

令和7(2025)年4月改定

令和7年度 ひとり親家庭等 休養ホームのご案内



©2011 練馬区ねり丸

練馬区

令和7年度練馬区ひとり親家庭等休養ホーム 指定施設一覧

No	施設名	電話番号	郵便番号	所在地
1	(公財)茨城県開発公社 いこいの村 湊沼	TEL 0291-37-1171	〒311-1401	茨城県鉾田市箕輪 3604
2	いこいの村 ヘリテージ美の山	TEL 0494-62-4355	〒369-1412	埼玉県秩父郡皆野町皆野 3415
3	国民宿舎 伊豆熱川荘	TEL 0557-23-2191	〒413-0302	静岡県賀茂郡東伊豆町奈良本 969-1
4	茨城県立国民宿舎 鵜の岬	TEL 0294-39-2202	〒319-1393	茨城県日立市十王町伊師 640
5	奥日光湯元温泉 奥日光高原ホテル	TEL 0288-62-2121	〒321-1662	栃木県日光市湯元 2549-6
6	ニュー・グリーンピア 津南	TEL 025-765-4611 (予約専用)	〒949-8313	新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300
7	国民宿舎 両神荘	TEL 0494-79-1221	〒368-0202	埼玉県秩父郡小鹿野町両神小森 707
8	国民宿舎 サンライズ九十九里	TEL 0475-76-4151	〒283-0114	千葉県山武郡九十九里町真亀 4908
9	内浦山県民の森 森の宿 せせらぎ	TEL 04-7095-2821	〒299-5502	千葉県鴨川市内浦 3228
10	伊東温泉 ホテル伊東ガーデン	TEL 0557-36-3841	〒414-0006	静岡県伊東市松原 655



利用できる方

- ・練馬区在住のひとり親家庭の親と（ご利用日時時点で）20歳未満の子ども
- ・練馬区在住の寡婦（配偶者のない女子として20歳未満の児童を扶養していた方で、お子さんが20歳以上となった現在も引き続き配偶者がなく、ご利用日時時点で事実上の婚姻関係がない方。）

年間利用回数

4月1日から翌年3月31日までの年間のうち、1人3泊まで

宿泊料の助成

宿泊料のうち、下記の金額を限度に区が助成します。

チェックアウト時に、宿泊料から助成額を引いた金額を施設へお支払いください。

内訳	対象	助成金額
大人	親、中学生以上20歳未満の子供	1人1泊 5,000円
児童	小学生	1人1泊 4,000円
幼児	未就学児	1人1泊 4,000円

※未就学児で食事・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）

※宿泊料に含まれない食事代、入浴税、冷房・暖房料、土休日・大型連休前の加算、夏季・年末年始等における特別料金や、割増分は利用者の自己負担。



（例）大人1名・児童1名・乳児1名（食事のみ）で1泊利用の場合

①大人 9,500円 - 5,000円 = 4,500円

②児童 6,000円 - 4,000円 = 2,000円

③乳児 食事代 1,500円 - 1,500円 = 0円

合計
6,500円
をチェックアウト時に支払い

■注意 「東京都障害者休養ホーム事業」など、他の補助金との同時併用は不可。

【重要】利用の取消

申し込み後、都合等により利用を取消す場合は

（１）利用施設

（２）総合福祉事務所 相談係

宛てに**必ず連絡**をしてください。

※取消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。

上記（１）・（２）への連絡をもって、総合福祉事務所が年間の利用回数を修正します。

■ 総合福祉事務所の所在地

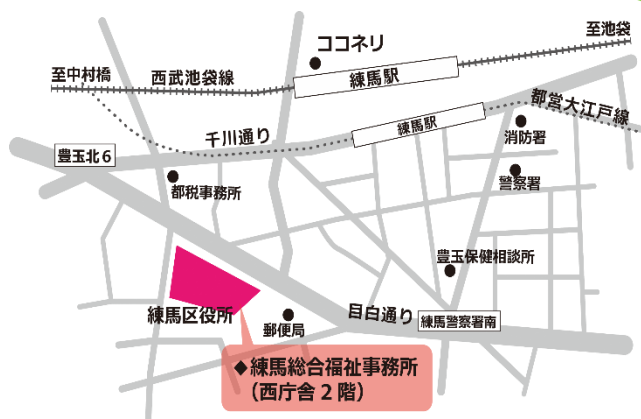
〒176の地域

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

電話 5984-4742（直通）



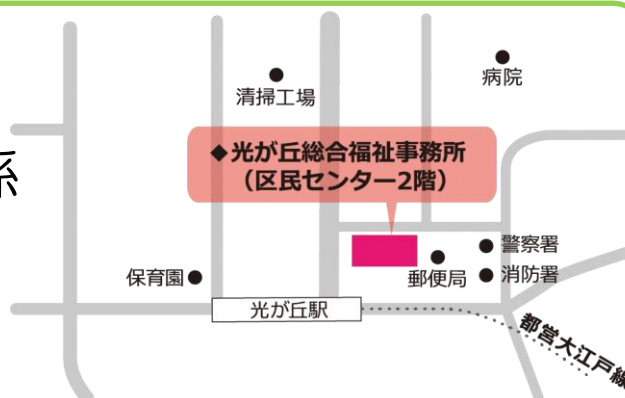
〒179の地域

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

電話 5997-7714（直通）



〒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

電話 5393-2804（直通）



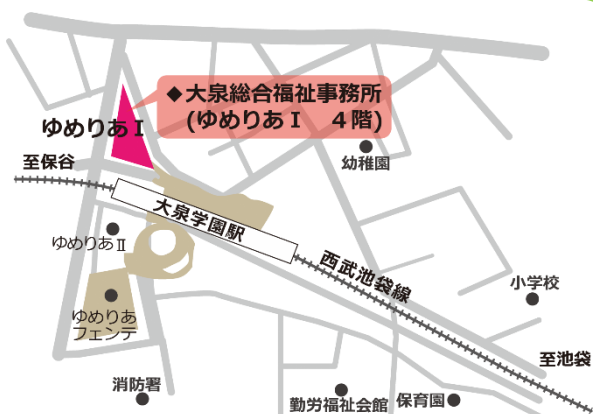
〒178の地域

大泉総合福祉事務所 相談係

〒178-8601 東大泉 1-29-1

大泉ゆめりあ I 4 階

電話 5905-5263（直通）



■ 総合福祉事務所の担当表

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

1

施設へ申込む。

利用希望日の **12 日前までに施設へ直接電話**等で申し込み

※必ず「練馬区ひとり親家庭等休養ホームで利用する」ことを伝え、
宿泊料等の確認をしてください。



2

補助金の申請をする。

●**管轄の総合福祉事務所相談係で申請する場合**

・窓口で申請書にご記入いただきます。

〔必要書類〕

① ～③を交付されている方は、以下のいずれかの書類をご持参ください。

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書または審査結果通知書

※上記の書類をお持ちでない方は、窓口にてご相談ください。

●**郵送で申請する場合**

〔送付書類〕

(1) 申請書（区のホームページから「休養ホーム」と検索しダウンロードするか、巻末添付のものをお使いください。）

(2) ①～③を交付されている方は、下記のいずれかの書類のコピーを添付してください。

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書または審査結果通知書

※上記の書類をお持ちでない方は、管轄の総合福祉事務所にご相談ください。

(3) 返信用封筒（定型封書【25g 以下】郵便切手を貼り、郵便番号・住所・氏名を書いたもの。）

※切手が貼られていない場合は、利用書をお送りすることができませんのでお気を付けください。

送付先		
〒176-8501	練馬区豊玉北 6-12-1	練馬総合福祉事務所 相談係
〒179-0072	練馬区光が丘 2-9-6	光が丘総合福祉事務所 相談係
〒177-8509	練馬区石神井町 3-30-26	石神井総合福祉事務所 相談係
〒178-8601	練馬区東大泉 1-29-1 大泉ゆめりあ I	大泉総合福祉事務所 相談係

3

「利用書」と「利用登録票」を受け取る。

各福祉事務所相談係から「利用書」と「利用登録票」を受け取る。

4

「利用登録票」を施設あて郵送する。

内容を漏れなく記入の上、利用施設宛て利用の9日前までに封筒に入れ郵送してください。

※施設への「利用登録票」の送付がないと、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。

第3号様式(第5条関係)

利用の9日前までに施設あて郵送してください。

記入例

練馬区ひとり親等休養ホーム事業指定施設「利用登録票」

令和×年7月28日に 電話・郵便) で利用申込みをした練馬区休養ホーム事業の施設利用について下記のとおり登録します。

記

令和×年 7 月 28 日 申請者(氏名) 練馬 花

利用施設名	×××ホテル	利用人数	3 名
利用年月日	令和×年8月9日(土) から 8月10日(日) までの 1 泊 2 日 2 泊 3 日 3 泊 4 日	到着時間	16 時 30 分頃

	利用者氏名	年齢	学年	住所	電話
1	フリガナ ネリマ ハナ	34		練馬区△△町〇丁目□ー□ー□ ねり丸マンション123号	0〇0-1234-5678
	姓 練馬 花				
2	フリガナ ネリマ カエデ	8	小2	練馬区	
	姓 練馬 楓				
3	フリガナ ネリマ ハジメ	4		練馬区	
	姓 練馬 元				

5

施設を利用する。

(1) 利用当日、施設に到着したら「利用書」を受付に提出する。

(2) 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。

※利用当日に「利用書」を提出しない場合、利用料の助成は適用されませんのでご注意ください。

1 (公財)茨城県開発公社		Tel 0291-37-1171			
いこいの村 涸沼		〒311-1401 茨城県鉾田市箕輪3604 鹿島臨海鉄道大洗鹿島線「涸沼」駅			
規模	38室 (定員130名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 12,700円～			暖房料	200円
	小学生 7,800円～			冷房料	200円
	未就学児で食事・寝具利用は 5,929円～				
	※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。 ※備考：なし			入湯税	150円
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始・GW加算：あり			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用予定月の4か月前の月の1日から受付けます。 夏期予約は4/1～10、年末年始予約は9/1～10消印有効の往復はがきでお申し込みください。 ※土・休前日や夏季・GW・年末等の宿泊料金の割増あり。詳しくはお問い合わせください。				



- ・令和7年4月1日時点の情報です。詳しくは、予約時に施設へご確認ください。
- ・**予約時に必ず施設へ「練馬区ひとり親家庭等休養ホームで利用する」**ことをお伝えください。
- ・**予約後は総合福祉事務所と施設に早めの手続きを**してください。(P4～P5参照)

2 いこいの村		Tel 0494-62-4355			
ヘリテージ美の山		〒369-1412 埼玉県秩父郡皆野町皆野3415 秩父鉄道「皆野」駅から送迎バス5分、西武鉄道「西武秩父」駅から送迎バス30分			
規模	30室 (定員147名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 12,100円(税込み)～ 4歳～小学生 10,010円(税込み)～ 0歳～3歳 8,470円(税込み)～ ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。			暖房料	なし
	※備考：幼児で食事・寝具等不要は施設使用料880円(税込)			冷房料	なし
				入湯税	なし
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始・GW加算：あり			施設HP	
洗面具	あり			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用月の6か月前の月の1日から受付けます。				

3 国民宿舎 伊豆熱川荘		Tel 0557-23-2191 〒413-0302 静岡県賀茂郡東伊豆町奈良本969-1 伊豆急行「伊豆熱川」駅より徒歩1分			
規模	29室 (定員116名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	大人：8,750円、小人：7,430円(日曜日、平日) 大人：9,850円、小人：8,370円(土曜日) 大人：10,950円、小人：9,300円(特定日) ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。			暖房料	なし
	※備考：なし			冷房料	なし
				入湯税	300円
季節料金等	土曜・祝日・夏期・GW・年末年始加算：あり ※平日一人利用 上記料金に500円追加あり。 ※その他土曜日や特別日は加算料金が異なる為、施設へお問い合わせください。			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ・バスタオル			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	いずれも利用予定月を含む4か月前の月の1日から受付けます。 ※夏期予約は4/1から、年末年始予約は9/1から受付けます。 ※予約は電話でのみとなりますので、「練馬区休養ホームの申込み」であることをお申し出ください。				



- ・令和7年4月1日時点の情報です。詳しくは、予約時に施設へご確認ください。
- ・**予約時に必ず施設へ「練馬区ひとり親家庭等休養ホームで利用する」**ことをお伝えください。
- ・**予約後は総合福祉事務所と施設に早めの手続きを**してください。(P4～P5参照)

4 茨城県立国民宿舎 鷺の岬		Tel 0294-39-2202 〒319-1393 茨城県日立市十王町伊師640 JR常磐線「十王」駅から送迎バス(要予約)で10分、またはタクシーで10分			
規模	58室 (定員204名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 13,680円～ 小学生 10,072円～ 3歳～未就学児 4,741円～ ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。 ※備考：大人のみ宿泊料の入湯税150円を含む。			暖房料	宿泊料に含む
				冷房料	なし
				入湯税	なし
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始加算：あり GW加算：なし			施設HP	
洗面具	あり			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用予定月の3か月前の月の1日から受付けます。 ※夏期予約は4/1～10、年末年始予約は10/1～10消印有効の往復はがきでお申し込みください。 ※部屋タイプ、人数により料金が変わります。				

5 奥日光湯元温泉 奥日光高原ホテル		Tel 0288-62-2121 〒321-1662 栃木県日光市湯元2549-6 JR東武「日光」駅から東武バス「湯元温泉行き」で約80分、バス停より徒歩2分			
規模	61室 (定員200名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 12,000円～ 小学生 8,200円～ 3歳～未就学児で食事・寝具利用は 6,000円～ ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。			暖房料	なし
	※備考：なし			冷房料	なし
				入湯税	150円 (中学生以上)
季節料金等	土曜・休前日・夏期・秋期・年末年始・GW加算：あり			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で随時受け付けます。				



- ・令和7年4月1日時点の情報です。詳しくは、予約時に施設へご確認ください。
- ・**予約時に必ず施設へ「練馬区ひとり親家庭等休養ホームで利用する」**ことをお伝えください。
- ・**予約後は総合福祉事務所と施設に早めの手続き**をしてください。(P4～P5参照)

6 ニュー・グリーンピア 津 南		Tel 025-765-4611 (予約専用) 〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 JR「越後湯沢」駅から送迎バス(要予約)で50分			
規模	146室 (定員562名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 14,500円～ 小学生 10,150円～ 3歳～未就学児 7,250円～ ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。			暖房料	なし
	※備考：なし			冷房料	なし
				入湯税	100円 (大人のみ)
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始・GW加算：あり			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用予定の6か月前の1日から受け付けます。 ※幼児・児童でも大人料金での取扱となる場合があります。 ※宿泊料金は利用部屋、人数、季節により変動するため施設にご確認ください。				

7 国民宿舎 両 神 荘		Tel 0494-79-1221 〒368-0202 埼玉県秩父郡小鹿野町両神小森707 秩父鉄道「三峰口」駅から路線バスで20分、西武池袋線「西武秩父」駅から路線バスで50分			
規模	32室 (定員125名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 11,000円(税別)～ 小学生 8,000円(税別)～ 3歳～未就学児 5,000円(税別)～ ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。			暖房料	なし
	※備考：なし			冷房料	なし
				入湯税	150円 (12歳以上)
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始・GW加算：あり			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用予定月の6か月前の月の同日から（ネット予約の場合は左記の翌日からとなります） ※クレジットカード利用可				



- ・令和7年4月1日時点の情報です。詳しくは、予約時に施設へご確認ください。
- ・**予約時に必ず施設へ「練馬区ひとり親家庭等休養ホームで利用する」**ことをお伝えください。
- ・**予約後は総合福祉事務所と施設に早めの手続き**をしてください。（P4～P5参照）

8 国民宿舎 サンライズ九十九里		Tel 0475-76-4151 〒283-0114 千葉県山武郡九十九里町真亀4908 「千葉」駅から50分、「大網」・「東金」駅から35分			
規模	95室 (定員300名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	中学生以上 16,940円(税込み)～ 小学生 13,552円(税込み)～ 3歳～未就学児 10,164円(税込み)～ ※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。			暖房料	なし
	※備考：3歳未満で食事あり・寝具なしの場合は施設にお問い合わせください。			冷房料	なし
				入湯税	なし
季節料金等	土曜・休前日・春期・夏期・年末年始・GW加算：あり			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用予定日の1年前から受け付けます。				

9 内浦山県民の森		Tel 04-7095-2821			
森の宿 せせらぎ		〒299-5502 千葉県鴨川市内浦3228 JR外房線「安房小湊」駅よりタクシーで10分、鴨川市コミュニティバス（要予約）で10分			
規模	12室 (定員64名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時		
宿泊料	高校生以上 6,760円			暖房料	なし
	中学生 6,100円～			冷房料	なし
	小学生 5,350円～			入湯税	なし
	未就学児 3,360円～				
	※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。 ※備考：なし				
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始・GW加算：なし			施設HP	
洗面具	あり：タオル・歯ブラシ			浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話で利用予定月の6か月前の月の1日から受け付けます。				



- ・令和7年4月1日時点の情報です。詳しくは、予約時に施設へご確認ください。
- ・**予約時に必ず施設へ「練馬区ひとり親家庭等休養ホームで利用する」**ことをお伝えください。
- ・**予約後は総合福祉事務所と施設に早めの手続きを**してください。（P4～P5参照）

10 伊東温泉		Tel 0557-36-3841					
ホテル伊東ガーデン		〒414-0006 静岡県伊東市松原655 JR「伊東」駅徒歩8分 ※送迎あり（伊東駅到着時に要電話）					
規模	32室 (定員130名)	利用時間	午後3時～翌日午前10時				
宿泊料	中学生以上		15,000円～			暖房料	なし
	小学生		10,500円～			冷房料	なし
	3歳～未就学児		7,500円～				
	※利用料金については、直接施設にお問い合わせください。 ※備考：3歳未満で食事利用は幼児料金、寝具利用のみは2,000円（税別）					入湯税	150円 (小学生以上)
季節料金等	土曜・休前日・夏期・年末年始・GW加算：あり					施設HP	
洗面具	あり：フェイスタオル・歯ブラシ・バスタオル					浴衣	あり：大人・子供
申込方法ほか	電話・FAX（0557-37-8929）、ホームページで随時受け付けます。 ※8/10は按針祭花火大会のため季節料金となります。その他、夏季花火大会時等の料金もお問い合わせください。 ※乳児の食事利用は幼児料金、寝具のみ2,000円（税別）別途追加 ※シングル利用不可						

第1号様式（第5条関係）

ひとり親家庭等休養ホーム利用書交付申請書

練馬区長 様

下記のとおり「ひとり親家庭等休養ホーム」利用書の交付を申請します。

なお、利用の決定に必要があるときは、練馬区が保有する個人情報を利用することに同意します。

住所 練馬区

氏 名 _____ 電話 _____ (_____) _____

利用施設名							
利用年月日		年 月 日 ～ 年 月 日 (泊)					
利用 者 氏 名		続柄	生 年 月 日		年齢	学年	既利用
1	フリガナ		年 月 日				泊
2	フリガナ		年 月 日				泊
3	フリガナ		年 月 日				泊
4	フリガナ		年 月 日				泊
5	フリガナ		年 月 日				泊
6	フリガナ		年 月 日				泊
7	フリガナ		年 月 日				泊

宣 誓

練馬区長 様

私は、練馬区ひとり親等休養ホームを利用するに当たって、ひとり親または寡婦であることを申し出ます。

申請内容等に虚偽があった場合は、交付された補助金を全額返還します。

年 月 日 署 名

※ 寡婦とは、配偶者のいない女子として20歳未満の児童を扶養していた方で、お子さんが20歳以上となった現在も引き続き配偶者がいない方をいいます。

総合福祉事務所記入欄

確 認 書 類	児童扶養手当／児童育成手当（通知書） 住民票 その他（ ひとり親家庭等医療証
交 付 年 月 日	年 月 日
交 付 番 号	

ひとり親家庭等休養ホーム利用書交付申請書

練馬区長 様

下記のとおり「ひとり親家庭等休養ホーム」利用書の交付を申請します。

なお、利用の決定に必要ながあるときは、練馬区が保有する個人情報を利用することに同意します。

住 所 練馬区△△町〇丁目□ー□ー□ ねり丸マンション123号

氏 名 練馬 花 電 話 〇〇〇 (1234) 5678

利用施設名		× × × ホテル				
利用年月日		令和 × 年 8 月 11 日 ～ 8 月 12 日 (1 泊)				
利 用 者 氏 名		続柄	生 年 月 日	年齢	学年	既利用
1	フリガナ ネリマ ハナ 練馬 花	本人	昭和 ● 年 6 月 6 日	34		0 泊
2	フリガナ ネリマ カエデ 練馬 楓	子	平成 ▲ 年 7 月 7 日	8	小 2	0 泊
3	フリガナ ネリマ ハジメ 練馬 元	子	令和 ■ 年 8 月 8 日	4		0 泊
4	フリガナ		年 月 日			泊
5	フリガナ		年 月 日			泊
6	フリガナ		年 月 日			泊
7	フリガナ		年 月 日			泊

宣 誓

練馬区長 様

私は、練馬区ひとり親等休養ホームを利用するに当たって、ひとり親または寡婦であることを申し出ます。

申請内容等に虚偽があった場合は、交付された補助金を全額返還します。

令和×年7月28日 署 名 練馬 花

※ 寡婦とは、配偶者のいない女子として20歳未満の児童を扶養していた方で、お子さんが20歳以上となった現在も引き続き配偶者がいない方をいいます。

総合福祉事務所記入欄

確認書類	児童扶養手当／児童育成手当（通知書） ひとり親家庭等医療証 住民票 その他（ ）
交付年月日	年 月 日
交付番号	