度資金)		東京都母子及び父子福祉資金(就学支度資金) P22		
			練馬区女性福祉資金(修学資金)		東京都母子及び父子福祉資金(修学資金) P22		
	生活福祉資金 P25						
					生活福祉資金(教育支援資金) P25		
	遺族年金 P26						
住まい	都営住宅(ひとり親優遇は子どもが20歳未満) P28						
	区営住宅(ひとり親優遇は子どもが義務教育まで) P29						
	民間賃貸住宅物件情報の提供／保証料の助成／母子生活支援施設 P30						
免除・優遇制度	国民年金保険料の免除・猶予 P31						
	所得税・住民税の軽減 P32 住民税の非課税 P32 たばこ小売販売許可 P36						
	水道・下水道料金の免除 P33 JR通勤定期券の割引 P33 都営交通の無料パス P36 粗大ごみ処理手数料の免除 P36						
	ひとり親家庭等休養ホーム P34						
就労・資格取得	パソコン講習会 P37						
	高卒認定試験合格支援 P38		在宅就業推進事業 P38 高等職業訓練促進等給付金 P39				
保健・医療	入院助産 P43	予防接種 P44					
		乳幼児健康診査 P46					
		多胎児世帯むけ「子ども商品券」P46					
		医療費の助成 P47					

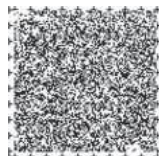


支援制度早見表

	妊娠期	就学前 0-2歳 3-5歳	小学生	中学生	高校生	大学生 20歳未満 20歳以上
子育て	養育費に関する公正証書作成等費用の助成／ADR費用の助成 P50					
	育児支援ヘルパー P51					
	子育てスタート応援券 P51					
	保育園など P52		児童クラブ P52			
	乳幼児一時預かり P56		ねりっこクラブ P52			
	子どもショートステイ(短期入所) P54					
	【2歳から】子どもトワイライトステイ(夜間一時保育) P55					
	【10歳未満まで】病児・病後児保育 P57					
	ホームヘルプサービス／ファミリーサポート P58					
	【3歳まで】子育てのひろば P59		子どもの居場所づくり支援事業 P53			
児童館 P59						
教育	幼稚園 P60		【小4～中2】訪問型学習支援 P65			
	【中3】中3勉強会 P65					
	【中3・高3】受験生チャレンジ貸付 P60					
	高卒認定試験合格支援 P38					
	義務教育就学援助 P60					
	東京都育英資金 P61					
	私立高等学校入学支度貸付金制度 P61					
	都立・私立高校の支援金・給付金 P62～64					
	交通遺児育英会の奨学金 P61					
	日本学生支援機構の奨学金 P61					
特別支援教育就学奨励費 P65						



ご利用いただける制度の目安をお子さまの年齢別に記載しています。
詳しくは、各制度の案内ページをご覧ください。



各種相談窓口

ひとり親家庭総合相談窓口

生活、就労、子育てにわたる生活全般の総合的な支援のため、ひとり親家庭支援の「コンシェルジュ機能」として、各家庭に必要な支援制度や窓口をご案内します。20歳未満のお子さんを扶養されているひとり親のご家庭が対象です。ひとり親になる前の方もご利用になれます。

※いずれも1回1時間程度

● 総合相談

専門相談員が相談に応じ、支援制度や相談窓口をご案内します。

曜日	相談時間・予約
月～金曜 (祝休日・年末年始を除く)	午前8時30分～午後5時15分 午後5時15分～午後8時(当日午後5時までに要予約)
第2・4土曜	午前10時～午後4時(1週間前の金曜午後5時までに要予約)

● 出張相談

専門相談員がご自宅へ出張し、支援制度の案内などをします。(要予約)

● 法律相談

弁護士が、養育費などの相談に応じます。(要予約)

月～金曜：月4回 土曜：年4回

● 家計相談

ファイナンシャルプランナーが、暮らしの家計などの相談に応じます。(要予約)

月～金曜：月2回

● オンライン相談

総合相談・法律相談・家計相談では、Zoomを使ったオンライン相談を行っています。

Zoomアプリのダウンロードや、オンライン相談の際の通信料金は、相談者のご負担となります。

各相談予約方法

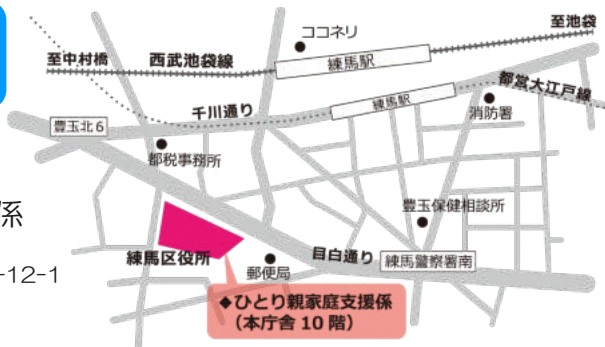
相談の予約はいずれも、次ページの「ひとり親家庭支援ナビ」の予約フォームまたは、電話で受け付けています。

※法律相談・家計相談の日時は「ひとり親家庭支援ナビ」でご確認ください。

ひとり親家庭 総合相談窓口

生活福祉課
ひとり親家庭支援係

〒176-8501 豊玉北 6-12-1
練馬区役所本庁舎 10 階
☎ 5984-1319



●ひとり親家庭支援ナビ・メールマガジン

ひとり親家庭支援ナビは、支援制度やイベントなどの情報をまとめたホームページです。相談予約やイベントの申込みも可能です。

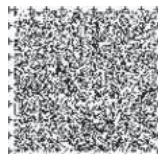


また、メールマガジンに登録いただくと、定期的にセミナーやイベントなどの情報などを配信します。

●ひとり親家庭向け各種セミナー・イベント

教育資金セミナーやパソコン講習会、ひとり親交流会を開催しています。

※詳しくは上記の「ひとり親家庭支援ナビ」をご覧ください。



総合福祉事務所

生活に困っている方の相談をはじめとする福祉の総合的窓口として、区内の4か所に設置されています。生活保護の実施や母子生活支援施設、老人ホーム、障害者（児）施設への入所に関する事務のほか、児童、高齢者、障害者の福祉や、ひとり親家庭などの相談に応じる専門の相談員が助言、指導を行っています。どなたでもご利用になれます。

●生活相談

▶相談時間 月～金曜（祝休日・年末年始を除く）：午前8時30分～午後5時15分

※相談内容によっては、専門の相談員がいる日が決まっている場合がありますので、事前に電話で予約の上、お越しください。

●母子・父子自立支援員 兼 婦人相談員

母子家庭や父子家庭、女性の皆さんが抱えているいろいろな悩みごとの相談相手となり、問題解決のお手伝いをしています。また、電話による相談や、必要なときは訪問もします。

〒176の地域

練馬総合福祉事務所 相談係

〒176-8501 豊玉北6-12-1

練馬区役所西庁舎2階

☎ 5984-4742



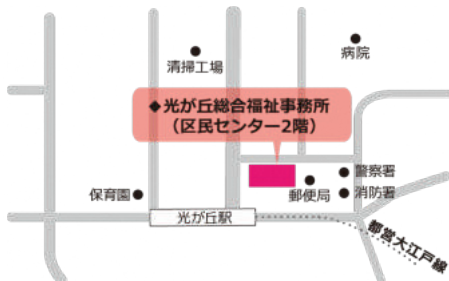
〒179の地域

光が丘総合福祉事務所 相談係

〒179-0072 光が丘2-9-6

光が丘区民センター2階

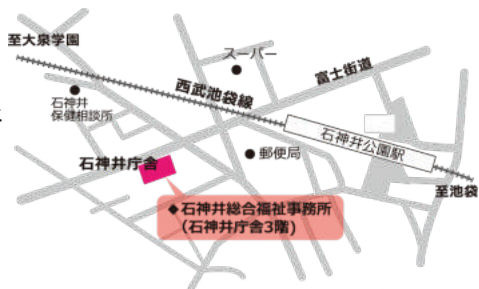
☎ 5997-7714



〒177の地域

石神井総合福祉事務所
相談係

〒177-8509 石神井町 3-30-26
石神井庁舎 3階
☎ 5393-2802



〒178の地域

大泉総合福祉事務所
相談係

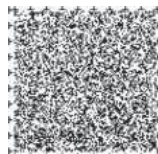
〒178-8601 東大泉 1-29-1
ゆめりあⅠ 4階
☎ 5905-5263



保健相談所

乳幼児健康診査の実施、妊娠・出産・育児についての相談を行っています。また、健康やこころの悩みについての相談や講演会を行っています。

	所在地	電話
豊玉保健相談所	豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター内	☎ 3992-1188
北保健相談所	北町 6-35-7	☎ 3931-1347
光が丘保健相談所	光が丘 2-9-6 光が丘区民センター1階	☎ 5997-7722
石神井保健相談所	石神井町 7-3-28	☎ 3996-0634
大泉保健相談所	大泉学園町 5-8-8	☎ 3921-0217
関保健相談所	関町東 1-27-4	☎ 3929-5381



総合福祉事務所・保健相談所の担当地域

	町名	丁目	総合福祉事務所	保健相談所		
あ	旭丘	1・2丁目	練馬	豊玉		
	旭町	1～3丁目	光が丘	光が丘		
	大泉学園町	1～9丁目	大泉	大泉		
	大泉町	1・3～6丁目 2丁目		石神井		
か	春日町	3・5・6丁目 1・2・4丁目	光が丘	光が丘 北		
	上石神井	1～4丁目	石神井	関		
	上石神井南町					
	北町	1～8丁目	光が丘	北		
	向山	1～4丁目	練馬	豊玉		
	小竹町	1・2丁目				
	栄町					
さ	桜台	1～6丁目	石神井	石神井 関 石神井 関		
	下石神井	1～6丁目				
	石神井台	1～3・5・6丁目 4・7・8丁目				
	石神井町	1～8丁目				
	関町北	1～5丁目				
	関町東	1・2丁目				
	関町南	1～4丁目				
	た	田柄			1・2丁目 3・4・5丁目	光が丘
高野台		1～5丁目	石神井	石神井		
高松		1～6丁目	光が丘	光が丘		
立野町			石神井	関		
土支田		1～4丁目	光が丘	光が丘		
豊玉上		1・2丁目	練馬	豊玉		
豊玉北		1～6丁目				
豊玉中		1～4丁目				
豊玉南	1～3丁目					
な	中村	1～3丁目	大泉	大泉		
	中村北	1～4丁目				
	中村南	1～3丁目				
	西大泉	1～6丁目				
	西大泉町					
	錦	1・2丁目			光が丘	北
	貫井	1～5丁目			練馬	豊玉
	練馬	1～4丁目				
は	羽沢	1～3丁目	光が丘	北		
	早宮	1～4丁目				
	氷川台	1～4丁目				
	東大泉	1～7丁目			大泉	石神井
	光が丘	1～7丁目			光が丘	光が丘
	富士見台	1～4丁目			石神井	石神井
	平和台	1～4丁目			光が丘	北
ま	南大泉	1～6丁目	大泉	石神井		
	南田中	1～5丁目	石神井			
	三原台	1～3丁目				
や	谷原	1～6丁目				

区民相談所

日常生活のさまざまな悩みや問題について、解決の糸口を見出していただくことを目的に各種相談を行っています。相談は無料です。 ※祝休日・年末年始を除く

▶ 予約が必要な相談（相談希望日の1週間前の午前9時から電話などで予約）

	内容	場所・相談日	相談時間
法律相談	借地・借家、相続、金銭、契約関係などの法律問題、交通事故の示談・調停などの方法 ※年3回まで	練馬 月・水・金曜 石神井 火・木曜 男女共同参画センター 土曜	午後1時～午後4時 (30分以内)
交通事故相談	損害賠償手続き、保険請求方法など	練馬 第2・4火曜 石神井 第1・3金曜	午前10時～正午 午後1時～午後4時 (50分以内)
身の上相談	離婚、家庭内のことなど	練馬 月・木曜 石神井 金曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
税務相談	相続税、贈与税など	練馬 金曜 石神井 水曜	午前10時～午後0時30分 午後1時30分～午後4時 (40分以内)
不動産取引 事前相談	不動産取引（賃貸含む）の紛争、事故を未然に防ぐための相談	練馬 火曜 石神井 水曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
表示登記 (調査・測量) 相談	不動産の表示登記に必要な土地、建物の調査・測量全般	練馬 第1・3木曜 石神井 第1月曜	午後1時～午後4時 ※対面相談のみ (50分以内)
暮らしと 事業の 手続相談	官公署に提出する書類、権利義務・事実証明に関する書類（遺言、契約書、許認可など）	練馬 第1火曜 石神井 第3月曜	午前10時～正午 午後1時～午後4時 (50分以内)
権利登記・ 供託相談	不動産の権利登記、裁判所・検察庁に提出する書類	練馬 第2・4木曜 石神井 第4月曜	午後1時～午後4時 (30分以内)
心の相談	孤独、挫折、不安などの精神的な悩み	練馬 火曜	午前10時～午後4時 (50分以内)
人権擁護 相談	差別、名誉の失墜などを受けた場合	練馬 第1木曜 石神井 第2月曜	午後1時～午後4時 (50分以内)

▶ 予約がいらぬ相談

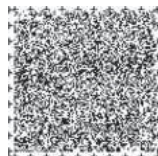
	内容	場所・相談日	相談時間
行政相談	国の行政や独立行政法人などの仕事への苦情、要望など	練馬 第1水曜 石神井 第3水曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
一般区民 相談	区政の窓口や専門相談の案内など	月～金曜	午前9時～午後5時

窓口

練馬区区民相談所 練馬区役所東庁舎5階 ☎ 5984-4523

石神井庁舎区民相談室 石神井町3-30-26 石神井庁舎2階 ☎ 3995-1100

男女共同参画センター相談室 石神井町8-1-10 ☎ 3996-9050



すくすくアドバイザー

子育てに関する「なんでも相談」を受け付け、必要に応じて関係機関をご案内します。
電話や、メール（子育て支援課のみ）でも相談に応じます。お気軽にご利用ください。

- ▶ **相談時間** 月～土曜（祝休日・年末年始を除く。子育て支援課は土曜も除く。）
午前9時～午後5時

▶ **相談窓口**

子育て支援課（庶務係・相談カウンター） 練馬区役所 本庁舎 10 階	☎ 5984-1517 メール：sukusuku@city.nerima.tokyo.jp
地域子ども家庭支援センター練馬	☎ 3948-2312
地域子ども家庭支援センター光が丘	☎ 6385-4167
地域子ども家庭支援センター大泉	☎ 3925-6700
地域子ども家庭支援センター関	☎ 6674-2082

子ども家庭支援センター

子どもや家庭の抱える不安や悩みなど、子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じ、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介を行っています。

児童虐待に関する通報、相談も受け付けています。通告者・相談者の秘密は厳重に守られます。

	電話	相談日時 （祝休日・年末年始を除く）
子ども家庭支援センター 練馬：豊玉北5-28-3 石神井：石神井庁舎4階	虐待通告専用フリーコール ☎ 0120-248-551	月～金曜 午前8時30分～午後7時 土曜 午前8時30分～午後5時
	〒176 地域 ☎ 3993-9170 〒179 地域 ☎ 3993-9172	
	〒177・178 地域 ☎ 3995-1108	
地域子ども家庭支援センター 練馬	☎ 6758-0141 練馬 1-17-1 ココネリ4階	月～金曜 午前9時～午後7時 土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター 光が丘	☎ 5997-7759 光が丘 2-9-6 光が丘区民センター6階	月～土曜 午前9時～午後5時
地域子ども家庭支援センター 貫井	☎ 3577-9820 貫井 3-25-15 ふじみランドマンション1階	
地域子ども家庭支援センター 大泉	☎ 3925-6713 東大泉 5-35-1	
地域子ども家庭支援センター 関	☎ 5927-5911 関町北 1-21-15	

東京都 児童相談センター

児童福祉司・児童心理司・医師などの専門職員が、子どもに関するあらゆる相談に応じ、適切な助言・援助などを行うほか、必要に応じて社会的、心理学的、医学的な診断・治療・指導を行っています。

相談内容・電話	相談日時
子どもに関する相談、虐待通告など ☎ 5937-2311 (練馬区担当直通)	月～金曜 午前9時～午後5時 ※上記以外の時間帯は児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189で対応(24時間、365日)
夜間・休日緊急連絡 ☎ 5937-2330	平日夜間 午後5時45分～翌朝午前8時30分 ※土・日曜、祝休日、年末年始も対応
子どもに関するさまざまな相談 ☎ 3366-4152 聴覚言語障害者専用 FAX 3366-6036	月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜、祝休日(年末年始を除く) 午前9時～午後5時

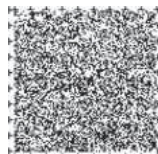
※子どもの生命の危険に関わる虐待を見つけたときは、すぐに最寄りの警察署へ連絡を!

こども発達支援センター

ことばが出ない、ことばが増えない、名前を呼んでも振り向かない、落ち着きがなく、集中して遊べない、友だちとうまく遊べない、運動面の発達など、お子さんの発達で心配なことや、気になることがありましたら、まずご相談ください。

- ▶ **対象** 発達に心配のある18歳までの児童
- ▶ **相談受付時間** (電話または来所) 月～金曜 午前9時～午後5時
※相談の結果、支援が必要と判断されたお子さんを対象に、通所訓練も行っています。

窓口 こども発達支援センター 光が丘3-1-1 ☎ 3975-6251



教育相談

教育・心理・医療専門の相談員が、いじめられる、学校へ行けない、落ち着きがない、学習意欲に乏しい、進学について悩んでいる、非行があるなど、子どものさまざまな教育相談を受け付けています。

● 練馬区 学校教育支援センター

- ▶ **相談時間** 月～土曜 午前9時～午後5時（金曜は午後6時まで）
※祝休日・年末年始を除く ※来所による相談は要予約

	所在地	電話
学校教育支援センター教育相談室	光が丘 6-4-1	☎ 5998-0091
学校教育支援センター練馬	豊玉北 5-15-19	☎ 3991-3666
学校教育支援センター関	関町北 1-21-15	☎ 3928-7200
学校教育支援センター大泉	東大泉 3-18-9	☎ 6385-4681

● 東京都 教育相談センター

相談内容	電話	相談日時
教育相談一般・ 東京都いじめ相談ホットライン	☎ 0120-53-8288	24時間 365日
高校進級・進路・入学相談	☎ 3360-4175	月～金曜 午前9時～午後9時 土・日・祝休日 午前9時～午後5時 ※来所による相談は要予約 ※閉庁日、年末年始を除く
青少年リスタートプレイス・ 思春期サポートプレイス	☎ 3360-4192	月～金曜 午前9時～午後5時 ※閉庁日、年末年始を除く

● 高校生年代の進路相談と学習支援「つむぎフォローアップ」

高校に行きたくない・行きづらいなどの悩みを抱えている高校生や、高校を中退した方、中学を卒業したあと進路が決まらなかった方などを対象に、進路相談や学習支援を行います。発達障害などに関する相談や、保護者の方からの相談もお受けします。

▶ **対象**

15～18歳で、不登校、登校渋り、高校中退、高校未進学などのお子さんと保護者

▶ **相談時間**（電話または来所）

火曜 午後1時～午後5時（祝休日・年末年始を除く）

窓口

学校教育支援センター 光が丘第一分室 つむぎ ☎ 6385-8692

配偶者暴力相談支援センター

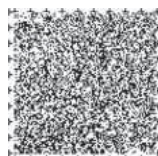
配偶者暴力（DV）に関する相談や関係機関の紹介、DV 被害者相談の証明に関することなどを受け付けています。

ねりまDV専用ダイヤル ☎ 5393-3434
 月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜 午前9時～午後7時
 （祝休日は午後5時まで／年末年始を除く）

緊急時は
110番を！

▶ その他のDV相談窓口

	相談内容・電話	相談日時
東京ウィメンズプラザ	パートナーからの暴力の悩み相談 ☎ 5467-1721	年末年始を除く毎日 午前9時～午後9時
	男性のための悩み相談 ☎ 3400-5313	● 電話相談 月・水・木曜 午後5時～午後8時 土曜 午後2時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
		● 面接相談（要予約） 水・木曜 午後7時～午後8時 (祝日・年末年始を除く)
東京都女性相談センター	☎ 5261-3110 ※緊急時 ☎ 5261-3911 (24時間対応)	月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後5時
警視庁総合相談センター	☎ 3501-0110 または #9110	24時間 ※緊急時は110番
女性の人権ホットライン (東京法務局)	☎ 0570-070-810	月～金曜（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分



男女共同参画センターえーる

家族の問題、職場や学校などの人間関係の悩み、性的マイノリティ（LGBT）についての自分のことや家族・友人のこと、配偶者や恋人などからの暴力（DV）のことなど、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。プライバシー保護のもと、安心して相談できます。

相談内容	相談日時
総合相談	休館日を除く毎日 午前9時～午後7時 祝休日 午前9時～午後5時 ※日曜・祝休日は電話のみ
性的マイノリティ相談	第3土曜 午前9時～午後5時
男性のための相談【予約制】	第2火曜 午後3時～午後7時
心の相談【予約制】	月～土曜 午前10時～午後7時 祝休日 午前10時～午後5時
配偶者等の暴力（DV）に対する 専門相談【予約制】	●男女共同参画センターえーる 月曜 午前9時～午後5時 水・金曜（第1金曜を除く） 午前10時～午後7時 （祝休日は午後5時まで） ●練馬区区民相談所 第1金曜（祝休日を除く） 午前9時～午後5時
法律相談【予約制】	土曜 午後1時～午後4時（祝休日を除く）

※年末年始、施設点検日は休館

窓口 男女共同参画センターえーる 石神井町 8-1-10 ☎ 3996-9050

社協生活サポートセンター

経済的な困りごとや、生活や仕事・家計のやりくりなどについて相談に応じ、自立に向けた支援を行います。電話での相談も行っています。

※生活保護に関することは、担当の総合福祉事務所（P.8～9）へご相談ください。

窓口 練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター
豊玉北 6-12-1 練馬区役所西庁舎 3階 ☎ 3993-9963

民生・児童委員

地域の身近な相談相手として、生活上の心配ごとや子どもの養育上の悩みなどの相談に応じ、さまざまな福祉サービスの情報の提供や周知に努めています。区内には約 570 人の民生・児童委員（うち約 40 人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員）がいます。民生・児童委員には守秘義務があり、個人の秘密は守られます。安心してご相談ください。

窓口 担当の総合福祉事務所（P.8～9）

東京都ひとり親家庭支援センターはあと・はあと多摩

子どもたちと共に生きていく、そんなあなたによりそい、支えていくのが「東京都ひとり親家庭支援センター」です。

※はあと、はあと多摩のどちらもご利用いただけます。

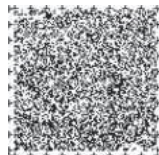
	はあと（東京都 23 区部）	はあと多摩（東京都市部）
受付時間	月・土・日曜・祝休日 午前 9 時～午後 5 時 30 分 火～金曜 午前 9 時～午後 8 時 30 分 ※年末年始を除く	月・水・木・土・日曜・祝休日 午前 9 時～午後 5 時 30 分 火・金曜 午前 9 時～午後 7 時 30 分 ※年末年始を除く
生活相談	ひとり親家庭になるとき・なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などのご相談に応じます。	
養育費 一般相談	はあと・はあと多摩の相談員が相談に応じます。必要に応じて専門相談の予約をお取りします。専門相談をご希望の方は、電話でご連絡ください。	
養育費 専門相談 【予約制】	養育費の取り決めなどについて、専門相談員が相談に応じます。	
離婚前後の法 律相談 【予約制】	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 歳未満の子どもがいる母または父が対象です。	
面会交流 支援	親と子の面会交流について相談を受けています。 ただし、面会交流支援の利用は、一定の要件がありますので、ホームページをご覧ください。	
各種セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ● 離婚前後の親支援講座 ひとり親の方や離婚前の方などを対象に、離婚後の暮らしや養育費や面会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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。区部と市部で実施します。

- 東京都ひとり親家庭支援センター はあと
千代田区飯田橋 3-4-6 新都心ビル 7 階 ☎ 6272-8720
- 東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩
立川市曙町 2-8-30 立川わかぐさビル 4 階 ☎ 042-506-1182

窓口



東京都ひとり親家庭支援センターHP



手当・生活資金・年金

児童扶養手当

18歳になって最初の3月31日までの（一定の障害がある場合は20歳未満の）児童を養育しているひとり親家庭などの保護者に支給される手当です。原則として申請した日の翌月分から支給されます。窓口での申請者本人による申請が必要です。申請に必要なものや支給の対象となるかどうかなど、詳しくはお問い合わせください（P.21）。

▶対象

つぎのいずれかの状態にある児童を養育している父または母、あるいは父母以外で児童を養育する方（以下「受給資格者」という。）で所得額が一定額未満の方に支給します。

- (1)離婚、未婚、死亡により父または母がいない児童
- (2)父または母に重度の障害がある児童
- (3)父または母に1年以上遺棄されている児童
- (4)父または母が配偶者からの暴力により裁判所から保護命令を受けた児童
- (5)父または母が法令により1年以上拘禁されている児童

▶資格対象外

つぎのいずれかに該当するときは、資格がありません。

- (1)児童が保護者（申請者）の配偶者と同居または生計を同じくしているとき（父または母の障害による受給の場合を除く）
- (2)児童が父または母の配偶者（事実上の配偶者を含む）に養育されているとき
- (3)児童または受給資格者が公的年金（遺族年金・障害年金・老齢年金など）を受けられるとき
※公的年金給付などの額が児童扶養手当の額よりも低い場合には、その差額分の児童扶養手当が受給できます。詳しくはお問い合わせください。
- (4)児童が父または母の受ける公的年金の加算対象となり、その加算額が児童扶養手当受給見込額より高いとき
- (5)児童が児童福祉施設などの施設に入所しているとき
- (6)児童が里親に委託されているとき
- (7)児童または受給資格者が日本国内に住所がないとき

▶手当額

児童数	全部支給	一部支給(10円刻み)
児童1人目	43,070円	10,160円～43,060円
児童2人目	10,170円	5,090円～10,160円
児童3人目以降	6,100円	3,050円～6,090円

※手当額は物価変動に基づいて毎年4月に見直しがあります。

※受給者および扶養義務者（同居する親族）の所得額により、全部支給もしくは一部支給または全部停止となります。

※受給者が父または母の場合、手当の資格発生月の初日から5年、または支給要件に該当した月の初日から7年が経過したときから手当額の1/2の額が減額となりますが、児童扶養手当減額除外届出書に必要書類を添付して提出すれば、手当の一部減額は適用されません。なお、対象となる方には個別に通知します。

▶ 所得制限

扶養人数	申請者本人			
	全部支給		一部支給	
	給与収入（目安）	所得金額	給与収入（目安）	所得金額
0人	1,220,000円	570,000円	3,114,200円	2,000,000円
1人	1,600,000円	950,000円	3,650,000円	2,380,000円
2人	2,157,000円	1,330,000円	4,125,000円	2,760,000円
3人	2,700,000円	1,710,000円	4,600,000円	3,140,000円
扶養親族1人増すごと	—	380,000円を加算	—	380,000円を加算

※給与収入はあくまで目安です。認定の際には所得金額で判定となります。

※同居親族の方がいる場合は、お問い合わせください。

▶ 支給月

1月（前年11～12月分）、3月（1～2月分）、5月（3～4月分）、7月（5～6月分）、9月（7～8月分）、11月（9～10月分）の年6回支給

児童育成手当

● 育成手当

18歳になって最初の3月31日までの児童を養育しているひとり親家庭などの保護者で所得が一定額未満の方に支給される東京都独自の手当です。原則として申請した日の翌月分から支給されます。支給の対象となるかどうかなど、詳しくはお問い合わせください（P.21）。

▶ 対象

つぎのいずれかの状態にある児童を養育している方に支給します。

- (1) 離婚、未婚、死亡により父または母がいない児童
- (2) 父または母に重度の障害がある児童
- (3) 父または母に1年以上遺棄されている児童
- (4) 父または母が配偶者からの暴力により裁判所から保護命令を受けた児童
- (5) 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童

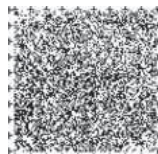
▶ 資格対象外

つぎのいずれかに該当するときは、資格がありません。

- (1) 児童が保護者（申請者）の配偶者と同居または生計を同じくしているとき（配偶者には事実上の配偶者も含む）
- (2) 児童が児童福祉施設などに入所しているとき
- (3) 児童が里親に委託されているとき

▶ 手当額

児童1人について月額13,500円



● 障害手当

心身に一定程度の障害のある20歳未満の児童を養育している保護者で、所得が一定額未満の方に支給される手当です。原則として申請した日の翌月分から支給します。支給の対象となるかどうかなど、詳しくはお問い合わせください（P.21）。

▶ 対象

- (1) 愛の手帳 1～3 度程度（精神障害は非該当）
 - (2) 身体障害者手帳 1、2 級程度
 - (3) 脳性マヒ、進行性筋萎縮症
- ※児童が施設に入所しているときは支給できません。
※区の心身障害者福祉手当との併給はできません。

▶ 手当額

児童 1 人について月額 15,500 円

▶ 所得制限（育成手当・障害手当共通）

扶養親族などの数	所得制限額	給与収入額（目安）
0 人	3,684,000 円	5,280,000 円
1 人	4,064,000 円	5,755,000 円
2 人	4,444,000 円	6,230,000 円
3 人	4,824,000 円	6,693,700 円
扶養親族 1 人増すごと	380,000 円を加算	—

※給与収入はあくまで目安です。認定の際には所得金額で判定となります。

▶ 支給月

6 月（2～5 月分）、10 月（6～9 月分）、2 月（10～1 月分）の年 3 回支給

その他の児童の手当

支給の対象となるかどうかなど、詳しくはお問い合わせください（P.21）。

● 特別児童扶養手当

20 歳未満で中程度以上の障害のある児童を養育している保護者で、所得が一定額未満の方に支給される手当です。原則として申請した日の翌月分から支給します。

※児童が障害を事由とする公的年金を受けているとき、または施設に入所しているときは、原則として支給できません。

▶ 手当額

特児 1 級児童 1 人に、月額 52,400 円

特児 2 級児童 1 人に、月額 34,900 円

※手当額は物価変動に基づいて毎年 4 月に見直しがあります。

● 児童手当

中学校3年生までの児童（15歳になった最初の3月31日まで）を養育している保護者の方に支給される手当です。原則として申請した日の翌月分から支給されます。

※公務員の方は、勤務先に申請してください。

▶ 手当額

			手当額
所得制限内	3歳未満（一律）		月額 15,000円
	3歳～小学校6年生	第1子・第2子	月額 10,000円
		第3子以降	月額 15,000円
	中学生（一律）		月額 10,000円
所得制限額以上（特例給付） （目安）扶養親族3人の場合：年収960万円以上			月額 5,000円
所得上限額以上（資格喪失） （目安）扶養親族3人の場合：年収1,200万円以上			支給されません

※所得制限額以上の場合、中学生以下の児童1人につき一律月額5,000円を支給します。

※所得上限額以上の場合、児童手当は支給されません。

※「第3子以降」とは、18歳になった最初の3月31日までの養育している児童のうち、年齢順に上から3番目以降をいいます。

児童扶養手当・児童育成手当・特別児童扶養手当・児童手当について

● お問い合わせ

子育て支援課 児童手当係（練馬区役所本庁舎10階） ☎ 5984-5824

窓口

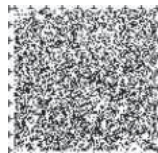
● 申請受付窓口

子育て支援課 児童手当係

光が丘総合福祉事務所 福祉事務係 ☎ 5997-7060

石神井総合福祉事務所 福祉事務係 ☎ 5393-2817

大泉総合福祉事務所 福祉事務係 ☎ 5905-5274



福祉資金

● 練馬区 女性福祉資金

女性が経済的に自立して、安定した生活を送るために必要とする資金をお貸ししています。原則として連帯保証人を立てていただき、無利子での貸付けとなります。

※**事前の相談が必要**です。

▶ 対象

配偶者がいない、または長期にわたり配偶者の扶養を受けられない女性であって、都内に6か月以上居住し、現に練馬区内に居住している方のうち、つぎのいずれかに該当する方。

※下記の東京都母子及び父子福祉資金の貸付を受けている方、受けられる方は、貸付の対象となりません。

- (1) 親・子・兄弟姉妹などを扶養している方
- (2) 25歳以上の単身者で、前年の所得が3,580,000円以下の方

▶ 連帯保証人の要件

- (1) 独立の生計を営んでいる
- (2) 女性福祉資金について他の者の連帯保証人になっていない
- (3) 連帯保証人に直接（面接または電話で）保証の意思確認がとれる

▶ 資金の種類

練馬区女性福祉資金貸付金一覧表（P.23）を参照

● 東京都 母子及び父子福祉資金

ひとり親家庭の方が経済的に自立して、安定した生活を送るために必要とする資金をお貸ししています。原則として連帯保証人を立てていただき、無利子での貸付けとなります。

※**事前の相談が必要**です。

▶ 対象

都内に6か月以上お住まいの母子家庭の母または父子家庭の父などで、20歳未満の子どもを扶養している方

▶ 連帯保証人の要件

- (1) 一定の職業を持ち、または独立の生計を営んでいる
- (2) 東京都母子及び父子福祉資金について他の者の連帯保証人になっていない
- (3) 連帯保証人に直接（面接または電話で）保証の意思確認がとれる

▶ 資金の種類

東京都母子及び父子福祉資金貸付金一覧表（P.24）を参照

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）

▶ **練馬区** 女性福祉資金貸付金一覧

令和4年4月1日現在

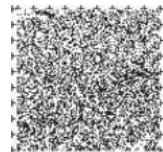
生活資金・
手当・年金

	対象	内容		限度額	償還期間	利子
事業開始資金	女性	事業を開始するのに必要な設備費・機械などの購入資金		3,030,000円	7年以内	原則無利子 注1
事業継続資金		事業を継続するのに必要な設備費・機械などの購入資金		1,520,000円	7年以内	
技能習得資金	女性・ 女性が 扶養 している 子	一般技能	習得期間中(5年以内) 月額68,000円	女性が就労に際し必要とされる場合、 または女性が扶養している子が高校3 年在学時に就職を希望している場合 460,000円	20年以内	(保証人必要) 無利子 注2
		自動車 運転免許				
就職支度資金	女性・ 女性が 扶養 している 子	就職に際し必要な資金		100,000円 通勤用自動車を購入の場合330,000円	6年以内	(保証人必要) 無利子 注2
医療介護資金		医療を受けるのに必要な資金または女性が介護保険による介護サービスを受けるために必要な資金		医療 340,000円 特別 480,000円 介護 500,000円	5年以内	
生活資金	女性	1 知識技能を習得している期間中の生活を維持するのに必要な資金 2 医療または介護を受けている期間中の生活を維持するのに必要な資金 3 失業している期間中(ただし、離職した日の翌日から1年以内)の生活を維持するのに必要な資金		1の技能習得期間中 月額141,000円 2・3の期間中 月額105,000円	20年以内 5年以内	保証人を立てて原則無利子 注1
住宅資金		自己所有の住宅の建設、購入および現に居住する住宅の増改築・補修または保全に必要な資金		1,500,000円	6年以内	
転宅資金		住居を移転するために必要な資金		260,000円	3年以内	
結婚資金		結婚に際し必要な資金		300,000円	5年以内	
修学資金	女性・ 女性が 扶養 している 子	高校(中等教育学校後期課程)・短大・大学・大学院・高専または専修学校において修学するのに必要な資金		学校種別・学年により異なる	20年以内	(保証人必要) 無利子 注2
就学支度資金		入学または入所するために必要な資金		学校種別により異なる	20年以内	

注1 一定の条件を満たす場合は、保証人を立てずに借り受けできますが、年1%の利子がかかります。

注2 女性が貸付対象の場合は注1と同じ取扱いです。

※医療介護資金および結婚資金に限り、保証人を立てることが困難と認められるとき、子が借受人となり、子を扶養している女性が保証人となることできる場合があります。



▶ (東京都) 母子及び父子福祉資金貸付金一覧

令和4年4月1日現在

生活資金
手当・年金

	対象	内容	限度額	償還期間	利子
事業開始資金	母・父	事業を開始するのに必要な設備費、什器、機械などの購入資金	3,140,000円 母子または父子共同事業の場合 4,710,000円	7年以内	保証人を立てて 原則無利子 注1
事業継続資金		現在営んでいる事業を継続するために必要な商品、材料などを購入する資金	1,570,000円	7年以内	
技能習得資金		事業を開始または就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金	習得期間中(5年以内) 月額68,000円 自動車運転免許を習得する場合 460,000円	20年以内	
修業資金	児童・子	事業を開始または就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金	習得期間中(5年以内) 月額68,000円 高校3年在学時に就職を希望する児童または子が自動車運転免許を習得する場合 460,000円	20年以内	無利子
就職支度資金	母・父 または 児童	就職するために直接必要な被服、履物などを購入する資金	100,000円 通勤用自動車を購入の場合 330,000円	6年以内	無利子 注2
医療介護資金		医療または介護保険によるサービス(介護)を受けるために必要な資金	医療 340,000円 特別 480,000円 介護 500,000円	5年以内	
生活資金	母・父	1 技能習得期間中または医療または介護を受けている期間中の生活を維持するために必要な資金	1の技能習得期間中 月額141,000円	20年以内	保証人を立てて 原則無利子 注1
		2 母子または父子家庭になって7年未満の方で生活の安定を図るために必要な資金 (貸付期間3か月以内)	1の医療介護期間中、2・3の期間中 月額105,000円 (生計中心者でない場合70,000円)	5年以内 (2は8年以内)	
		3 失業している期間中(ただし、離職した日の翌日から1年以内)の生活を維持するために必要な資金	2の生活安定期間中の養育費取得のための裁判費用(12月相当) 1,260,000円	8年以内	
住宅資金		自己所有の住宅の建設、購入および現に居住する住宅の増改築・補修または保全に必要な資金	1,500,000円 災害、老朽などによる増改築および住宅建設・購入の場合 2,000,000円	6年以内 7年以内	
転宅資金		転宅に必要な敷金・前家賃・運送代にあてるための資金	260,000円	3年以内	
結婚資金		婚姻に際し必要な資金	300,000円	5年以内	
修学資金	児童・子	高校、短大、大学、大学院、高専または専修学校において修学するのに必要な資金	学校種別・学年により異なる	20年以内 【専修学校(一般)は5年以内】	無利子
就学支度資金		小・中学校、高校、短大、大学、大学院、高専または専修学校に入学するために必要な資金。知識技能を習得させる施設であって、厚生労働大臣が定める修業施設へ入所するために必要な資金	学校種別により異なる	20年以内 【専修学校(一般)、知識技能習得施設は5年以内】	

注1 一定の条件を満たす場合は保証人を立てずに借り受けてできますが、年1%の利子がかかります。

注2 母または父が貸付対象の場合は注1と同じ取扱いです。

※この表において「児童」とは配偶者のない女子または男子が扶養する20歳未満の子などをいい、「子」とは配偶者のない女子または男子が扶養する20歳以上の子などをいいます。

社協 生活福祉資金

低所得世帯・障害者や介護を必要とする高齢者のいる世帯に対して、生活の安定と経済的自立を図ることを目的に、資金の貸付を行う制度です。

※貸付には、収入基準・条件がありますので、詳しくはご相談ください。

※資金の交付は、資金の種類によって1~3か月程度の時間が必要になります。また、資金の種類により、貸付から償還完了まで民生委員の相談援助を受けていただきます。

生活
資金
・
年金
・
手当

● 福祉資金

葬祭時、住居の移転、障害者用自動車の購入に必要な経費など。

● 教育支援資金

学校教育法に規定する高等学校、大学、短期大学、専修学校、高等専門学校へ「修学するのに必要な費用（教育支援費）」と、「入学に際し必要な費用（就学支度費）」など。

● 緊急小口資金

緊急かつ一時的な出費により生計の維持が困難となった世帯に対し貸付を行う制度です。

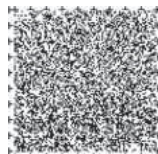
- (1) 医療費などを支払ったために臨時の生活費が必要なとき
- (2) 火災などの被災によって生活費が必要なとき
- (3) 公的給付の支給開始までに生活費が必要なとき

● 総合支援資金

失業などにより、日常生活全般に困難を抱えている世帯に対し、相談支援（就労支援・家計指導など）と生活費および一時的な資金の貸付を行う制度です。

窓口

練馬区社会福祉協議会 経営管理課 生活福祉係
豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 ☎ 3991-5560



生活保護

生活に困窮する全ての国民に最低限度の生活を保障し、その自立を助長することを目的とした国の制度です。世帯ごとに厚生労働大臣が定めた基準で最低生活費を算定し、世帯の収入がその最低生活費を下回る場合に、その不足分を支給するものです。生活保護には、生活・住宅・教育・介護・医療など8種類の扶助があり、世帯の状況に応じて必要な扶助が適用されます。

病気や失業のために収入が途絶えてしまった方や、働いても収入が少なく生活に困っている方は、生活保護の申請ができます。詳しくは、窓口までご相談ください。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係 (P. 8~9)

遺族年金

遺族基礎年金

国民年金に加入されている方などが亡くなったとき、子のある配偶者や子が請求できます。

▶ **受給要件** つぎのいずれかに該当したとき、子のある配偶者や子に支給

(1) 国民年金の被保険者である間に死亡しており、死亡日の前日において以下の納付要件のいずれかが満たされている方

- ① 死亡月の前々月までの加入期間のうち、2/3 以上の月で納付または免除などがされている
- ② 死亡月の前々月までの直近 1 年間に未納がない

(2) 保険料納付済期間、免除期間などをあわせて 25 年以上ある方

▶ **遺族の範囲** 死亡した方によって生計を維持されていた子のある配偶者、または子自身

※対象となる子は「18 歳到達年度の末日を迎えていない子」または「障害がある 20 歳未満の子」です。

※配偶者に優先権があります（配偶者が受給している間、子は支給停止）。

※遺族基礎年金に該当しないときも、死亡一時金、寡婦年金などが受けられる場合があります。

▶ **年金額(令和4年4月現在の支給額)**

子の数	基本額	子のある配偶者が受けられる場合		子自身が受けられる場合	
		子の加算	合計	子の加算	合計
1 人	777,800 円	223,800 円	1,001,600 円	0 円	777,800 円
2 人		447,600 円 (223,800 円×2 人)	1,225,400 円	223,800 円	1,001,600 円

※3人目以降の「子の加算」は、1人につき74,600円。

※子自身が受けられる場合の合計額は、子全員での合計の額。

※国民年金・厚生年金両方の加入期間がある方は、練馬年金事務所へお問い合わせください。

窓口 国保年金課 国民年金係 ☎ 5984-4561（予約優先）
練馬年金事務所 石神井町 4-27-37 ☎ 3904-5491（予約優先）

●遺族厚生年金

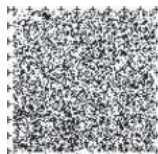
厚生年金に加入されている方などが亡くなり、子のある配偶者や子が遺族基礎年金を受けられるときに、あわせて遺族厚生年金の請求ができます。なお、子のない配偶者などには遺族厚生年金の請求ができません。

- ▶ **受給要件** つぎのいずれかに該当したとき、その遺族に支給
 - (1) 厚生年金の被保険者である間に死亡したとき
 - (2) 厚生年金の被保険者期間中に初診がある傷病で、初診日から5年以内に死亡したとき
 - (3) 1級・2級の障害厚生年金の受給権者が死亡したとき
 - (4) 老齢厚生年金の受給資格期間が25年以上ある方が死亡したとき
- ▶ **遺族の範囲** 死亡した方によって生計を維持されていた配偶者、または子など
- ▶ **年金額** 死亡した方の平均標準報酬月額や被保険者期間などにより異なります。詳しくは窓口にお問い合わせください。

窓口

練馬年金事務所 石神井町 4-27-37 ☎ 3904-5491（予約優先）

生活
資金
手
当
年
金



住まい

都営住宅

住宅に困窮している一定の所得以下の方に、低額な家賃で東京都が提供する住宅です。募集によって「ひとり親世帯」の資格がある場合、当選確率が「一般世帯」の7倍になる優遇抽選があります。礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。保証人も不要です。

▶ 募集時期

- ・年4回の定期募集（5月、8月、11月、2月）
- ・毎月募集（毎月中旬～下旬）
- ・随時募集（多摩地域）

※年4回の定期募集に合わせて、練馬区地元割当の募集を行うことがあります。募集はその月の1日号の「ねりま区報」または区ホームページでお知らせします。

▶ 家族向け住宅の申込資格

- (1) 申込者が都内に住んでいる成年者である（地元割当分の募集の場合は練馬区内）
※ポイント方式の場合は、申込時に都内に引き続き3年以上住んでいる
- (2) 世帯所得の合計が基準内である（詳しくは東京都住宅供給公社 都営住宅募集センターにお問い合わせください）
- (3) ポイント方式（ひとり親世帯）は、申込者本人が配偶者（未届の夫または妻、婚約者を含む）のいない方であり、同居親族が20歳未満の子どもだけである
- (4) 現に住宅に困っている（原則として借家、アパート、社宅、寮などの居住者で、現に住宅に困窮していることが明らかである）
- (5) 申込者（同居親族を含む）が暴力団員でない

▶ 申込方法

- ・定期募集 都営住宅入居者募集サイトからオンライン申込、または募集案内付属の申込書を郵送
- ・毎月募集 都営住宅入居者募集サイトからオンライン・郵送申込
- ・随時募集 随時募集専用ダイヤル ☎ 03-5467-9266 で申込
（月～金曜：午前9時～午後6時／祝休日・年末年始を除く）
- ・練馬区地元割当 募集案内付属の申込書を郵送

※定期募集・練馬区地元割当分の募集案内は区役所（1・2階総合案内、13階住宅課）、区民事務所（練馬を除く）、図書館（南大泉図書館分室を除く）で配布します。



都営住宅入居者募集サイト

- 東京都住宅供給公社

都営住宅募集センター ☎ 3498-8894

都営住宅入居者募集サイトコールセンター ☎ 0570-050-410

- （地元割当・募集案内については）住宅課 住宅係 ☎ 5984-1619

窓口

区営住宅

住宅に困窮している一定の所得以下の方を対象とした、練馬区が管理する住宅です。詳しくは募集期間中に配布する募集案内をご覧ください。

※内容が変更となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

▶ 募集時期

5月下旬

▶ 募集区分

(1) 一般世帯向（つぎの(2)、(3)を除く2人以上の世帯）

(2) ひとり親世帯向

原則として、申込者本人が配偶者（未届の夫または妻、婚約者を含む）のいない方で、同居親族が義務教育中あるいはそれ以下の子どものみである。

(3) 若年ファミリー向

(4) 単身者向

▶ 特例措置

ひとり親世帯向、若年ファミリー向の特例として、同居親族に高齢者がいる世帯は、その方がつぎの条件をすべて満たす場合は申し込むことができます。

(1) 同居高齢者の方が単身である

(2) 年齢が65歳以上である

(3) 給与・事業などの収入がない（年金収入は含みません）

▶ 優遇抽せん

つぎのいずれかに該当する世帯は抽選のときに当選確率が2倍になります。

(1) 区営住宅の申し込みが3回以上ある（落選はかぎが3枚以上ある）世帯（一般世帯向が対象）

(2) 心身障害者を含む世帯（一般世帯向が対象）

(3) 義務教育中またはそれ以下の子どもが3人以上の多子世帯（ひとり親世帯向と若年ファミリー向が対象）

▶ 申込資格

(1) 練馬区内に引き続き1年以上住んでいる成年者である（申込者が未成年者の場合も、結婚をした方、ひとり親世帯で独立して生計を営む方の場合は、申し込むことができます）

(2) 世帯の所得の合計が基準内である（詳しくはお問い合わせください）

(3) 同居親族または同居しようとする親族（一般世帯向または若年ファミリー向の場合は、未届の夫または妻、婚約者を含む）がいる（募集区分(4)の単身者を除く）

(4) 現に住宅に困っている（原則として借家、アパート、社宅、寮などの居住者で、現に、住宅に困窮していることが明らかである）

(5) 申込者（同居親族を含む）が暴力団員でない

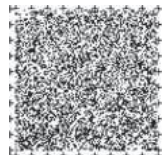
▶ 申込方法

5月21日号のねりま区報でお知らせする申込期間中に、区役所

（1・2階総合案内、13階住宅課）、区民事務所（練馬を除く）、

図書館（南大泉図書館分室を除く）で配布する募集案内を受け取り、添付されている申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。

窓口 住宅課 住宅係 ☎ 5984-1619



民間住宅への入居支援

● 民間賃貸住宅物件情報の提供（住まい確保支援事業）

18歳までのお子さんのいるひとり親家庭で、子ども（高校生相当の年齢まで）と母または父のみで構成される世帯からの申込により、希望の条件を元に、区が不動産団体から収集した物件情報を郵送でお知らせします。

※希望条件によっては、情報を提供できない場合があります。

住
ま
い

● 保証料の助成

保証人が見つからないなどの理由により、区内民間賃貸住宅への入居や居住の継続が困難なひとり親世帯の方に、区と協定を結んだ一般社団法人全国保証機構に加盟している民間の保証会社を利用した場合、保証会社に支払った保証料の一部に対し、区が補助金を支給します。

▶ 対象

区内に2年以上居住する18歳未満の児童と母または父のみで構成されるひとり親世帯（生活保護受給世帯を除く） ※所得制限あり

▶ 助成額

区が協定を結んだ保証会社に支払った保証料に2分の1を乗じた額（1,000円未満の端数があるときは、その端数を切り捨てるものとする）を、2万円を限度として助成します。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）

母子生活支援施設

様々な事情により安定した暮らしができない母子を保護するとともに、自立支援を行う児童福祉施設です。

▶ 対象

18歳未満の子どもを養育している配偶者のいない（またはこれに準ずる）女性とその子ども

▶ 支援の内容

居室を提供し、母子支援員、少年指導員などが母親の生活相談に応じるほか、子どもの学習指導なども行い、自立した生活に向け、援助・指導をします。

▶ 費用

所得に応じた費用の負担があります。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）

免除・優遇制度

国民年金保険料の免除・猶予

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満（学生を含む）の国民年金第1号被保険者期間に下記のいずれかにあてはまる場合、届出や申請により免除・猶予制度を利用できます。

優
免
遇
制
度

●届出による免除

●法定免除

- ▶対象 (1)障害年金1級・2級を受けている方
(2)生活保護法の生活扶助を受けている方

●産前産後期間の免除

- ▶期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間
(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)

●申請による免除・納付猶予

※2年1か月前以前にさかのぼっての申請はできません。

●申請免除

- ▶対象 本人、配偶者、世帯主のそれぞれの申請年度の前年所得が一定基準以下の方
※所得により全額免除、3/4免除、半額免除、1/4免除が承認されます。

●納付猶予

- ▶対象 50歳未満で本人および配偶者の申請年度の前年所得が一定基準以下の方

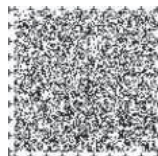
●学生納付特例（納付猶予）

- ▶対象 大学（院）・専門学校などに在学する学生（昼間部、夜間部、定時制、通信課程）で、本人の申請年度の前年所得が一定基準以下の方 ※対象とならない学校もあり。

●免除の特例

所得の基準を超えている方でも、失業したとき、事業が廃止したときなど、特例として免除または猶予される場合があります。

窓口 国保年金課 国民年金係 ☎ 5984-4561



所得税・住民税の軽減(所得控除)

所得税・住民税には、個人の実情に応じて税を軽減するために、税額計算の際に所得金額から一定額を差し引く「所得控除」制度があります。申告方法など、詳細はお問い合わせください。

▶ 所得控除額

	条 件 ※	住民税 控除額	所得税 控除額
ひとり 親控除	婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を一にする子（前年の総所得金額等が48万円以下で、他の人の同一生計配偶者や扶養親族の対象になっていない子）がいる現に婚姻していない方または配偶者が生死不明などの方で、前年の合計所得金額が500万円以下の場合	30 万円	35 万円
寡婦 控除	ひとり親控除に該当せず、つぎのいずれかに該当する場合 (1)夫と離婚した後婚姻をしておらず、扶養親族がいる方で、前年の合計所得金額が500万円以下の場合 (2)夫と死別した後婚姻をしていない方、または夫の生死の明らかでない方で、前年の合計所得金額が500万円以下の場合（この場合は、扶養親族がいることは要件になっていません。）	26 万円	27 万円

※条件については、前年12月31日の現況によって判定されます。また、その判定の対象となる方が前年中に死亡している場合には、その死亡時の現況によって判定されます。
なお、事実上婚姻関係と同様の事情にある場合は対象となりません。

- 所得税の確定申告に関すること

練馬東税務署 ☎ 6371-2332

練馬西税務署 ☎ 3867-9711

- 住民税の申告などに関すること

税務課 区税第一～第四係 ☎ 5984-4537

窓口

優
遇
制
度
・
免
除

住民税の非課税

1月1日現在で、つぎの(1)～(3)のいずれかに該当する場合は、住民税が非課税になります。

- (1)ひとり親・寡婦・障害者・未成年者で、前年中の合計所得金額が135万円以下の場合
- (2)生活保護法による生活扶助を受けている場合
- (3)前年中の合計所得金額がつぎの金額以下の場合
 - ア 扶養親族がいない場合 45万円
 - イ 扶養親族がいる場合 $35万円 \times (\text{扶養親族数} + 1) + 31万円$

▶ 扶養親族とは

つぎの(1)～(3)のいずれかに該当し、納税者と生計を一にする方のうち、前年の合計所得金額が48万円以下である方。

- (1)納税者の配偶者以外の親族（6親等内の血族および3親等内の姻族）
- (2)児童福祉法によって養育を委託された児童（いわゆる里子）
- (3)老人福祉法によって区市町村長から養護を委託された65歳以上の人（いわゆる養護老人）

※前年中に所得がなかった場合でも、児童扶養手当など各種制度の利用や、各種保険料の軽減、非課税証明書の交付を受けるためには税の申告が必要です。

窓口 税務課 区税第一～第四係 ☎ 5984-4537

水道・下水道料金の免除

申請により、水道料金は基本料金と1か月当たり使用水量10㎡までの従量料金（消費税相当額を含む）の合計額が、下水道料金は1か月当たり8㎡までの汚水排出量にかかる料金（消費税相当額を含む）が免除されます。

- ▶ **対象** (1)生活保護法に基づく扶助を受けている方
(2)児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給を受けている方
- ▶ **手続き** 以下の書類をご用意の上、下記の窓口申請してください。
 - (1)生活保護を受給の方…保護開始決定通知書
 - (2)児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給の方…受給証書※郵送でも手続きができます。詳しくは、お問い合わせください。

優
遇
制
度

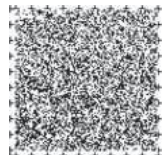
窓口 東京都水道局練馬営業所 中村北1-9-4 ☎ 5987-5330

JR通勤定期券の割引

児童扶養手当受給世帯、生活保護受給世帯の方が、JRを利用して通勤している場合は、通勤定期乗車券を3割引で購入できます。

- ▶ **手続き** (1)児童扶養手当証書、印鑑、定期券を購入される方の顔写真（縦4cm×横3cm）、定期券を購入される方の顔写真つきの身分証明書を各窓口へ持参してください。
※定期券を購入する本人以外（代理）の方による申請の際は、事前にお問い合わせください。
(2)上記(1)で交付を受けた「資格証明書」と「購入証明書」を、通勤定期乗車券を発売する駅に提出して購入してください。

窓口 ●児童扶養手当受給者 子育て支援課 児童手当係 ☎ 5984-5824
●生活保護受給者 担当のケースワーカー



ひとり親家庭等休養ホーム

区が指定する関東近郊の宿泊施設において、事前の申請により宿泊料の一部を助成します。

▶対象

- (1)ひとり親家庭の親と20歳未満の子ども
- (2)寡婦（配偶者のない女子として20歳未満の子どもを扶養していた方で、子どもが成人した現在も引き続き配偶者がなく、利用日時点でも事実上の婚姻関係がない方）

▶利用回数

4月1日から翌年3月31日までの1年間のうち、1人3泊まで

▶助成額 宿泊料（宿泊料と朝夕の食事のみ）のうち、一部を区が助成。

大人	親、中学生以上20歳未満の子供	1人1泊 5,000円まで
児童	0歳から小学生まで	1人1泊 4,000円まで

※乳幼児で食事・寝具代や施設使用料のみの場合は、その実費額を助成（上限4,000円まで）

※土曜・休日前の加算、ゴールデンウィーク・夏季・年末年始などの特別料金の割増分、別料金で注文した飲食物、入浴税などは**利用者の自己負担**となります。

▶ひとり親家庭等休養ホーム一覧

施設名	所在地	電話
いこいの村 涸沼	茨城県鉾田市箕輪 3604	0291-37-1171
いこいの村 ヘリテジ美の山	埼玉県秩父郡皆野町皆野 3415	0494-62-4355
国民宿舎 伊豆熱川荘	静岡県賀茂郡東伊豆町奈良本 969-1	0557-23-2191
国民宿舎 鶴の岬	茨城県日立市十王町伊師 640	0294-39-2202
おくたま路	東京都青梅市二俣尾 2-371	0428-78-9711
奥日光高原ホテル	栃木県日光市湯元 2549-6	0288-62-2121
ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300	025-765-4611
国民宿舎 両神荘	埼玉県秩父郡小鹿野町両神小森 707	0494-79-1221
国民宿舎 サンライズ九十九里	千葉県山武郡九十九里町真亀 4908	0475-76-4151
森の宿 せせらぎ	千葉県鴨川市内浦 3228	04-7095-2821
ホテル伊東ガーデン	静岡県伊東市松原 655	0557-36-3841

優
遇
制
度
・
免
除

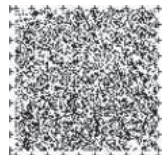
▶ 利用の手順

1	施設へ 申込	利用希望日の 12日前までに施設へ直接電話などで申し込む。
2	総合福祉 事務所へ 申請	<p>担当の総合福祉事務所の相談係（P.8～9）へ、利用を申請する。（利用当日の申請は不可）</p> <p>①～③を交付されている方は、いずれかを持参してください。</p> <p>①児童扶養手当証書 ②ひとり親家庭等医療証 ③児童育成手当の認定通知または審査結果通知書</p> <p>〔郵送申請の場合は、以下の(ア)～(ウ)を郵送〕</p> <p>(ア)申請書（区ホームページで「休養ホーム」と検索し、ダウンロードするか、冊子「休養ホームのご案内」に添付の用紙をお使いください。）</p> <p>(イ)①～③を交付されている方は、いずれかの書類のコピーを添付</p> <p>①児童扶養手当証書 ②ひとり親家庭等医療証 ③児童育成手当の認定通知または審査結果通知書</p> <p>(ウ)返信用封筒（84円切手を貼り、郵便番号・住所・氏名を書いたもの）</p>
3	利用書の 受取	総合福祉事務所から「利用書」と「利用登録票」を受け取る。
4	利用登録 票を郵送	<p>利用登録票に必要な事項を記入の上、利用予定日の9日前までに利用施設あて郵送する。</p> <p>※郵送がないと施設では利用がないものとみなし、申込が無効となる場合があります。</p> <p>※申込後に利用を取り消す場合は、利用施設と総合福祉事務所あてに連絡が必要です。連絡がない場合は、年間の利用回数が修正されませんのでご注意ください。</p> <p>※直前の取消などにより発生した施設のキャンセル料は利用者の自己負担となります。</p>
5	施設の 利用	<p>チェックイン時に「利用書」を提出し、チェックアウト時に宿泊料金から助成額を引いた金額を施設へ支払う。</p> <p>※「利用書」の提出がない場合、利用料の助成は適用されません。</p>

優
免
遇
制
度

窓口

担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）



都営交通の無料パスの発行

児童扶養手当受給世帯、生活保護受給世帯などのうち、世帯員 1 人に限り、都営交通（都電・都バス・都営地下鉄）の無料乗車券が交付されます。

▶ 手続き

児童扶養手当受給世帯は「児童扶養手当証書」を、生活保護受給世帯は「保護開始決定通知書」をご用意の上、総合福祉事務所へ申請してください。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P. 8～9）

優
遇
制
度
・
免
除

たばこ小売販売業の許可

母子家庭の母や寡婦が製造たばこの小売販売業の許可を受けたい場合は、たばこ事業法で定める許可の基準が緩和されます。申請に必要な母子世帯証明書などの交付を受けられます。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P. 8～9）

粗大ごみ処理手数料の免除

家具・布団など概ね 30 cm角以上の粗大ごみは、申請により処理手数料が免除されます。

※申込から収集まで最短で 2 週間程度かかります。

※エアコン・テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコンは区では収集していません。

▶ 対象

- (1) 児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給を受けている方
- (2) 生活保護法に基づく扶助を受けている方

▶ 手続き

電話で「粗大ごみ受付センター」に申し込んでください。その際、対象者であることを申し出てください。なお、手続きの際に児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給の方は、各種証書の写し（コピー）が必要です。また、生活保護を受給の方は保護証明書の原本が必要です。

▶ 申込先

練馬区粗大ごみ受付センター ☎ 5703-5399

受付日時 月～土曜 午前 8 時～午後 7 時（祝休日を含み、年末年始を除く）

窓口

（〒176・179 の地域）

練馬清掃事務所 ☎ 3992-7141

（〒177・178 の地域）

石神井清掃事務所 ☎ 3928-1353



就労・資格取得

就労応援ねりま(職業相談・紹介)

区とハローワーク池袋の協定により、ハローワークの出先機関である「就労応援ねりま」を練馬区役所西庁舎2階に設置しています。専門スタッフが定期的な面談に応じ、職業相談・紹介を行います。また、応募書類の見直しや面接の練習などをお手伝いします。

支援対象は、ひとり親家庭自立支援プログラムを策定した方です。就労支援を希望する方は、ひとり親家庭総合相談にご相談ください。

※生活保護受給中の方への就労支援は、担当のケースワーカーにご相談ください。

●ひとり親家庭自立支援プログラム

自立に向けた就職や転職、就労の継続に困難を感じている方に、ひとり親家庭総合相談の専門相談員が支援計画（自立支援プログラム）を策定し、資格取得の支援や、就労応援ねりまとともに職業相談・紹介を行います。

策定対象は、児童扶養手当を受給している方、または受給相当の所得の方です。

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

資格取得

●(社協) ひとり親家庭住宅支援資金貸付

上記のひとり親家庭自立支援プログラムを策定の上、区による資格取得支援や就労支援を受けている方を対象に、東京都社会福祉協議会が家賃相当額を貸し付けます。貸付額は月額上限4万円、貸付期間の上限は12か月です。条件を満たせば、返済免除となります。



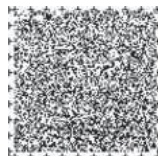
窓口 問合先 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 ☎ 3268-7189
申込先 社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会 ☎ 3991-5560

パソコン講習会

仕事に役立つ基礎的なパソコンスキルを学びます。

- ▶対象 ひとり親家庭の父母
- ▶期間 年2回 各回3日制 午前9時30分～午後4時30分
※詳しくは、「ひとり親家庭支援ナビ」(P.7)
または、下記へお問い合わせください。

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319



在宅就業推進事業(在宅でのパソコンによる就業を支援)

パソコンによる在宅就業を目指すひとり親家庭に対し、パソコン端末と通信環境を期間中貸し出します。自宅での在宅ワーク実務体験のほか、MOS (Excel) テキストを使って IT スキルを習得します。

- ▶ **対象** ひとり親家庭の父母
- ▶ **期間** 9～11月の3か月間(1日あたり約1.5時間の在宅での受講)
※合計4日間の集合型研修への出席が必要です。
※申込後に選考(書類・面接)があります。
※詳しくは、「ひとり親家庭支援ナビ」(P.7)または、下記へお問い合わせください。

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

高卒認定試験合格支援

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親または児童が、高卒認定試験の対策のための講座を受講する場合(児童の場合は受講開始時、受講終了時および合格時において20歳未満であること)に、支払った受講経費の一部を支給します。

※ひとり親家庭自立支援プログラム(P.37)を策定した上で、支援を行います。

※受講講座の指定には審査があります。**必ず受講申込前にご相談ください。**



- ▶ **対象** ひとり親家庭の親または児童で、つぎのすべてに当てはまる方
 - (1) 児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準にある
 - (2) 就業経験、技能、資格の取得状況や労働市場の状況などから判断して、高卒認定試験に合格することが、適職に就くために必要であると認められる
 - (3) 過去にこの制度を利用していない
 - (4) 大学入学資格がない
- ▶ **対象講座** 高卒認定試験の合格を目指す講座(通信制講座を含む)
- ▶ **支給額** 令和4年4月1日時点の情報です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
 - (1) 受講開始時給付金
受講経費の30%相当額(下限4,001円、上限7万5千円)を支給
 - (2) 受講終了時給付金
受講経費の10%相当額(下限4,001円、(1)との合計額の上限10万円)を支給
 - (3) 合格時給付金
受講経費の20%相当額を、高卒認定試験の全科目合格時に支給
※(1)～(3)の合計額が15万円を超える場合、支給額は15万円となります。

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

高等職業訓練促進等給付金

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の父または母が、就業に結びつきやすい資格を取得するために養成機関で受講する際に、その修業期間（上限あり）中に高等職業訓練促進給付金を、受講修了時に高等職業訓練修了支援給付金を支給します。すでに受講中の方も、要件に合えば利用できます。申請した月からの支給になります。



※ひとり親家庭自立支援プログラムを策定（P.37）した上で、支援を行います。

※審査があります。**必ずご相談ください。**

- ▶ **対象** ひとり親家庭の父または母で、つぎのすべてに当てはまる方
 - (1) 児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準にある
 - (2) 養成機関において修業期間1年以上の課程を修業し、対象資格の取得が見込まれる
 - ※令和3年度から受講期間の緩和措置により、6か月以上の課程を修業する方を対象としています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
 - (3) 就業または育児と修業の両立が困難と認められる
 - (4) 過去にこの給付金を受給していない
 - (5) ハローワークでの職業訓練受講給付金や雇用保険法第24条に定める訓練延長給付などの、趣旨を同じくするほかの給付を受けていない
 - (6) 通学またはオンライン（同時かつ双方向）の養成機関で修業する
- ▶ **対象資格** 看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、保健師、助産師、理容師、美容師、歯科衛生士、鍼灸マッサージ師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師等
- ▶ **支給額**
 - 促進給付金 月額 16万円。第2子以降の子ども1人につき2万円を加算。
 - 修了支援給付金 住民税非課税世帯：5万円 住民税課税世帯：2万5,000円

資格
労働
取得

窓口

担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9） または
生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

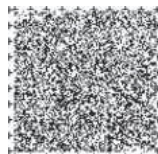


（社協）ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付

	対象者	対象費用	貸付額
入学準備金	高等職業訓練促進給付金の支給を受ける方	養成機関に支払う入学金、教材費等の納付金、参考書、学用品、交通費などに充当する費用	50万円以内
就職準備金	高等職業訓練促進給付金の支給を受け、養成機関の課程を修了し、資格を取得した方 ※修了かつ資格取得日から1年以内に就職した場合に限ります。	就職にあたり必要な費用（転居費用、被服費、通勤に要する費用など）	20万円以内

窓口

問合先 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会
☎ 3268-7189
申込先 社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
☎ 3991-5560



自立支援教育訓練給付金

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の父または母が、区の指定を受けて教育訓練講座を受講し、修了した場合に、支払った受講経費の一部を支給します。

※ひとり親家庭自立支援プログラム(P.37)を策定した上で、支援を行います。

※受講講座の指定には審査があります。**必ず受講申込前にご相談ください。**



- ▶ **対象** ひとり親家庭の父または母で、つぎのすべてに当てはまる方
(1)児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準にある
(2)就業経験、技能、資格の取得状況や労働市場の状況などから判断して、教育訓練を受けることが、適職に就くために必要であると認められる
(3)過去にこの給付金を受給していない
- ▶ **対象講座** 雇用保険法の教育訓練給付金の指定教育訓練講座
※特定一般教育訓練・専門実践教育訓練は専門資格の取得を目的とする講座のみ
- ▶ **支給額** 受講経費の60%相当額(下限12,001円、上限あり)を受講修了後に支給
※ハローワークから雇用保険法の給付金を受ける場合、区からはその差額分のみを支給

窓口

担当の総合福祉事務所 相談係(P.8~9) または
生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

資格取得

練馬ビジネスサポートセンター

事業者の経営支援、創業支援、区の産業融資あっせんの受付窓口として利用できます。実務経験豊かなビジネスマネージャー・専門相談員が相談内容に応じて、課題解決に向けた提案などによりサポートします。



窓口

練馬ビジネスサポートセンター
練馬 1-17-1 ココネリ4階 ☎ 6757-2020

東京都 女性しごと応援テラス

結婚や出産、育児などで離職した女性など、家庭と両立して働きたい方の再就職を応援する専用窓口です。「子育て中だからすぐには働けない」「ブランクが長く仕事についていけない」「ひとり親等できめ細やかな支援を望んでいる」など、働きたい気持ちがあっても、心のモヤモヤが多く一歩が踏み出せない、そんな女性の再就職をサポートします。家事や子育てなどと両立して働き続けたい女性の就職活動のサポートや家庭との両立に理解がある企業の職業紹介も行っています。

窓口

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス
千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内 ☎ 5211-2855



東京都 ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋・はあと多摩

仕事に関する相談に応じます。応募書類の書き方、面接対策など、お気軽にご相談ください。ホームページから求人情報もご覧になれます。

▶ **受付日時** 通年（年末年始を除く）※面接相談は予約制

	はあと飯田橋 (東京都 23 区部)	はあと多摩 (東京都市部)
月・水・木・土・日曜、祝日	午前 9 時～午後 5 時 30 分 ※日曜・祝日は電話のみ受付	午前 9 時～午後 5 時 30 分
火・金曜	午前 9 時～午後 8 時 30 分	午前 9 時～午後 7 時 30 分

▶ **主な内容**

- 仕事に関する相談 ● 職業紹介 ● 適職診断ツールを用いた個別相談 ● マネー相談
- 個別指導による小論文・作文対策 ● ライフプランセミナー（教育費、家計管理など）
- 就業支援講習会（コミュニケーション、キャリアデザイン、就職活動の進め方、ひとり親家庭の母・父対象パソコン講習会など）

● 無料職業紹介所

求人情報をホームページで紹介しています。

東京都ひとり親家庭支援センターHP



窓口

- 東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋
千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター7 階 ☎ 3263-3451
- 東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩
立川市曙町 2-8-30 立川わかぐさビル 4 階 ☎ 042-506-1182

国 マザーズハローワーク東京

仕事と子育ての両立を希望する方を対象に、就職支援を行う国の施設です。子育て中の仕事探し、プランがあることへの不安など、それぞれの状況に応じてご相談を伺い、就職活動のアドバイスや求人情報の提供・紹介などを行います。ひとり親支援の専任ナビゲーターの予約担当制による職業相談が可能で、ご希望に応じてオンライン相談も実施しています。また、就職活動に役立つ託児付きのセミナーや PC 講習も開催しています。お子さん連れでも安心してご利用いただけるよう、チャイルドコーナー（事前予約制）や授乳室も設置しています。

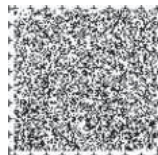


▶ **利用時間** 月～金曜 午前 9 時～午後 5 時

※祝休日・年末年始を除く

窓口

マザーズハローワーク東京
渋谷区渋谷 1-13-7 ヒューリック渋谷ビル 3 階
☎ 3409- 8609



資格
取得

① ハローワーク

仕事を探している方の適性と能力に応じた情報を提供し、職業相談・紹介を行う国の施設です。新たに就職や転職をしたいとき、どのような職業に就けばいいかなどお悩みの場合は、ご相談ください。また、必要な場合は、公共職業訓練などのあっせんも行います。

● ワークサポートねりま

練馬区内の他、全国の求人情報をパソコンで見つけることができます。

求人への応募をご希望の場合は、求人条件や応募方法などを「ワークサポートねりま」から直接電話で事業所に確認の上、紹介状をお渡しします。お仕事の探し方、応募にあたってのポイントなどもお気軽にご相談ください。定期的に、会社の方と直接面接できる「ミニ面接会」やセミナーなどのイベントも開催しています。

▶ **利用時間** 月～金曜 午前9時～午後5時（予約不要） ※祝休日・年末年始を除く

窓口

ワークサポートねりま

石神井町 2-14-1 石神井公園区民交流センター 2階 ☎ 3904-8609

● ハローワーク池袋 マザーズコーナー

仕事と子育ての両立を目指す方々の就職支援を行う窓口です。専門スタッフによるきめ細やかな職業相談、応募書類（履歴書・職務経歴書）作成のアドバイスや面接対策を行っています。お子さん連れでも安心してご利用いただけるよう、キッズスペースがあります。



▶ **利用時間** 月～金曜 午前8時30分～午後5時15分 ※祝休日・年末年始を除く

窓口

ハローワーク池袋サンシャイン庁舎

豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 ビル 3階

☎ 5911-8609 部門コード 47#

保健・医療

母子健康手帳

産婦人科で妊娠確認の上、妊娠・子育て相談員がいる各保健相談所・健康推進課母子保健係（区役所東庁舎6階）の窓口で妊娠届をご記入いただき、面談後、その場でお渡しします。

●ねりますくすくアプリ（ねりすく）

妊娠期から子育て期に活用できる電子母子手帳アプリです。妊婦さんやお子さん向けの、お知らせ通知や予防接種のスケジュール管理ができます。



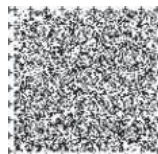
ダウンロード

窓口 担当の保健相談所（P.9）または 健康推進課 母子保健係 ☎ 5984-4621

入院助産

出産の費用にお困りで、指定助産施設で出産する場合に、入院費用（全部または一部）を助成します。所得制限などがあるほか、**出産前の申請が必要**です。詳しくはお問い合わせください。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P. 8～9）



予防接種

子どもの予防接種の費用を助成します。予診票は接種対象年齢に、その都度区からお送りします（一部、申込が必要なものがあります）。なお、転入された方は、送付時期が過ぎてしまうと届かないため、窓口（P.45）へ問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



● 定期予防接種

		接種対象年齢	接種回数	予診票送付時期	実施場所
BCG（結核）		1歳に至るまで	1回	生後2か月になる月	東京都23区、 西東京市（B CG（結核）を 除く）、武蔵 野市の 予防接種協力 医療機関
B型肝炎		1歳に至るまで	3回	生後2か月になる月	
ロタ （①ロタリックス/②ロタテック）		①出生6週0日～ 24週0日まで ②出生6週0日～ 32週0日まで	①2回 ②3回	生後2か月になる月	
Hib（ヒブ）	初回	生後2か月～	3回	生後2か月になる月	
	追加	60か月（5歳）に至るまで	1回	生後11か月になる月	
小児用肺炎球菌	初回	生後2か月～	3回	生後2か月になる月	
	追加	60か月（5歳）に至るまで	1回	生後11か月になる月	
DPT-IPV （4種混合/ジフテリア ・百日せき・破傷風・ 不活化ポリオ）	初回	生後3か月～90か月 （7歳6か月）に至るまで	3回	生後2か月になる月	
	追加		1回	生後11か月になる月	
MR（麻しん風しん混合）1期		1歳以上2歳未満	1回	生後11か月になる月	
MR（麻しん風しん混合）2期		小学校就学前の1年間	1回	小学校就学前の4月	
水痘（みずぼうそう）		1歳以上3歳未満	2回	生後11か月になる月	
日本脳炎1期	初回	生後6か月～90か月 （7歳6か月）に至るまで	2回	3歳の誕生日 ※1	
	追加		1回		
日本脳炎2期		9歳以上13歳未満	1回	9歳の誕生日	
日本脳炎 特例対象者※2		平成15年4月2日～ 平成19年4月1日まで に生まれた方で、 9歳以上20歳未満の方	最大 4回	高校3年生相当の6月 （その他は申込制）	
DT2期 （2種混合/ジフテリア・破傷風）		11歳以上13歳未満	1回	11歳の誕生日	
子宮頸がん予防 （HPV感染症）		小学校6年生～ 高校1年生相当の女子	3回	小学校6年生に なる年の4月	
子宮頸がん予防 ※3 （HPV感染症）キャッチアップ		平成9年4月2日～ 平成19年4月1日まで に生まれた女性	最大 3回	高校2年生相当の4月 （その他は申込制）	

※1 3歳未満で接種を受ける場合、ワクチン量が通常の半分（0.25ml）での接種になります。

接種を希望する場合は、保健予防課予防係（5984-2484）までお問い合わせください。

※2 積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方に対し、予診票を送付しています。

※3 積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方で、3回接種が終了していない方が対象です。

● 償還払い

● 里帰りなどによる定期予防接種費用助成

里帰り出産などのやむを得ない理由で、東京都 23 区、西東京市（BCG（結核）を除く）、武蔵野市の予防接種協力医療機関以外で定期予防接種を希望する場合、接種を受ける前に、「予防接種実施依頼書」の発行申請を行ってください。自費で予防接種を受けた後、必要書類をご提出いただくことで、費用の助成を行います。詳しくは区ホームページをご覧くださいの上、申請してください。



● 子宮頸がん（HPV 感染症）ワクチンを自費で接種した方に対する費用助成

平成 25 年 4 月 1 日以降に HPV ワクチンを自費で接種した方を対象に償還払い（費用助成）を実施しています。令和 4 年 4 月 1 日時点で練馬区に住民登録があり、平成 9 年 4 月 2 日から平成 23 年 4 月 1 日の間に生まれた女性で、接種したワクチンの種類がサーバリックス（2 価）またはガーダシル（4 価）の方が対象となります。詳しくは区ホームページをご覧くださいの上、申請してください。



● 任意予防接種

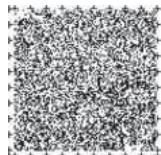
	接種対象年齢	接種回数	予診票送付時期	実施場所
おたふくかぜ ※	1 歳以上 3 歳未満	1 回	生後 11 か月になる月	練馬区予防接種協力医療機関 (中野区、杉並区、西東京市、武蔵野市の一部の予防接種協力医療機関也可)
MR (麻しん風しん混合)	2 歳以上 19 歳未満 (定期接種対象者を除く)	最大 2 回	申込制	

※助成額は、3,000 円です。(生活保護受給世帯は全額助成)

窓口

保健予防課 予防係 ☎ 5984-2484

保健・医療



乳幼児の健康診査・相談

	実施場所	対象	お知らせの方法	主な内容
4か月児健康診査	担当の保健相談所	4か月児	生後2か月頃に個別通知	身体計測、診察、育児・食事の相談
6か月児健康診査	都内契約医療機関	6～7か月児 (6か月になる日から8か月になる前日まで)	4か月児健診時に受診票を配付	身体計測、診察、保健指導
9か月児健康診査		9～10か月児 (9か月になる日から11か月になる前日まで)		
1歳児子育て相談	各保健相談所	10か月～1歳4か月児	区報・ホームページに日時を掲載(予約制)	歯みがき・食事・育児の相談
1歳からの食事講習会	各保健相談所			子育て世代の親子の食事についての講習会
1歳6か月児健康診査	区内契約医療機関	1歳6～11か月児 (1歳6か月になる日から2歳になる前日まで)	1歳6か月になる前月に個別通知	身体計測、診察、保健指導
	担当の保健相談所			歯科健診、育児・食事・心理発達・歯みがき相談
2歳児歯科健康診査・子育て相談	担当の保健相談所	2歳0か月児	2歳になる前月に個別通知	歯科健診、育児・食事・心理発達・歯みがき相談
2歳6か月児歯科健康診査		2歳6～10か月児	区報・ホームページに日時を掲載(予約制)	歯科健診、歯みがき相談
3歳児健康診査		3歳児 (3歳1か月から4歳になる日の前日まで)	3歳になる月に個別通知	身体計測、診察、歯科健診、尿検査、視力検査、視力・聴力アンケート検査、育児・食事・心理発達・歯みがき相談
赤ちゃんからの飲む食べる相談	各保健相談所	0歳児～1歳過ぎ頃の親子	区報・ホームページに日時を掲載(予約制)	赤ちゃんや幼児のいる家庭の食事についての相談会(小グループ)
育児栄養歯科相談	担当の保健相談所	0歳児(1歳になった月の末日まで)		身体計測、育児・食事・歯みがき相談

※実施場所、対象、お知らせの方法、内容などは変更となる場合がありますので、区ホームページをご確認ください。



窓口 担当の保健相談所 (P.9)

●多胎児のいる世帯向け「こども商品券」

3歳未満の多胎児がいる世帯に、予防接種や乳幼児健診、多胎児の会に参加する際のタクシー料金の支払いなどに使える「こども商品券」(2万4,000円分)を交付します。対象となる方にはご案内と申請書を送付します。

※保健師などと面談の上、申請書を提出してください。

窓口 健康推進課 母子保健係 ☎ 5984-4621

医療費助成(親医療証・乳・子・青医療証)

●ひとり親家庭等医療費助成 (親医療証)

18歳になって最初の3月31日(障害がある場合は20歳未満)までの児童のいるひとり親家庭などに(親)医療証を交付し、医療費(健康保険の一部負担金)を助成します。入院時食事療養標準負担額は助成対象外です。住民税課税世帯の方は一部自己負担金があります。

▶対象 つぎのいずれかの状態にある児童を扶養している方

- (1) 父母が離婚した児童
 - (2) 父または母が死亡または生死不明である児童
 - (3) 父または母に1年以上遺棄されている児童
 - (4) 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
 - (5) 母が婚姻によらないで出産した児童
 - (6) 父または母に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度)がある児童
 - (7) 父または母がDV(配偶者からの暴力)によって裁判所の保護命令を受けた児童
- ※前々年の所得が一定額以上あるときは対象となりません。

●子ども医療費助成 (乳・子・青医療証)

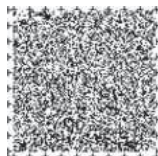
つぎの医療証を交付し、医療費(健康保険の一部負担金・入院時食事療養標準負担額)を助成します。保護者の所得制限はありません。いずれも**保険のきかない容器代・健康診断料・予防接種・文書料・入院室料差額**などは、**助成の対象外**です。

	対象
(乳)医療証	0歳から未就学児童
(子)医療証	小学1年生から中学3年生までの児童
(青)医療証	高校生など(15歳に達する日の翌日以後の最初の4月1日から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方)

窓口 子育て支援課 児童手当係 ☎ 5984-5824

(東京都) こども医療ガイド

子ども(0歳から小学生程度まで)の病気、ケガの対処法や基礎知識、子育て情報を知ることができるホームページ「東京都こども医療ガイド」を開設しています。



東京都 子供の健康相談室(小児救急相談)

保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、看護師や保健師などが相談に応じます。また、必要に応じて小児科医が対応します。なお、この電話相談は医師が直接診察する場合とは異なり、あくまで電話による相談のため、診断をするものではありません。

相談日時

月～金曜：午後6時～翌朝8時

土・日曜、祝休日、年末年始：午前8時～翌朝8時


窓口

子供の健康相談室(小児救急相談)

#8000(プッシュ回線の固定または携帯電話で利用可)または ☎ 5285-8898

※急な病気やけがをした際に、救急車を呼んだ方がいいのか、病院に行った方がいいのか、などの迷った際の相談は、「東京消防庁救急相談センター」(#7119)でも対応しています。

休日急患診療所

	診療科	診療受付時間	予約方法
休日急患診療所 練馬 豊玉北 6-12-1 区役所東庁舎 2 階 ☎ 3994-2238 石神井 ※主として内科医が小児を診ます。 石神井町 3-30-26 石神井庁舎地下 1 階 ☎ 3996-3404	内科 小児科	土曜： 午後 6 時～午後 9 時 30 分 日曜・祝休日・年末年始： 午前 10 時～午前 11 時 30 分 午後 1 時～午後 4 時 30 分 (石神井は午後 1 時～午後 2 時) 午後 6 時～午後 9 時 30 分	当日、診療受付開始時間の 30 分前から診療受付終了時間の 1 時間前までにインターネットまたは電話で予約可 診療予約(練馬区医師会ホームページ)
練馬区夜間救急こどもクリニック 豊玉北 6-12-1 区役所東庁舎 2 階 ☎ 3994-2238	小児科 (15 歳以下)	月～金曜： 午後 8 時～午後 10 時 30 分 土曜： 午後 6 時～午後 9 時 30 分 日曜・祝休日・年末年始： 午後 6 時～午後 9 時 30 分	
練馬歯科休日急患診療所 豊玉北 6-12-1 区役所東庁舎 3 階 ☎ 3993-9956	歯科	日曜・祝休日・年末年始： 午前 10 時～午前 11 時 30 分 午後 1 時～午後 4 時 30 分	当日、電話で要予約

※年末年始…12月30日～1月4日(練馬歯科休日急患診療所は12月29日～1月3日)

健康診査・がん検診など

身近にある協力医療機関（医院、クリニックなど）で健康診査やがん検診を実施しています。



	対象 (※1)	自己負担金 (※2)	実施場所
30歳代健康診査	30歳代の方	300円	健康診査室（区役所東庁舎2階） 練馬区医師会医療健診センター （高野台2-23-20）
特定健康診査	練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方	300円	協力医療機関 健康診査室 練馬区医師会医療健診センター
子宮がん検診 （頸部細胞診検査）	20歳以上で前年度未受診の女性	700円	協力医療機関
子宮がん検診 （体部細胞診検査も実施）		1,000円	
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性	900円	協力医療機関 練馬区医師会医療健診センター
胃がん検診 （エックス線検査）	40歳以上で前年度区の内視鏡検査未受診の方	1,000円	健康診査室 練馬区医師会医療健診センター
胃がん検診 （内視鏡検査）	50歳以上で前年度区の内視鏡検査未受診の方	2,000円	協力医療機関 練馬区医師会医療健診センター
肺がん検診 （胸部エックス線検査）	40歳以上の方	300円	協力医療機関 健康診査室 練馬区医師会医療健診センター
肺がん検診 （かくたん細胞診検査も実施）	50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×年数）が600以上の方	600円	
大腸がん検診	40歳以上の方	100円	
前立腺がん検診	60歳・65歳の男性	300円	
眼科（緑内障等） 健康診査	50歳・55歳・60歳・65歳の方	900円	指定眼科専門医療機関
成人歯科健康診査	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方	500円	協力歯科医療機関
肝炎ウイルス検診	30歳以上でこれまでに検診を受診したことがない方	無料	協力医療機関 健康診査室 練馬区医師会医療健診センター
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性	500円	協力医療機関

※1 対象者の年齢は、年度末である3月31日時点の年齢です。

※2 生活保護受給世帯の方、住民税非課税世帯等、一定の条件を満たす方は、自己負担金が無料となる場合があります。基準とする住民税の課税状況は、原則として前年度になります。

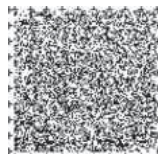
保健・医療

●健康診査時の保育サービス

健康診査室、練馬区医師会医療健診センターでは、30代健康診査・特定健康診査を受診される方を対象に、生後6か月～未就学のお子さんの保育サービスを実施しています。傷害保険料として子ども1人につき50円を当日いただきます。

インターネットまたは電話で練馬区医師会医療健診センター（☎5923-1771）へ、お申し込みください。

窓口 健康推進課 成人保健係 ☎ 5984-4669



子育て

養育費

養育費に関する公正証書作成等費用の助成

養育費の取り決めにかかる、公正証書の作成等費用に対し、給付金を支給します。

▶対象

つぎのすべてに該当する方

- (1)ひとり親家庭の方、または離婚協議中で離婚後に子を扶養する予定の方
- (2)養育費の取り決めに関する公正証書などを作成した方

▶対象費用

- ・公正証書の作成にかかる公証人手数料
- ・家庭裁判所の調停申立または裁判にかかる収入印紙代、戸籍謄本など取得代、裁判所からの連絡用切手代

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

ADR費用の助成

養育費の取り決めのために認証ADR(裁判外紛争解決手続)事業者を利用した際の費用に対し、給付金を支給します。

▶対象

つぎのすべてに該当する方

- (1)ひとり親家庭の方、または離婚協議中で離婚後に子を扶養する予定の方
- (2)令和5年4月以降に養育費の取り決めのために認証ADR事業者を利用した方

▶対象費用 申込費用と第1回調停費用

▶上限額 5万円

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

育児支援

育児支援ヘルパー

産前産後の体調不良などにより、家事支援を必要とする家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度などをお手伝いするヘルパーを派遣します。

▶ **対象** 妊娠中～子どもが2歳になった月の末日

▶ **利用日時** 月～土曜（祝休日を除く） 午前9時～午後5時

▶ **利用限度時間** 36時間

※低体重児を出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方、多胎妊産婦、20歳未満で出産された方などは104時間

▶ **利用料金** 1時間1,000円

※低体重児を出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方、20歳未満で出産された方などは1時間500円

※多胎妊産婦は1時間300円

※生活保護受給世帯、住民税非課税世帯などは免除



窓口

子ども家庭支援センター 育児支援係 豊玉北5-28-3 ☎ 5984-5673

子育てスタート応援券

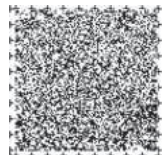
出生・転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭にお送りしています（1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です）。育児支援ヘルパー事業、助産師や産科医療機関による相談・ケアなど、産後ヨガなどの子育て支援講座、ファミリーサポート事業、子ども家庭支援センター内びよびよで実施する乳幼児一時預かり事業または民設子育てのひろば一時預かり事業にご利用いただけます。



窓口

子ども家庭支援センター 育児支援係 豊玉北5-28-3 ☎ 5984-5673

子
育
て



子どもを預ける

保育園など

区役所などで配布の冊子「保育利用のご案内」の最新版、または区ホームページでご確認ください。



窓口

- | | | |
|---------------------|------------------|-------------|
| ● 入園について | 保育課入園相談係 | ☎ 5984-5848 |
| ● 保育の必要性の認定・保育料について | 保育課保育認定係 | ☎ 5984-1479 |
| ● 障害児保育について | 保育課保育支援係 | ☎ 5984-1491 |
| ● 地域型保育事業について | 保育課地域型保育事業係 | ☎ 5984-5845 |
| ● 認定こども園について | 学務課幼稚園係 | ☎ 5984-1347 |
| ● 練馬こども園について | こども施策企画課こども施策担当係 | ☎ 5984-1522 |

学童クラブ

保護者の就労などにより、主に放課後の時間帯に保育を必要とする小学生が対象です。年齢が異なっても、仲間となって楽しく遊び、共に過ごすことで豊かに育つための事業です。事前の申込が必要です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



窓口 子育て支援課 放課後対策第一係 ☎ 5984-1519

子
育
て

ねりっこクラブ

「学童クラブ」と「ひろば事業」それぞれの機能や特色を維持しながら、運営を一体的に行う事業です。学童クラブと同様の「ねりっこ学童クラブ」と、実施校の児童なら誰でも利用できる「ねりっこひろば」があります。「ねりっこひろば」は授業終了後や夏休みなどに、小学校内で過ごすことができる事業で、児童をお預かりするものではありません。どちらの事業も、利用には事前の申込が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



窓口 子育て支援課 放課後対策第一係 ☎ 5984-1519

民間学童保育「放課後児童等の広場」

社会福祉法人などが運営している学童クラブです。児童のいない午前中などに乳幼児親子の交流の場を提供している施設もあります。詳しくは区ホームページをご覧ください。



窓口 子育て支援課 放課後対策第二係 ☎ 5984-1078

子どもの居場所づくり支援事業

日々の生活や学習について、心配事や不安を抱えているお子さんと保護者を対象に、「子ども支援員」の家庭訪問による支援と、区内2か所の「居場所」での学習サポートや遊び・イベント・体験活動などを通じた仲間づくりなどの支援を行っています。

▶ **対象** 小学1年生～高校生年代の子どもと保護者

▶ **利用料** 無料

▶ **家庭訪問による支援内容**

登校や進路への不安などの相談、登校支援、個別での学習支援

▶ **居場所での活動**

ものづくり、音楽、運動、料理、学び直しや高校進学支援など

中学・高校生向けの勉強会（テスト勉強や受験勉強、高卒認定試験の勉強など）

▶ **利用時間**

高校生年代	午前10時～午後8時（月～金曜）
小・中学生	午後3時30分～午後5時30分（月～金曜）

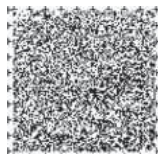
このほか、高校生年代と中学生を対象に週2回勉強会を開催しています。

詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

窓口

- 生活保護受給者 担当のケースワーカー
- 生活保護受給者以外の方 生活福祉課 自立促進支援係 ☎ 5984-4698

子
育
て



子どもショートステイ(短期入所)

保護者の疾病、出産による入院や就労などにより、ご家庭で養育することが困難なときにお子さんを宿泊でお預かりします。 ※事前面談・登録(要予約)が必要です。

なお、保育園などへの送迎サービス(有料)の利用もできます(下記の③の施設を除く)。また、③の施設は宿泊を伴わない日帰り利用もできます。

▶ **対象** 生後2か月～18歳未満 ※施設などにより異なります。

▶ **利用期間** 原則として、月6泊まで

▶ **利用料金**

1泊2日 6,000円(以後1日3,000円加算)

※③の施設は1泊2,500円(日帰りは1回1,500円)

※送迎サービスは1回・1人1,060円が別途必要です。

※住民税非課税世帯、生活保護受給世帯、多胎児世帯は減免制度があります。

▶ **利用方法**

利用希望日の前月初日から、土・日曜・祝休日を除く3日前までにお申し込みください。①・

②は施設へ直接お申し込みください。③・④は子ども家庭支援センターへお申し込みください。

▶ **実施施設・問合せ**

	所在地	電話
① 陽だまり荘	豊玉南 3-32-35	☎ 3991-7893
② 東京都石神井学園	石神井台 3-35-23	☎ 3996-4191
③ 聖オディリアホーム乳児院	中野区上鷲宮 5-28-28	☎ 5971-8071
④ 登録家庭	区内 12 か所	—



子どもワイライтステイ(夜間一時保育)

保護者の出張や残業などにより、保育園のお迎えに間に合わない場合などにお子さんをお預かりします。 ※事前面談・登録(要予約)が必要。なお、保育園などへの送迎サービス(有料)の利用もできます。



▶対象 2歳～小学6年生(③の施設は18歳未満まで)

▶利用時間 午後5時～午後10時

▶利用料金 1回2,000円

※送迎サービスは1回・1人1,060円が別途必要です。

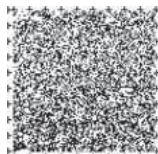
※住民税非課税世帯、生活保護受給世帯、多胎児世帯は減免制度があります。

▶利用方法

利用希望日の前月初日から3日前(①・②は日曜・祝休日を除く。③は土・日曜・祝休日を除く。)までに、施設へ直接お申し込みください。

▶実施施設・問合せ

	所在地	電話
① 練馬びよびよ(ひろば室)	豊玉北 5-18-12	☎ 3993-8200
② 光が丘びよびよ (一時預かり室)	光が丘 2-9-6 光が丘区民センター6階	☎ 5997-7763
③ 東京都石神井学園	石神井台 3-35-23	☎ 3996-4191



乳幼児一時預かり

保護者のリフレッシュのためなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。

※事前面談・登録（要予約）が必要です。



▶ **対象** 生後6か月～就学前の児童

▶ **利用料金**

3時間（1単位）あたり 0歳 2,000円、1歳以上 1,500円

▶ **利用方法**

親子での事前面談・登録（要予約）の上、利用日の前日午後3時までにお申し込みください。

▶ **実施施設・利用日・時間・問合せ**

	電話	利用日	利用時間の単位
練馬びよびよ（一時預かり室） 練馬 1-17-1 ココネリ 4階	☎ 6758-0142	日～土曜	①午前9時～正午 ②正午～午後3時 ③午後3時～午後6時
光が丘びよびよ（一時預かり室） 光が丘 2-9-6 光が丘区民センター6階	☎ 5997-7763		
貫井びよびよ 貫井 3-25-15	☎ 3577-9823		
大泉びよびよ 東大泉 5-35-1	☎ 3925-6716	日・水曜	①午前10時～午後1時 ②午後1時～午後4時
関びよびよ 関町北 1-21-15	☎ 5991-4711		

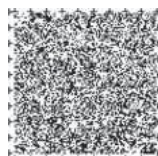
病児・病後児保育

保育所に通っているお子さんが、病気の回復期により、保育所での集団保育が難しい期間などに、一時的にお預かりします。

※**事前登録が必要**です。各施設へお問い合わせください。

- ▶ **対象** 保育所などに通所する6か月～10歳未満のお子さん
- ▶ **利用期間** 月～金曜（祝休日・年末年始を除く）
- ▶ **利用料金** 登録料：1施設あたり1,000円
 保育料：1日あたり2,000円（食事代は別料金）
 ※世帯の課税状況などにより、減額・免除制度があります。
- ▶ **実施施設・問合せ**

	所在地	電話	開所時間
こどもデイケアプリムラ	関町北 1-22-10	☎ 3928-5032	午前8時30分～午後6時
ソラスト中村橋保育園 病児・病後児保育室	向山 1-13-2	☎ 5241-5110	
練馬区医師会 病児保育センター ばるむ光が丘	光が丘 5-6-1-101	☎ 3977-9400	午前8時～午後6時
練馬区医師会 病児保育センター ばるむ大泉	東大泉 1-20-32	☎ 5947-5233	
ナーサリールーム ベリベアー練馬	練馬 1-17-1 ココネリ4階	☎ 5946-6714	午前8時30分～午後6時
順天堂大学練馬病院 病児・病後児保育室 みつばち ねりま	高野台 1-8-15	☎ 080-2674-4636	
アイル平和台病児保育室	春日町 2-14-45	☎ 5848-2916	
病児保育室ペンギンルーム	氷川台 3-40-6	☎ 5946-6590	



子どもをみてもらう

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

小学生以下の児童がいるひとり親家庭で、子どもの見守りや家事、保育園の送迎などに支障があるときに、ホームヘルパーの利用を支援します。

※所得に応じて自己負担額があります。詳しくは、お問い合わせください。

▶対象

ひとり親家庭で、つぎのいずれかに該当するために、子どもの世話などの日常生活に支障をきたしている方

- (1) 就職活動または技能習得のために通学をする場合
- (2) 就労または通勤時間の事情のため必要な場合
- (3) 疾病などの事情のため必要な場合

▶サービス内容

子どもの見守り、子どもの食事の介助、子どもの保育施設などへの送迎など。

※専門的な知識や技術を要する看護などはサービス内容に含まれません。

※家事援助は子どもの見守りに支障のない範囲で区が必要と認めた場合に、「軽易な食事の支度」「居室の簡易な掃除・整理整頓」を行います。

▶派遣日数・1日の派遣時間数

- (1) 派遣日数 原則、月12日まで（必要に応じて1日に2回までは可）
※就労状況、家庭状況などにより区が必要と認めた場合は月24日まで
- (2) 派遣時間帯 午前7時～午後10時
- (3) 1日の派遣時間数 8時間を上限とし、必要と認められる時間数

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）

ファミリーサポート

区が実施する講習を修了した有償ボランティア（援助会員）が、お子さんを1対1でお預かりします。利用するには利用会員登録が必要です。

▶対象 生後58日～小学6年生の児童がいる方

▶利用時間 午前7時～午後8時

▶利用料金

平日：1時間800円

土・日曜、祝休日、年末年始：1時間900円



窓口 練馬区ファミリーサポートセンター 豊玉北5-18-12 ☎ 3993-4100

■親子で参加する

子育てのひろば

●ぴよぴよ・民設子育てのひろば

0～3歳の乳幼児親子が自由に遊び、交流できるひろばです。人形劇など楽しい催しのほか、子育て相談も行っています。区や、NPO法人などの民間団体が運営しています。開室日・時間など詳しくは区ホームページをご覧ください。



窓口 子ども家庭支援センター 育児支援係 豊玉北5-28-3 ☎ 5984-5673

●ここにこ

子育て中の親同士の交流・仲間作りの場として、一部の学童クラブ室を午前中に開放しています。①予約制で部屋を貸し切る「子育てグループ活動の場（児童館内および厚生文化会館内の学童クラブ）」と、②当日自由に利用できる「子育て家庭の集いの場」があります。



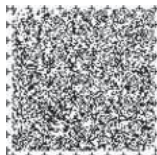
窓口 子育て支援課 児童館係 ☎ 5984-5827

児童館(室)

幼児や小学生から高校生の室内遊び場として、児童館、厚生文化会館児童室があります。図書室、工作室、遊戯室などがあり、遊びの指導や各種の催しを行っています。また、平日の午前中に乳幼児とその保護者を対象に、絵本の読み聞かせやリズム体操、子育ての講習会や講演会なども開催しています。



- 窓口**
- 児童館に関すること 子育て支援課 児童館係 ☎ 5984-5827
 - 厚生文化会館児童室に関すること 厚生文化会館 ☎ 3991-3080



教育

幼稚園

● 区立幼稚園

区内に3園あります。4・5歳児が対象です。翌年4月入園の募集案内は、9月頃配布します。詳しくは9月頃「ねりま区報」でお知らせしますので、直接各幼稚園にお申し込みください。

● 私立幼稚園

区内に38園あります。翌年4月入園の募集案内は各幼稚園で10月頃配布します。詳しくは9月頃「ねりま区報」でお知らせします。

私立幼稚園に3～5歳児を通園させている保護者に、入園料や保育料などの一部を補助します。幼稚園についての詳細は、区ホームページでご確認ください。



窓口 学務課 幼稚園係 ☎ 5984-1347

就学援助・教育資金の貸付・奨学金

● 義務教育就学援助

国公立小・中学校に通っている児童・生徒の保護者に対して、所得が一定基準額以下など認定基準を満たす場合、学用品費や給食費、修学旅行費などを支給します。

窓口 学務課 管理係 ☎ 5984-5643

● (練馬区) (東京都) 福祉資金 (P.22 参照)

● (東京都) 受験生チャレンジ支援貸付

都内に1年以上在住し、中学3年生または高校3年生などがある収入が一定基準以下の世帯に対し、学習塾や大学受験などにかかる費用について、貸付(上限あり)を行います。

高校・大学などへ入学した場合、手続きの上で返済が免除されます。

※事前の相談や要件確認があります。提出期限に余裕を持って、早めにご相談ください。

※総合福祉事務所が要件確認・提出資料のご案内をし、社会福祉協議会が申請受付します。

※令和4年度から、貸付対象となる世帯の収入基準額が緩和されました。詳しくは、お問合せいただくか、区ホームページをご覧ください。

窓口 担当の総合福祉事務所 相談係 (P.8～9)

●(東京都) 育英資金

都内在住で、高等学校、特別支援学校高等部、中等教育学校後期課程、高等専門学校、専修学校（高等課程・専門課程）に在学する生徒・学生のうち、勉学意欲がありながら、経済的な理由により修学が困難な方へ無利息で奨学金の貸付を行います。なお、中学3年生を対象とした予約募集もあります。



貸付終了後は、必ず返還が必要です。

窓口

- 在籍する学校 または
- (公財) 東京都私学財団 育英資金課 ☎ 5206-7929

●入学支度金貸付制度

入学支度金貸付制度のある学校に入学する生徒の保護者の方に、入学時に必要な費用のうち25万円を無利息で入学先の学校が貸付を行います。



学校が指定する方法で3年間の在学期間中に返済が必要です。

▶ 対象

都内在住で、入学支度金制度のある都内の私立高等学校、私立特別支援学校高等部、私立高等専門学校、私立専修学校高等課程（3年制課程）などに入学する生徒の保護者。

窓口

入学する学校

●日本学生支援機構の奨学金（貸与型・給付型）

経済的理由により修学に困難がある優れた学生などが、短期大学・専修学校（専門課程）・高等専門学校・大学・大学院において学ぶための奨学金を給付または貸与します（給付の場合、大学院・高等専門学校（1～3年）は対象外）。

貸与終了後は、必ず返還が必要です。

窓口

- 在籍する学校
- ※高等学校卒業程度認定試験の合格者や、機構の定める基準に該当する科目合格者または出願者が、大学・短期大学・専修学校（専門課程）入学前に奨学金の予約を希望する場合は、日本学生支援機構へ。
- 詳しくは、ホームページでご確認ください。



●交通遺児育英会の奨学金

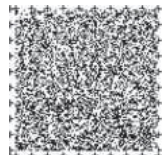
高校生以上の交通遺児に無利子で貸付を行います。進学の前年に予約できます。

貸付終了後は、必ず返還が必要です。

※大学などは一部給付制度あり

窓口

- 在籍する学校 または
- (公財) 交通遺児育英会
- ☎ 3556-0773
- ☎ 0120-521286 (フリーダイヤル)



都立高校の支援金・給付金

● 就学支援金（授業料・学校に交付）

区市町村民税の課税標準額×6%－区市町村民税の調整控除の額が 30 万 4,200 円未満（年収目安約 910 万円未満）の世帯の生徒が申請の上、支給の認定を受けた場合、生徒の授業料に充てるものとして、**在学する学校に就学支援金が交付**されます。

返済の必要はありません。ただし、**申請を行わない場合、授業料は世帯で負担**となります（既に高校を卒業したことがある方および修業年限（全日制 36 か月、定時制 48 か月）を超えて在学している方は対象外）。

▶ 就学支援金の額

※通算 74、年間 30 単位まで

課程など	年額授業料の場合	単位制授業料の場合
全日制課程	118,800 円	－
定時制課程	32,400 円	1,740 円／単位（※）
通信制課程	－	336 円／単位（※）
中等教育学校後期課程	118,800 円	－
特別支援学校高等部	1,200 円	－

▶ 授業料の減免制度について

授業料徴収の対象となった場合でも、納入が経済的に困難な家庭については、授業料の免除または 2 分の 1 減額する制度があります。また、都立高等学校などの入学料についても、免除または 2 分の 1 減額する制度があります。詳しくは入学が決定した際に、入学予定の学校にお問い合わせください。

窓口

東京都教育庁 都立学校教育部 ● 高等学校教育課 経理担当 ☎ 5320-7862

● 特別支援教育課 経理担当 ☎ 5320-6754

教

育

●奨学のための給付金（授業料以外・世帯に給付）

授業料・通信教育受講料以外の教育に必要な経費の負担を軽減するため、高校生などがいる収入が一定の世帯で、申請の上、支給の認定を受けた方に支給されます。

▶対象者

つぎの(ア)から(ウ)までの条件すべてに該当する方。

(ア)高等学校等就学支援金の受給資格を持っている方

(イ)生活保護受給世帯または都道府県民税所得割および区市町村民税所得割が非課税の世帯の方

(ウ)保護者が都内に居住している方

▶給付額(令和4年4月現在)

世帯区分	課程など		給付額 (年額)
生活保護受給世帯	全日制課程・定時制課程・通信制課程		32,300円
都道府県民税所得割 および 区市町村民税所得割 が非課税の世帯	全日制課程 定時制課程	第1子	114,100円
	全日制課程 定時制課程	第2子以降(15歳以上23歳未満 の扶養されている兄弟姉妹、または 高校生である兄弟姉妹がいる方)	143,700円
	通信制課程		50,500円

窓口

東京都教育庁 都立学校教育部 高等学校教育課 経理担当 ☎ 5320-7862

●給付型奨学金（授業料以外・学校に交付）

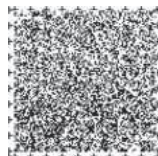
家庭の状況にかかわらず、誰もが安心して学び、持てる可能性を最大限のばすことができるよう、学習の成果を明らかにする資格試験や学校における勉強合宿・語学合宿などの教育活動にかかる経費を、保護者の代わりに東京都が負担します。申請の上、支給認定を受けた方が、学校で定める教育活動に参加する経費に対して支給することができます。

▶給付限度額(令和4年4月現在)

世帯区分	給付限度額
生活保護受給世帯または 都道府県民税所得割および区市町村民税所得割が非課税の世帯	50,000円
都道府県民税所得割額および区市町村民税所得割額を 合算した額が85,500円未満の世帯	30,000円

窓口

東京都教育庁 都立学校教育部 高等学校教育課 経理担当
☎ 5320-7862



私立高校の支援金・給付金

● (国) 就学支援金 (授業料・学校に交付)

私立高等学校などに通う生徒が安心して勉学に打ち込めるよう、授業料の一部に充てる費用として「就学支援金」を国が学校に支払い、家庭の教育費負担を軽減する制度です。

※次項の「東京都授業料軽減助成金」と併せて利用できます。

▶ 対象者

都内の私立高等学校、特別支援学校高等部、中等教育学校後期課程、高等専門学校(1~3年生)、専修学校高等課程、専修学校一般課程の一部、各種学校の一部に通う生徒で、所得が一定基準額以下の方。



窓口

- 在籍する学校 または
- 東京都私学就学支援金センター 就学支援金担当 ☎ 5206-7814

● (東京都) 授業料軽減助成金 (授業料・世帯に助成)

私立の高等学校などに通う生徒の保護者の経済的負担を軽減するために、授業料の一部を助成する制度です。

▶ 対象者

私立の高等学校(注1)、特別支援学校高等部、中等教育学校後期課程、高等専門学校(1~3年生)、専修学校高等課程に通う生徒の保護者などで、保護者と生徒が5月1日から申請時まで引き続き都内に居住し(注2)、所得が一定基準額以下の方。

注1 通信制高校は都認可校(8校)のみ

注2 生徒が学校の指定する寮などに入り、都内から都外に移り住んだ場合も対象



窓口

- 東京都私学就学支援金センター 授業料軽減助成金担当 ☎ 5206-7925

※上記のほかに、授業料を免除または減額する制度を実施している学校法人もあります。制度の有無や内容については、直接学校へお問い合わせください。

● 奨学給付金 (授業料以外・世帯に給付)

私立高等学校などに通う生徒の保護者の経済的負担を軽減するために、授業料以外の教育費を助成する制度です。

▶ 対象者

私立の高等学校、中等教育学校後期課程、高等専門学校(1~3年生)、専修学校高等課程、専修学校の一般課程の一部、各種学校の一部に通う生徒の保護者などで、保護者が7月1日現在都内に居住し、所得が一定基準額以下の方。



▶ 対象世帯

- (1) 生活保護受給世帯 (2) 住民税が非課税の世帯 (3) 住民税が均等割のみの世帯

窓口

- 東京都私学就学支援金センター 授業料軽減助成金担当 ☎ 5206-7925

特別支援教育就学奨励費(授業料以外・世帯に助成)

学用品費、給食費、通学費、修学旅行費などの一部が、就学奨励費として助成される制度です。都立・区立・都内にある私立の特別支援学校に在学している、幼児・児童・生徒に対する助成です。ただし、対象経費によって、所得による制限があります。在籍する学校でご申請ください。

窓口

- 在籍する学校 または
- 東京都教育庁 都立学校教育部 特別支援教育課 経理担当 ☎ 5320-6754

学習支援

●ひとり親家庭向け訪問型学習支援

ひとり親家庭に学習支援員が訪問し、学習習慣と基礎学力の定着を図るとともに、子どもや保護者の心に寄り添った悩み相談・生活指導を行います。(5月募集、面接選考)

▶対象

児童扶養手当受給世帯または同様の所得水準であるひとり親家庭のうち、小学4年生から中学2年生の児童・生徒のいる家庭(この他にも要件があります。)

▶支援期間

8月～翌年3月の8か月間 ※訪問は月3回、計24回(各回2時間まで)
※詳しくは、「ひとり親家庭支援ナビ」(P.7)をご覧ください。

窓口

生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

●学習支援事業「中3勉強会」

高校入学試験科目を中心に、基礎的な学力を身につけるための学習支援、学習・進路に関する相談を行います。

- ▶対象 生活保護世帯または就学援助を受けている準要保護世帯の中学3年生
※対象世帯にのみ、個別にご案内をします。

窓口

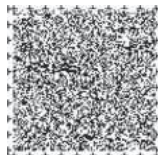
学校教育支援センター 管理係 ☎ 6385-9911

●生活保護受給世帯への教育支援

義務教育や高等学校などで必要な学用品や給食費などが、生活保護費の支給対象となります。自立促進事業として塾代などの支給も行っています。詳しくは担当のケースワーカーにご相談ください。

窓口

担当のケースワーカー



離婚後の手続き

離婚後の手続きは、ご家庭の状況によって異なりますので、この他に手続きが必要な場合もあります。手続きに必要な書類など詳しくは、各担当へお問合せください。

主な手続き	対象など	担当
転居届・転出届・世帯分離届	住所や世帯を変更される場合は、離婚届とは別に届出が必要です。	各区民事務所 練馬区民事務所 ☎ 3993-1111(代) 早宮区民事務所 ☎ 3994-6705 光が丘区民事務所 ☎ 5997-7711 石神井区民事務所 ☎ 3995-1103 大泉区民事務所 ☎ 3922-1171 関区民事務所 ☎ 3928-3046
印鑑登録証	離婚して姓が変わると、旧姓の印影で登録した印鑑登録証は自動的に無効になります。登録証を返還の上、必要な方は新規に登録してください。	
マイナンバーカード 住民基本台帳カード	離婚して姓が変わると、変更手続きが必要です。	
在留カード	在留資格によって、出入国在留管理局での手続きが必要です。	東京出入国在留管理局 ☎ 0570-034259 (IP 電話から： ☎ 03-5796-7234)
外国人の本国への離婚の報告	一方または双方が外国人の場合、本国に報告してください。	本国の大使館・領事館
国民年金の種別変更 (3号⇒1号)	厚生年金・共済組合加入者である配偶者の社会保険上の扶養者となっていた場合は、手続きをしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ・国保年金課 国民年金係 ☎ 5984-4561 ・区民事務所 (練馬を除く5か所) ・練馬年金事務所 ☎ 3904-5491
年金分割手続き	離婚後2年以内に手続きをしてください。	練馬年金事務所 ☎ 3904-5491
健康保険の喪失・加入	夫婦とも国民健康保険の場合 ⇒姓の変更や住所の異動届があると、自動的に新しい保険証が郵送されます。ただし、区外への転出の場合は、転出先で加入の手続きをしてください。 会社の保険の扶養からはずれ、国民健康保険に加入する場合 ⇒会社から資格喪失証明書をもって国民健康保険加入の手続きをしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ・国保年金課 こくほ資格係 ☎ 5984-4554 ・国保年金課 こくほ石神井係 ☎ 3995-1114 ・区民事務所 (練馬・石神井を除く4か所)
入籍届 (お子さんの苗字変更・戸籍を移す手続き)	家庭裁判所の許可を得てから、戸籍係へ入籍届を提出してください。	東京家庭裁判所 ☎ 3502-8311
児童手当 ※申請月の翌月から支給	受給者を変更する場合は、変更手続きが必要です。	子育て支援課 児童手当係 区役所本庁舎 10 階 ☎ 5984-5824
子ども医療費助成 (乳 子 育医療証)	姓や保護者が変わる場合は、変更手続きが必要です。	
児童扶養手当 児童育成手当 ※申請月の翌月から支給	お子さんが 18 歳になって、最初の 3 月 31 日まで。(所得制限などの条件あり)	※児童手当は、 光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所でも申請可。
ひとり親家庭等医療費助成	お子さんが 18 歳になって最初の 3 月 31 日まで。(所得制限などの条件あり)	

離婚後の
手続きの

関係団体

東京都ひとり親家庭福祉協議会 ひとり親Tokyo

都内の母子・父子および寡婦の福祉増進を図るために、地区のひとり親の会（地区会）や全国の団体との連携により行事や相談などさまざまな活動を行っています。

●東京ムーブ

都内のひとり親家庭（子どもが20歳未満）の皆様の交流の場です。ひとり親家庭同士をつなぎ、「語り合う」「学びあう」「情報を得る・発信する」活動に取り組んでいます。また、企業や団体からの支援によるコンサート、演劇などの招待もご案内しています。レクリエーション行事を通じて親同士・子ども同士の交流を進めていきます。

●その他事業

地区会への助成、機関紙の発行、事業運営のための自動販売機の設置運営を行っています。



窓口

一般財団法人 東京都ひとり親家庭福祉協議会 ひとり親Tokyo
新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ5階 ☎ 5261-1341

練馬区ひとり親福祉連合会

「自助・共助・公助」の基本理念に基づき、ひとり親家庭や寡婦など、同じ境遇のみなさんが集まって、語り合い励まし合って、親睦と生活の向上を図るための自主団体です。ひとり親家庭に関する情報交換や相互扶助のほか、さまざまなレクリエーション事業を行うなど、活発に活動しています。

1人で悩まないで、
仲間と手をつなぎましょう。

▶事業の例

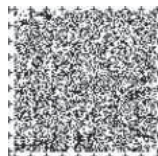
会報の発行、テーマパーク訪問、デイキャンプ、研修旅行、福祉大会、グループラインでの各公的・公益団体などの情報発信、茶話会などの交流仲間づくりなど

▶入会申込

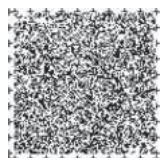
会員は、随時募集しています。入会申し込みは、会長までお気軽にご連絡ください。

窓口

会長：持田 貴之 ☎ 080-6899-0131



関
係
団
体





練馬区

ひとり親家庭 サポート ブック

発行

練馬区福祉部生活福祉課

〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1

電話 03-5984-1319

令和5年(2023年)4月発行