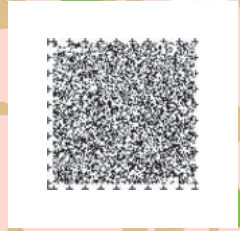


令和
7年度版

ひとり親家庭 サポート ブック

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「ひとり親家庭自立応援プロジェクト」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7年4月 練馬区

- 令和7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..... 20

住まい..... 30

免除・優遇制度..... 35

就労・資格取得..... 40

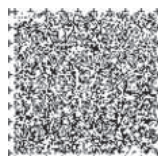
保健・医療..... 47

子育て..... 54

教育..... 64

離婚後の手続き..... 72

関係団体..... 73



も く じ

【利用できる方】

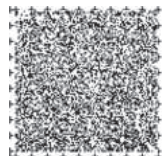
母子家庭
父子家庭
寡婦
寡夫

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	●	●		
ペアレントメンターによる発達障害児者相談	13	●	●		
(練馬区／東京都) 教育相談	14	●	●		
子どもの居場所づくり支援事業	15	●	●		
配偶者暴力相談支援センター	16	●	●	●	●
男女共同参画センターえーる	17	●	●	●	●
(社協) 生活サポートセンター	17	●	●	●	●
民生・児童委員	18	●	●	●	●
(東京都) ひとり親家庭支援センターはあと・はあと多摩	19	●	●	●	●
手当・生活資金・年金	20 ページ				
児童扶養手当	20	●	●		
児童育成手当(育成手当／障害手当)	21	●	●		
その他の児童の手当(特別児童扶養手当／児童手当)	22	●	●		
(練馬区) 女性福祉資金	24	●		●	
(東京都) 母子及び父子福祉資金	24	●	●		
(社協) 生活福祉資金	27	●	●	●	●
生活保護	28	●	●	●	●
遺族年金	28	●	●	●	●
住まい	30 ページ				
転宅費用の助成	30	●	●		
都営住宅	31	●	●	●	●
区営住宅	32	●	●	●	●
民間住宅への入居支援	33	●	●		
母子生活支援施設	33	●			
ミドルステイ(一時的な住まいの提供)	34	●		●	
免除・優遇制度	35 ページ				
国民年金保険料の免除・猶予	35	●	●	●	●
所得税・住民税の所得控除	36	●	●	●	●
住民税の非課税	37	●	●	●	●
水道・下水道料金の免除	37	●	●		
JR 通勤定期券の割引	38	●	●		
ひとり親家庭等休養ホーム	38	●	●	●	
都営交通の無料バスの発行	39	●	●		
たばこ小売販売業の許可	39	●		●	
粗大ごみ処理手数料の免除	39	●	●		
就労・資格取得	40 ページ				
ひとり親家庭自立支援プログラム	40	●	●		
就労応援ねりま(職業相談・紹介)	40	●	●		
パソコン講習会	41	●	●		
在宅就業推進事業(在宅でのパソコンによる就業を支援)	41	●	●		
高卒認定試験合格支援	42	●	●		
高等職業訓練促進給付金等	42	●	●		
自立支援教育訓練給付金	44	●	●		
練馬ビジネスサポートセンター	44	●	●	●	●

【利用できる方】

			母子家庭	父子家庭	寡婦	寡夫
(東京都) 女性しごと応援テラス	44	●			●	
(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	45	●	●	●	●	●
(国) マザーズハローワーク東京	45	●	●	●	●	●
(国) ハローワーク	46	●	●	●	●	●
保健・医療		47 ページ				
母子健康手帳	47	●				
入院助産	47	●				
予防接種	48	●		●		
乳幼児の健康診査・相談	50	●		●		
医療費助成 (●医療証、●乳・子・育医療証)	51	●		●		
(東京都) こども医療ガイド	51	●		●		
(東京都) 子供の健康相談室 (小児救急相談)	52	●		●		
休日急患診療所	52	●		●	●	●
健康診査・がん検診など	53	●		●	●	●
子育て		54 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	54	●	●		
	ADR (裁判外紛争解決手続) 費用の助成	54	●	●		
育児支援	育児支援ヘルパー	55	●	●		
	子育てスタート応援券	55	●	●		
子どもの預ける	保育園など	56	●	●		
	学童クラブ	56	●	●		
	ねりっこクラブ	56	●	●		
	民間学童保育「放課後児童等の広場」	56	●	●		
	子どもショートステイ (短期入所)	57	●	●		
	子どもトワイライトステイ (夜間一時保育)	58	●	●		
	乳幼児一時預かり	59	●	●		
	障害児一時預かり (なないろ)	59	●	●		
	病児・病後児保育	60	●	●		
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	61	●	●		
	ファミリーサポート	61	●	●		
	ベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援)	62	●	●		
親子で 参加する	子育てのひろば	62	●	●	●	●
	児童館 (室)	63	●	●		
教育		64 ページ				
幼稚園	64	●	●			
就学援助・教育資金の貸付・奨学金	64	●	●			
私立中学校の助成金	66	●	●			
都立高校の支援金・給付金	66	●	●			
私立高校の支援金・給付金	68	●	●			
特別支援教育就学奨励費	69	●	●			
学習支援	70	●	●			
離婚後の手続き		72 ページ				
関係団体		73 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、お子さんが 20 歳以上になった現
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 3-6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 P20／児童育成手当(育成手当) P21／児童手当P23				
		児童育成手当(障害手当)／特別児童扶養手当 P22				
		練馬区女性福祉資金 P24／生活福祉資金P27				
		東京都母子及び父子福祉資金 P24				
		練馬区女性福祉資金(就学支度資金) P25 東京都母子及び父子福祉資金(就学支度資金) P26				
		練馬区女性福祉資金(修学資金) P25 東京都母子及び父子福祉資金(修学資金) P26				
		生活福祉資金(教育支援資金) P27				
		遺族年金 P28				
住まい		都営住宅(ひとり親優遇は子どもが20歳未満) P31 区営住宅(ひとり親優遇は子どもが義務教育まで) P32				
		民間賃貸住宅物件情報の提供／保証料の補助P33 母子生活支援施設 P33／ミドルステイP34				
免除・優遇制度		国民年金保険料納付の免除・猶予 P35				
		所得税・住民税の軽減 P36／住民税の非課税 P37／たばこ小売販売業許可 P39				
		水道・下水道料金の免除 P37／JR通勤定期の割引 P38 都営交通の無料バス P39／粗大ごみ等の処理手数料免除 P39				
		ひとり親家庭等休養ホーム P38				
就労・資格取得		ひとり親家庭自立支援プログラムP40				
		パソコン講習会 P41 在宅就業推進事業 P41 高卒認定試験合格支援 P42 高等職業訓練促進給付金 P42 自立支援教育訓練給付金 P44				
保険・医療	入院助産 P47	予防接種 P48				
		乳幼児健康診査 P50				
		多胎児世帯むけ「こども商品券」P50				
		医療費助成 P51				



支援制度早見表

	妊産期	就学前 0-2歳 3-6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 P54					
	育児支援ヘルパー P55					
	子育てスタート応援券 P55					
	保育園等 P56		学童クラブ			
	乳幼児一時預かり P59		ねりっこクラブ P56			
	子どもショートステイ(短期入所) P57					
	【2歳から】子どもトワイライトステイ(夜間一時保育) P58					
	障害児一時預かり(なないろ) P59					
	【10歳未満まで】病児・病後児保育 P60					
	ホームヘルプサービス／ファミリーサポート P61					
ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援) P62						
【3歳まで】	子育てのひろば P62		子どもの居場所づくり支援事業 P15			
児童館(室) P63						
教育	幼稚園 P64					
	【小1～中2】訪問型学習支援 P70					
	義務教育就学援助 P64					
	私立中学校の助成金P66					
	【中1・中2・高1・高2】学習クーポンP70					
	【中3】中3勉強会 P71					
	【中3・高3】受験生チャレンジ貸付 P64					
	高卒認定試験合格支援 P42					
	東京都育英資金 P65					
	私立高等学校入学支度貸付制度 P65					
都立・私立高校の支援金給付金 P66～69						
日本学生支援機構奨学金 P65						
交通遺児育英会の奨学金 P66						
特別支援教育就学奨励費 P69						



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。

