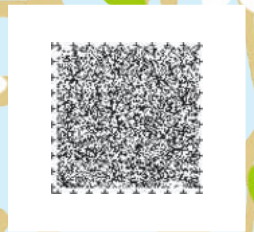


令和
5年度版

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

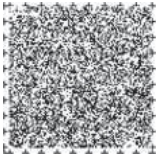
練馬区では、ひとり親家庭を総合的に支援するため、生活、就労、子育ての3つの支援を組み合わせ提供する「ひとり親家庭応援プロジェクト」を平成29年度に開始し、相談事業のほか、様々な支援事業を実施しています。

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

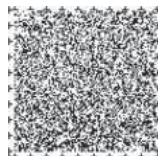
| 各種相談窓口 | | 6 ページ | | | |
|--------------------------------|----|--------|---|---|---|
| ひとり親家庭総合相談窓口 | 6 | ● | ● | | |
| 総合福祉事務所 | 8 | ● | ● | ● | ● |
| 保健相談所 | 9 | ● | ● | ● | ● |
| 区民相談所 | 11 | ● | ● | ● | ● |
| すくすくアドバイザー | 12 | ● | ● | | |
| 子ども家庭支援センター | 12 | ● | ● | | |
| こども発達支援センター | 13 | ● | ● | | |
| (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 たばこ小売販売業許可 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 在宅就業推進事業 P38 高卒認定試験合格支援 P38 高等職業訓練促進等給付金 P39 自立支援教育訓練給付金 P40 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 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。

