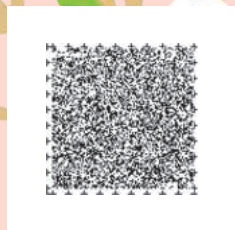


令和
7年度版

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

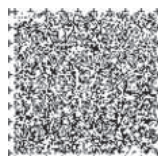
保健・医療..... 47

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】

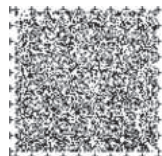
母子家庭
父子家庭
寡婦
寡夫

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				
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				

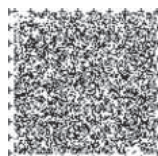


支援制度早見表

	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
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。



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し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時間程度です。

※対面（区役所本庁舎10階）、電話、オンラインで対応が可能です。

※相談はいずれも無料です。（通信料は相談者負担）

※法律相談・家計相談の日程は「ひとり親家庭支援ナビ」でご確認ください。

●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。（1週間前までに要予約）

月～金曜

●法律相談

弁護士が、おひとり様2回まで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3回



WEB予約

各相談予約方法

相談の予約はいずれも、(P.7)の「ひとり親家庭支援ナビ」の予約フォームまたは、電話（5984-1319）で受け付けています。

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。

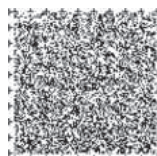


また、メールマガジンに登録いただくと、定期的にセミナーやイベントなどの情報を配信します。

●ひとり親家庭向け各種セミナー・イベント

ひとり親家庭の生活や就労の支援につながる講習会やセミナー、親子の交流イベントを開催しています。

※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、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、ひとり親家庭の方などの相談に応じる専門の相談員が助言、支援を行っています。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、専門の相談員の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 女性相談支援員

ひとり親家庭の方や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



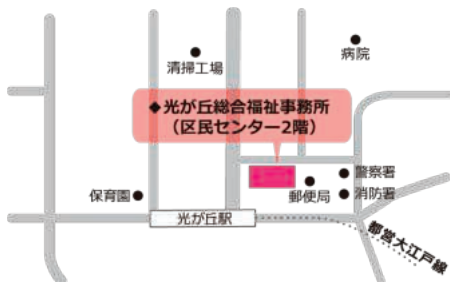
〒179の地域

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

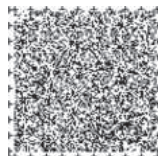
〒178-8601 東大泉 1-29-1
ゆめりあⅠ 4 階
☎ 5905-5263



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		石神井
		2丁目		
か	春日町	3・5・6丁目	光が丘	光が丘
		1・2・4丁目		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		
さ	栄町			
	桜台	1～6丁目	石神井	石神井
	下石神井	1～6丁目		
	石神井台	1～3・5・6丁目		関
		4・7・8丁目		石神井
	石神井町	1～8丁目		関
	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	光が丘	北
		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		光が丘	北
	錦	1・2丁目		
	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	石神井	石神井
	南田中	1～5丁目		
	三原台	1～3丁目		
や	谷原	1～6丁目		

区民相談所

各
種
相
談
窓
口

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（相談日の1週間前の午前9時から受付開始）

	相談内容	相談員	場所・相談日	相談時間
法律相談	相続、借地・借家、金銭トラブル、離婚、契約関係などの法律問題、交通事故の示談・調停など ※利用回数は1年間に3回まで	弁護士	練馬 月・水・金曜 石神井 火・木曜 男女 土曜	午後1時～午後4時 (30分以内)
交通事故相談	事故にあったときの損害賠償手続き、各種保険の請求など具体的な手続き	専門相談員	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	離婚問題・夫婦関係・親族関係など、家庭内のこと	専門相談員	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、譲渡所得に関する課税など国税について（確定申告は対象外です）	税理士	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（売買・賃貸など）に関すること	宅地建物 取引士	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、建物の調査と測量全般	土地家屋 調査士	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（遺言、契約書、許認可など）に関する手続き	行政書士	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	土地の名義変更など不動産の権利登記、裁判所・検察庁書類提出にあたっての手続き	司法書士	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など	カウンセラー	練馬 火曜	午前10時～午後4時 (50分以内)
人権擁護 相談	差別、いじめ、名誉の失墜などに関すること	人権擁護 委員	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)

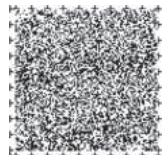
▶ 予約がいらない相談

	相談内容	相談員	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	行政 相談委員	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	区職員	月～金曜	午前9時～午後5時

練馬区区民相談所
豊玉北 6-12-1 練馬区役所東庁舎 5 階
☎ 5984-4523

窓口

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えーる相談室（法律相談のみ）
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 練馬児童相談所

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 ☎ 6915-8253	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

ペアレントメンターによる発達障害児者相談

発達障害のあるお子さんを育てた経験のある家族が、ペアレントメンターとして、同じ親の立場からお話を伺います。子育て経験をお伝えする等、相談に応じます。まずは、電話またはメールでお問い合わせください。

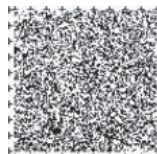


▶ **相談時間** 毎週金曜（祝日、12 月 29 日～1 月 3 日を除く） 午前 10 時～午後 3 時

窓口

NPO 法人 I am OK の会

☎ 5903-8381 メール：mentor@oknokai.net



教育相談

学校に行きたがらない、いじめられる、学習が思うように進まない、発達が気になるなど、教育上のさまざまな不安や悩みについて、心理・医療の専門相談員が相談に応じています。

● 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

● 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 つむぎ ☎ 6385-8692

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その保護者を対象に、「居場所」づくりと「学び」の支援を行っています。

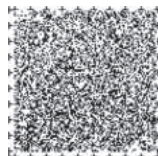
- ▶ **対象** 小学1年生～高校生年代の子どもの保護者
※生活保護世帯、就学援助世帯、ひとり親家庭等
- ▶ **利用料** 無料
- ▶ **家庭訪問による支援内容**
登校や進路への不安などの相談、登校支援、個別での学習支援等
- ▶ **居場所での活動**
ボードゲーム、ものづくり、音楽、運動、料理、季節イベント
- ▶ **勉強会（中学生・高校生年代対象に週2回）**
学び合い、宿題、テスト勉強、受験勉強、高校進学支援など
- ▶ **利用時間**（祝休日・年末年始を除く）

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

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



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 左記電話にて要予約
東京都女性相談支援センター	☎ 5261-3110 または #8778 ※時間外の緊急の場合 ☎ 5261-3911	月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜、祝休日、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 （祝休日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分

窓口

人権・男女共同参画課 相談支援担当係 ☎ 5984-1497
男女共同参画センターえーる 石神井町 8-1-10 ☎ 3996-9050
担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）

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（年末年始、施設点検日は休館）
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
性的マイノリティに関する相談	第 3 土曜 午前 9 時～午後 5 時
男性のための相談【電話のみ】	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）

窓口

男女共同参画センターえーる 石神井町 8-1-10 ☎ 3996-9050

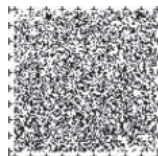
（社協）生活サポートセンター

経済的な困りごとや、生活・住まい・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

練馬総合福祉事務所	管理係	☎5984-2768
光が丘総合福祉事務所	管理係	☎5997-7713
石神井総合福祉事務所	管理係	☎5393-2801
大泉総合福祉事務所	管理係	☎5905-5262

東京都ひとり親家庭支援センターはあと・はあと多摩

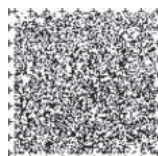
子どもたちと共に生きていく、そんなあなたによりそい、支えていくのが「東京都ひとり親家庭支援センター」です。

※はあと、はあと多摩のどちらで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。	
親子交流 支援	親と子の親子交流について、支援のお申し込みを受け付けています。 ただし、親子交流支援の利用は、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。電話でお問い合わせください。	
各種セミナー	● 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親子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。	● 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



手当・生活資金・年金

児童扶養手当

18歳になった年度の3月31日までの（一定の障害がある場合は20歳未満の）児童を養育す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.23）。

▶対象

つぎのいずれかの状態にある児童を養育する父または母、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（令和6年11月分～）

児童数	全部支給	一部支給(10円刻み)
児童1人目	45,500円	10,740円～45,490円
児童2人目以降	10,750円	5,380円～10,740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	1,420,000 円	770,000 円	3,343,000 円	2,160,000 円
1人	1,900,000 円	1,150,000 円	3,850,000 円	2,540,000 円
2人	2,443,000 円	1,530,000 円	4,325,000 円	2,920,000 円
3人	2,986,000 円	1,910,000 円	4,800,000 円	3,300,000 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。

※所得制限額表には社会保険料相当額一律8万円を加算しています。

※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 歳になった年度の 3 月 31 日までの児童を養育す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.23）。

▶ 対象

つぎのいずれかの状態にある児童を養育する方に支給します。

- (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

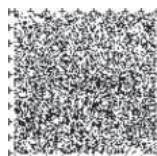
▶ 資格対象外

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 歳未満の方を養育する保護者で、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.23)。

▶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受給できません。
※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。

※所得制限額表には社会保険料相当額一律 8 万円を加算しています。

▶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.23)。

●特別児童扶養手当

20 歳未満で中程度以上の障害のある方を養育する保護者で、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 (令和 6 年 4 月分～)

特児 1 級児童 1 人に、月額 55,350 円

特児 2 級児童 1 人に、月額 36,860 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

高校生年代まで（18 歳になった年度の 3 月 31 日まで）の児童を養育す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（令和 6 年 10 月分～）

	手当額
3 歳未満	月額 15,000 円
3 歳～高校生年代	月額 10,000 円
第 3 子以降一律	月額 30,000 円

※「第 3 子以降」とは、22 歳になった年度の 3 月 31 日までの養育する児童のうち、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

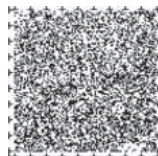
● 申請受付窓口

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.25）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.26）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

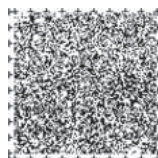
令和6年4月1日現在

	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		3,260,000 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		事業を継続するのに必要な設備費・機械などの購入資金		1,630,000 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	20 年以内	(保証人必要) 注 2 無利子	
		自動車運転免許	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			
就職に際し必要な資金		105,000 円 通勤用自動車を購入の場合 340,000 円	6 年以内			
医療介護資金		女性	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 108,000 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	310,000 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) 注 2 無利子
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のできる場合があります。



生活資金・
手当・年金

▶ (東京都) 母子及び父子福祉資金貸付金一覧

令和6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	3,470,000 円 母子または父子共同事業の場合 5,220,000 円	7 年以内	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	1,740,000 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	※2 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	105,000 円 通勤用自動車を購入の場合 340,000 円	6 年以内	無利子 注 2
医療介護資金	母・父	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	保証人を立てて原則無利子 注 1
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 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） 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 4 家計急変※ 1 による収入の激変緩和のために必要な資金（貸付期間原則 3 か月以内）	1 の技能習得期間中 月額 141,000 円 1 の医療介護期間中、2・3 の期間中 月額 108,000 円（生計中心者でない場合 74,000 円） 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） 1,296,000 円 4 児童扶養手当に準拠した額（全部支給の額）の範囲内	20 年以内 5 年以内（2 は 8 年以内） 8 年以内 10 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	320,000 円	5 年以内	
修学資金	※2 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】	

※1 次のいずれの要件にも該当する場合となります。①児童扶養手当法に基づく児童扶養手当等を受給していない者、
②貸付申請月の前月の所得に12を乗じて得た額が、扶養親族及び扶養親族でない児童の有無・数に応じて、児童扶養
手当法施行令第2条の4第2項の表第2欄に定める額未満である者

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 母または父が貸付対象の場合は注1と同じ取扱いです。

※2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。

●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。

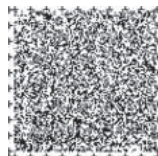
- (1)医療費などを支払ったために臨時の生活費が必要なとき
- (2)火災などの被災によって生活費が必要なとき
- (3)公的給付の支給開始までに生活費が必要なとき

●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

国民年金に加入中の方などが亡くなったときに以下の受給要件を満たす場合は、その遺族に遺族基礎年金が支給されます。

▶受給要件 つぎのいずれかに該当すること

(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 以上の月で保険料の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 年間に保険料の未納がない

(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

▶受給対象者 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 歳になった年度の 3 月 31 日までにある子」または「障害等級 1 級または 2 級の障害状態にある 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 6 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	816,000 円	234,800 円	1,050,800 円	0 円	816,000 円
2 人		469,600 円 (234,800 円×2 人)	1,285,600 円	234,800 円	1,050,800 円

※3 人目以降の「子の加算」は、1 人につき 78,300 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ったときに以下の受給要件を満たす場合は、その遺族に遺族厚生年金が支給されます。

▶ **受給要件** つぎのいずれかに該当すること

- (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

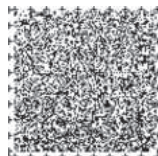
▶ **遺族の範囲** 死亡した方によって生計を維持されていた配偶者、または子など

▶ **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。

生活資金
手当・年金・

窓口

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



住まい

転宅費用の助成

住 ま い

家賃負担を軽減するため、今より安い家賃の住宅への転宅をこれから希望する世帯に対し、敷金・礼金などの契約費用と引越し費用を助成します。今より安い住宅に転宅することによって、家計の改善が見込まれるとファイナンシャルプランナーが評価した方が対象です。区の実施するひとり親家庭向けの家計相談で、ファイナンシャルプランナーが家計の相談を受け付けます。



▶対象

つぎのすべてに該当する方。なお、この給付金の支給は原則 1 回限りです。

- (1) 練馬区から児童扶養手当または児童育成手当を受けている方
- (2) 賃貸住宅から賃貸住宅への転宅を検討している方
- (3) 生活保護を受給していない方
- (4) 区の実施する家計相談事業で、家賃の安い住宅への転宅が家計の安定につながると評価された方

※住宅の契約前に家計相談・申請が必要です。

※転宅前、転宅後のいずれも申請者本人が賃料を支払っている場合が対象です。

▶対象費用

- ・ 契約費用および引越し費用（上限 40 万円）

▶支給までの流れ

- 1 相談予約 → 2 家計相談 → 3 申請 → 4 住宅探し → 5 契約・引越 → 6 給付金の支給

窓口

生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

都営住宅

住
ま
い

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、パートナーを含む）のいない方であり、同居親族が20歳未満の子もただけである
- (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。

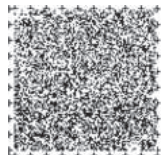
- 東京都住宅供給公社

窓口

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



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（落選はがきが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、ひとり親世帯で独立して生計を営む方の場合には、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、パートナーを含む）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

住
ま
い

● 民間賃貸住宅物件情報の提供（住まい確保支援事業）

子ども（18歳以下）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。

● 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4分の3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、3万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

様々な事情でお困りの母子世帯の方が入所し、相談・支援を受けながら自立に向けて生活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

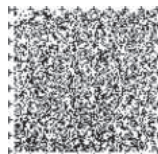
居室を提供し、母子支援員、少年指導員などが母親の生活相談に応じるほか、子どもの学習指導なども行い、自立した生活に向け援助等を行います。

▶ 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）



ミドルステイ(一時的な住まいの提供)

区が指定する施設内の居室(住居)を提供します。離婚前後等において、離婚後の住まい・就業の支援や親子関係の再構築を含めた家庭・生活環境を整えるための支援を行います。

▶対象

つぎのいずれかに該当する世帯。

- (1) 性的な被害、家庭の状況、地域社会との関係性その他の様々な事情により日常生活または社会生活を円滑に営む上で困難な問題を抱える女性(そのおそれがある女性を含む)
- (2) 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、支援員が生活等の相談に応じるほか、見守りを行います。

▶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
除
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

※申請日より2年1か月前の期間は、さかのぼって申請ができます。

●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

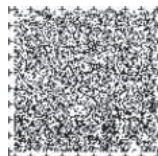
●学生納付特例（納付猶予）

- ▶対象 大学（院）・専門学校などの学生納付特例対象校に在学する学生で、本人の申請年度の前年所得が一定基準以下の方

●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・住民税の所得控除

所得税・住民税には、個人の実情に応じて税負担を調整するために、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」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

	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、または夫の生死が明らかでない方で、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。

窓口

- 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

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 同一生計配偶者・扶養親族がいない場合 45万円

イ 同一生計配偶者・扶養親族がいる場合

35万円×(同一生計配偶者+扶養親族数+1)+31万円

▶ 扶養親族とは

納税者と生計を一にする方のうち、つぎの(1)～(3)のいずれかに該当する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

優
免
遇
除
制
度

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、下記の窓口に申請してください。

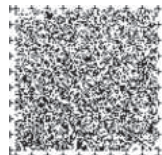
(1)生活保護を受給の方…保護開始決定通知書

(2)児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給の方…受給証書または受給証明書

※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。

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、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付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

優
遇
制
度
・
免
除
制
度

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20歳以上となっ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、その実費額を助成します(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料、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

区ホームページをご覧ください。

▶ 利用の手順

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)

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）

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）

優
遇
制
度
・
免
除

粗大ごみ処理手数料の免除

家具・布団など概ね 30 cm 角を超える粗大ごみは、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、受給証書または受給証明書が必要です。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（祝日を含み、年末年始を除く）

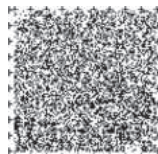
（〒176・179 の地域）

練馬清掃事務所 ☎ 3992-7141

（〒177・178 の地域）

石神井清掃事務所 ☎ 3928-1353

窓口



就労・資格取得

ひとり親家庭自立支援プログラム

ひとり親家庭の方の自立を促進するため、個々のひとり親家庭の方の状況やニーズ等に応じた支援計画（自立支援プログラム）を策定します。

プログラムの策定は、ひとり親家庭総合相談の専門相談員または担当の福祉事務所の母子・父子自立支援員が希望者との面接を行い、ご本人の意向、意欲等を十分考慮したうえで、一緒に策定します。就職や転職のご相談、就労の継続に困難を感じている方、就業に結びつきやすい資格の取得をご検討中の方等は、ご相談ください。



▶対象

現に 20 歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭等の親（生活保護を受けている方を除く）
※離婚前から当事業が必要と認められた方を含みます。

窓口

【職業相談・資格取得】生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319
【資格取得】担当の総合福祉事務所 相談係（P. 8～9）

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専門相談員にご相談ください。

※生活保護受給中の方は、担当のケースワーカーにご相談ください。

窓口

生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

●(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** ひとり親家庭等の親

▶ **期間** 年2回 各回3日制

※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、20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭等に対し、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、ITスキルを習得します。

▶ **対象** ひとり親家庭等の親

▶ **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)

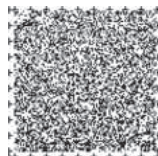
※受講期間中、複数回集合型研修への出席が必要です。

※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

資格
取得
・



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、受講修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.40）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) ひとり親家庭自立支援プログラム策定等の支援を受けている
- (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**

(1) 通信制の場合

- ① 受講開始時給付金：受講経費の 40% 相当額（上限 10 万円）
- ② 受講修了時給付金：受講経費の 10% 相当額（①と合わせて上限 12 万 5 千円）
- ③ 合格時給付金：受講経費の 10% 相当額（①②と合わせて上限 15 万円）

(2) 通学または通学および通信制併用の場合

- ① 受講開始時給付金：受講経費の 40% 相当額（上限 20 万円）
- ② 受講修了時給付金：受講経費の 10% 相当額（①と合わせて上限 25 万円）
- ③ 合格時給付金：受講経費の 10% 相当額（①②と合わせて上限 30 万円）

※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

窓口 生活福祉課 ひとり親家庭支援係 ☎ 5984-1319

資 就
格 労
取 働
得 者

高等職業訓練促進給付金等

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。



※ひとり親家庭自立支援プログラムを策定（P. 40）した上で、支援を行います。

※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、同等の所得水準にある
- (2) 養成機関において 6 か月以上の課程を修業し、対象資格の取得が見込まれる
- (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、保育士、社会福祉士等

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**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

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

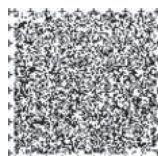
	対象者	対象費用	貸付額
入学準備金	高等職業訓練促進給付金の支給を受ける方 ※雇用保険制度の「一般教育訓練給付金」等を受給している場合は対象外です。	養成機関に納入する入学金、教材費等の納付金、参考書、学用品、交通費などに充当する費用等	50 万円以内
就職準備金	高等職業訓練促進給付金の支給を受け、養成機関の課程を修了し、資格を取得した方 ※修了かつ資格取得日から 1 年以内に就職した場合に限ります。	就職にあたり必要な費用（転居費用、被服費、通勤に要する費用など）	20 万円以内

資格
取得

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、区の指定を受けた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.40)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)ひとり親家庭自立支援プログラム策定等の支援を受けている

(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

▶**支給額** 受講経費の60%または85%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

※詳しくは、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) 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総合窓口です。実務経験豊かな中小企業診断士などの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・介護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等を応援する専用窓口です。「子育て・介護との両立で再就職に対して不安がある」「ブランクが長く仕事についていけない不安」「ひとり親等できめ細やかな支援を望んでいる」等、専任の就職支援アドバイザーが様々なご相談に応じながら、就職活動をサポートします。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1階 ☎ 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
- 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）
- 個別指導による小論文・作文対策（はあと多摩のみで実施）

● 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。



資 就
格 労
取 働
得 者

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

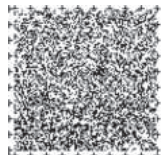
仕事と家庭の両立を希望する方を対象に、就職支援を行う国の施設です。子育て中等の仕事探し、ブランクがあることへの不安など、それぞれの状況に応じてご相談を伺い、就職活動のアドバイスや求人情報の提供・紹介などを行います。ひとり親支援の専任ナビゲーターの予約担当制による職業相談が可能で、ご希望に応じてオンライン相談も実施。また、就職活動に役立つ託児付きのセミナーやPC講習も開催しています。お子さん連れでも安心してご利用いただけるよう、チャイルドコーナー（事前予約制）や授乳室も設置しています。



▶ **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
渋谷区桜丘町 1-2 渋谷サクラステージ セントラルビル
SHIBUYA サイド 10 階
☎ 5728- 8609



① ハローワーク

仕事を探している方へ求人情報や就職に関するセミナー・面接会の情報を提供する職業相談・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、どういう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、練馬区にお住まいの方への雇用保険・公共職業訓練の手続きや申し込みはハローワーク池袋（サンシャイン庁舎）にて行っています。

● 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） ※土日祝休日・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。希望により、予約・担当制で個別相談も可能です。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 ※土日祝休日・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。



窓口

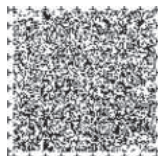
担当の保健相談所（P.9）または 健康推進課 母子保健係 ☎ 5984-4621

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.49）へ問い合わせるか、区ホームページをご覧の上、申請してください。



● 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（BCG（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	
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-Hib （5種混合/ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ） ※1	初回	生後2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 ※2	
	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 ※3		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年生相当の女性	3回	小学校6年生になる年の 4月	
子宮頸がん予防 （HPV感染症）キャッチアップ（令和7年度のみ） ※4		平成9年4月2日～ 平成21年4月1日までに 生まれた女性	最大 2回	申込制	

※1 令和6年4月1日から「DPT-IPV（4種混合ワクチン）」と「ヒブワクチン」の成分を含むDPT-IPV-Hib（5種混合）ワクチンの接種が定期予防接種となりました。「4種混合ワクチン」と「ヒブワクチン」を接種された方で、3回の接種が完了していない方につきましては、以降も同じワクチンで接種を受けます。

※2 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、保健予防課予防接種係（5984-2484）までお問い合わせください。

※3 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。

※4 令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した女性が対象です。

●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	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
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	(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も可)
HPV 男性	小学校6年生～高校1年生 相当の男性	3回	申込制	練馬区予防接種協力医療機関
小児インフルエンザ ※2※3	生後6か月～小学校6年生 までの方	2回	9月下旬	

※1 助成額は、3,000円です。(生活保護受給世帯は全額助成)

※2 助成額は、1回あたり2,000円です。(生活保護受給世帯は全額助成)

※3 小児インフルエンザの実施期間は例年10月1日～1月31日を予定しています。

●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。



保健・医療

●子宮頸がん(HPV感染症)ワクチンを自費で接種した女性に対する費用助成

やむを得ない理由で、練馬区予防接種協力医療機関以外で接種した人に償還払い(費用助成)を実施しています。令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した女性が対象です。詳しくは、下記窓口へ問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



●HPVワクチンを自費で接種した男性に対する費用助成

やむを得ない理由で練馬区予防接種協力医療機関以外で接種した人に償還払い(費用助成)を実施しています。令和6年4月1日以降にHPVワクチン(4価)を自費で接種した小学校6年生～高校1年生相当の男性が対象です。詳しくは、下記窓口へ問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



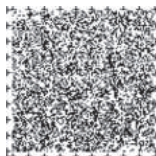
●小児インフルエンザワクチンを自費で接種した方に対する一部助成

やむを得ない理由で、練馬区予防接種協力医療機関以外で接種した方へ償還払い(費用助成)を実施しています。生後6か月から小学校6年生までの方が対象です。詳しくは、下記窓口へ問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



※小児インフルエンザの実施期間は、例年10月1日～1月31日を予定しています。

窓口 保健予防課 予防接種係 ☎ 5984-2484



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
2 か月児 相談	保健相談所	2～3 か月児 (4 か月児健診前まで)	区報・ホームページ に日時を掲載	育児・食事の話、 グループ相談・交流
4 か月児 健康診査		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)		
赤ちゃんからの 飲む食べる相談	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・先着順)	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)
1 歳児 子育て相談	保健相談所	10 か月～1 歳 4 か月児		身体計測、歯みがき・食事・ 育児の相談、1 歳からの食事 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
	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	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・先着順)	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
育児栄養歯科 相談	保健相談所	0 歳～3 歳児 (0 歳児～4 歳になる前日まで)	区報・ホームページ に日時を掲載 (予約制・先着順)	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。

※上記の健診以外に、1 か月健診などの自己負担となる健診や就学時健診があります。

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 円相当)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歳になった年度の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)

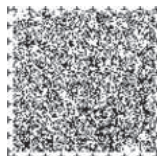
つぎの医療証を交付し、医療費(健康保険の一部負担金・入院時食事療養標準負担額)を助成します。保護者の所得制限はありません。いずれも保険のきかない容器代・健康診断料・予防接種・文書料・入院室料差額などは、助成の対象外です。

	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	高校生年代など(15歳に達する日の翌日以後の最初の4月1日から18歳になった年度の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 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 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 ・Web 予約（練馬区医師会ホームページ）  ・電話予約 練馬休日急患診療所/練馬区夜間救急こどもクリニック ☎ 050-5810-4682 （予約専用） 石神井休日急患診療所 ☎ 050-5526-1262 （予約専用）
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・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

窓口

地域医療課 管理係 ☎ 5984-4673

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 歳以上で前年度区の子宮がん検診未受診の女性	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 歳以上で前年度区の乳がん検診未受診の女性	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	40 歳・45 歳・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	20 歳・25 歳・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

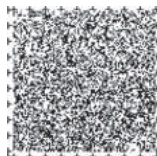
※1 対象者の年齢は、年度末である3月31日時点の年齢です。

※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。

●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弁護士会または認証ADR（裁判外紛争解決手続）事業者にて、ADR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6年4月以降に養育費の取り決めのために弁護士会または認証ADR事業者にて、ADRを利用した方

▶ 対象費用 ADRの利用に要する費用

▶ 上限額 5万円

ADRにより和解合意が成立した場合 7万円

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、家事支援等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。



- ▶ **対象期間** 妊娠中からお子さんが2歳になった月の末日まで
- ▶ **利用時間** 月～土曜（祝休日、年末年始を除く） 午前9時～午後6時
※土曜は一部事業者のみ利用可能です。
※一部事業者は午後5時までの利用となります。

- ▶ **利用限度時間** 96時間
※低体重児を出産された方、20歳未満で出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方等は104時間
※多胎妊産婦等は120時間
- ▶ **利用料金** 1時間1,000円
※低体重児を出産された方、20歳未満で出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方等は500円
※多胎妊産婦は300円
※住民税非課税世帯、生活保護受給世帯は免除

窓口 在宅育児支援担当課 子育て事業係 ☎ 5984-5673

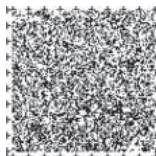
子育てスタート応援券

出生または転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭に交付しています（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・ケア等、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、地域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、および保育園や民設子育てのひろばで実施する一時預かり事業にご利用いただけます。



窓口 在宅育児支援担当課 子育て事業係 ☎ 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	☎ 5984-1306

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」は児童が家に帰ることなく、小学校内でスタッフの見守りのもと、遊びや読書、自主学習などができる、放課後や長期休業中の安全・安心な居場所です。

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④の施設を除く)。また、④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)

※④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～

③は施設へ直接お申し込みください。④・⑤は在宅育児支援担当課へお申し込みください。

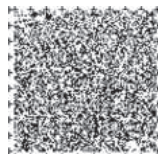
▶ **実施施設・問合せ**

	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 錦華学院	小竹町 1-60-8	☎ 3955-0988
④ 聖オディリアホーム乳児院	中野区上鷲宮 5-28-28	☎ 5971-8071
⑤ 登録家庭	区内9か所	—

窓口

在宅育児支援担当課 育児支援係 ☎ 5984-5673

子
育
て



子どもワイラइट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**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。



▶ **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

窓口

在宅育児支援担当課 育児支援係 ☎ 5984-5673

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
練馬びびびよ（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
光が丘びびびよ（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	日・水曜	①午前10時～午後1時 ②午後1時～午後4時
貫井びびびよ 貫井 3-25-15	☎ 3577-9823		
大泉びびびよ 東大泉 5-35-1	☎ 3925-6716		
関びびびよ 関町北 1-21-15	☎ 5991-4711		

窓口

在宅育児支援担当課 育児支援係 ☎ 5984-5673

子
育
て

障害児一時預かり(なないろ)

保護者のリフレッシュや病気などの理由で保育が必要になったときに、障害があるお子さんなどを一時的にお預かりします。

※事前面談・登録（要予約）が必要です。



▶ **対象** 1歳6か月から12歳（小学校6年生）までの障害児、発達に心配のあるお子さん

▶ **利用料金** 1時間100円

▶ **利用方法**

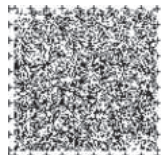
事前に施設で面談・登録（要予約）の上、利用日の前日正午までにお申し込みください。

▶ **利用日・時間**

月～土曜 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

窓口

練馬区立こども発達支援センター ☎ 3975-6251



病児・病後児保育

保育所に通っているお子さんを、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
こどもデイクアプリムラ	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 ベリーベア練馬	練馬 1-17-1 ココネリ 4 階	☎ 5946-6714	午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分
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	午前 8 時 30 分～午後 6 時
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	

窓口 保育課 保育サービス推進係 ☎ 5984- 1622

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。



▶対象

ひとり親家庭（離婚協議中などで別居している実質ひとり親家庭も含む）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、家事など。

※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みません。

▶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
※レスパイト利用は月1回4時間が上限
- (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
※詳しくは、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）

子
育
て

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

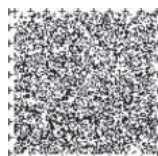
▶利用時間 午前7時～午後8時

▶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



ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)

未就学児のお子さんを養育する保護者の方を対象に、東京都が認定したベビーシッターを利用した際の利用料の一部を補助します。



▶ **補助上限時間(年度あたり)** 児童 1 人あたり 144 時間

多胎児の場合は、児童 1 人あたり 288 時間

▶ **補助上限額(1 時間あたり)** 日中利用 7 時から 22 時まで 2,500 円

夜間利用 22 時から翌 7 時まで 3,500 円

▶ **対象経費** ベビーシッター利用料 (純然たる保育サービス提供対価)

※入会金、会費、交通費、家事援助、キャンセル料、保険料、おむつ代等の費用は補助対象外
※割引券やクーポン等で減額された額は補助対象外

窓口

株式会社パソナライフケア (練馬区委託事業者)

☎ 0120-221-266 (コールセンター)

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

在宅育児支援担当課 育児支援係 ☎ 5984-5673

● にここ

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「在宅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)

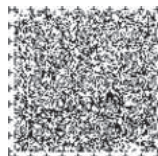
幼児や小学生から高校生の室内遊び場として、児童館、厚生文化会館児童室があります。図書室、工作室、遊戯室などがあり、遊びの指導や各種の催しを行っています。また、平日の午前中に乳幼児とその保護者を対象に、絵本の読み聞かせやリズム体操、子育ての講習会や講演会なども開催しています。



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

子
育
て



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.24 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。

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（給付型・貸与型）

経済的理由により修学に困難がある優れた学生などが、大学・短期大学・専修学校（専門課程）・高等専門学校・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）。

貸与奨学金の場合、貸与終了後は必ず返還が必要です。

（申込について）

●在籍する学校

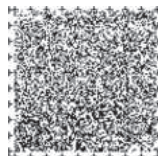
※高等学校卒業程度認定試験の合格者や、機構の定める基準に該当する科目合格者または出願者が、大学・短期大学・専修学校（専門課程）入学前に奨学金の予約を希望する場合は、日本学生支援機構へ。

詳しくは、ホームページでご確認ください。

（給付・貸与・返還について）

- 奨学金相談センター ☎ 0570-666-301（ナビダイヤル）

窓口



●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。

※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）

私立中学校の助成金

●（東京都）私立中学校等授業料軽減助成金（授業料・世帯に助成）

私立の中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

私立の中学校、特別支援学校中学部、義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程に通う生徒の保護者で、生徒と保護者が5月1日から申請時まで引き続き都内に住所を有している方（注1）。



注1 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 中学校助成金担当 ☎ 5206-7808

※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。

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	—

▶授業料の免除制度について

都内に在住し、所得制限により就学支援金の対象とならない世帯に対して、授業料の全額を免除する制度があります（所得制限以外の理由（在籍期間超過等）により就学支援金の受給資格がない方は対象外）。

▶その他の減免制度について

就学支援金等に該当せず、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

●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6年4月現在）

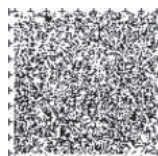
世帯区分	課程など		給付額 (年額)
生活保護受給世帯	全日制課程・定時制課程・通信制課程		32,300 円
都道府県民税所得割 および 区市町村民税所得割 が非課税の世帯	全日制課程 定時制課程	第 1 子	122,100 円
	全日制課程 定時制課程	第 2 子以降（15 歳以上 23 歳未満 の扶養されている兄弟姉妹、または 高校生である兄弟姉妹がいる方）	143,700 円
	通信制課程		50,500 円

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

教
育



●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6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。



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 ☎ 6743-5011

●(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、就学支援金とあわせて都内私立高等学校の平均授業料まで都が助成する制度です。

▶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住所を有している方(注2)。

注1 通信制高校は都認可校(8校)のみ

注2 生徒が進学のために、都内から都外に転居した場合も対象



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(教材費、学用品等)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で、保護者が7月1日現在都内に住所を有し、所得が一定基準額以下の方。



▶対象世帯

生活保護受給世帯の方、住民税非課税または均等割のみ課税世帯の方等

窓口

東京都私学就学支援金センター 奨学給付金担当 ☎ 5206-7925

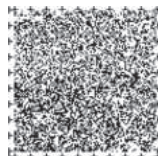
特別支援教育就学奨励費(授業料以外・世帯に助成)

学用品費、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・市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1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。



●ひとり親家庭向け学習クーポン事業

ひとり親家庭の子どもに対し、学習機会の体験格差を解消するため、学習塾等の習い事に係る費用を助成し、教育活動以外の場における学習を支援します。

▶対象

練馬区から児童扶養手当を受給しているまたは、所得がこれに相当するひとり親世帯のうち、中学校1年生から2年生または高校1年生から2年生の生徒がいる世帯（このほかにも要件があります）

▶支給金額

中学校1～2年生 年間一人あたり 10万円

高校1～2年生 年間一人あたり 15万円



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着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。

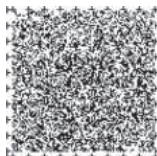
窓口 学校教育支援センター 管理係 ☎ 6385-9911

●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。	外国人在留総合インフォメーションセンター ☎ 0570-013904 IP 電話・海外からのお問合せ ☎ 03-5796-7112
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元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。	・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出があると、自動的に新しい資格確認書(または資格情報のお知らせ)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すれ、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らって国民健康保険加入の手続きをしてください。	・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 青 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 歳になった年度の 3 月 31 日まで。(所得制限などの条件あり)	※新規申請は、 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 歳になった年度の 3 月 31 日まで。(所得制限などの条件あり)	

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。

●東京ムーヴ

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、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

公益財団法人 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

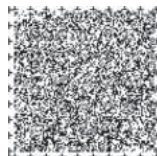
会報の発行、テーマパーク訪問、デイキャンプ、研修旅行、福祉大会、グループラインでの各公的・公益団体などの情報発信、茶話会などの交流仲間づくりなど

▶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



ひとり親家庭 サポート ブック Book

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

