



ひとり親家庭の しおり

このしおりは、ひとり親家庭に
関する制度や施策をまとめたものです。
詳しい内容については、それぞれの担当課
または、各機関にお問い合わせください。

江戸川区 総務部
人権・男女共同参画推進センター



< 目次 >

～ひとり親家庭の未来のために～

1

ひとり親のご相談をされた方へ
ひとり親家庭とは（母子家庭・父子家庭の方）
ひとり親の子育て

1. 離別の方へ

2

協議離婚では、離婚協議書や公正証書の作成を
話し合いがまとまらない場合は
養育費の確保
親子交流（面会交流）
父母の離婚後等の子の養育に関する見直し

2. 死別の方へ

4

死別の場合の手続きについて
①国民健康保険の加入・資格確認書の交付
②年金
③遺産分割

3. 未婚(非婚)の方へ

6

養育費の確保
子どもの認知について
出生届の提出
出産育児一時金（50万円）
産前産後期間の国民健康保険料の免除
産前産後期間の国民年金保険料の免除

4. 父子家庭の方へ

10

5. 支援・制度情報

11

ひとり親家庭の相談.....	11
【ひとり親家庭の相談】	
【養育費の相談・取決めにかかる費用の補助】	
【貸付金】	
【住まい】	
就労・資格取得への相談・支援.....	17
【就職相談窓口】	
【キャリアアップ】	
【資格取得のための助成】	
暮らしの基盤づくり支援.....	20
【子どもの手当、医療費の助成】	
【ひとり親の手当、医療費の助成】	
【児童扶養手当認定後のサービス】	
子育て・教育・生活の相談・支援.....	24
【子育て、教育、生活の相談】	
【認可保育園・保育ママ・幼稚園、ファミリー・サポートなど】	
【子育て応援】	
【食の支援事業】	
【中学生・高校生の居場所・活動支援】	
【教育費】	

～ひとり親家庭の未来のために～

ひとり親のご相談をされた方へ

ひとり親家庭になることを考えた時、ひとり親家庭になった時、ひとり親家庭になってから…。お子さんとともに、日々のいろいろな課題に向き合い、未来に向けて頑張っていってほしいと思います。

環境が変わり、これからのことを考えると不安になり、落ち込んでしまうときもあるかもしれません。

ひとりで頑張りすぎないでください。相談してください。いろいろな制度を利用して少しずつ進んでいきましょう。

まずは、少し気持ちを落ち着かせて、あなたとお子さんの新たな生活をつくり上げていきましょう。

他の家族と比べてしまうこともあるかもしれません。でもあなたの生活はあなたが作るものです。そんなあなたとお子さんの新しい日々になんか役立てればと、このしおりを作りました。

お子さんと一緒に手を取り、あなたらしい家庭を作っていけるように私たちも応援しています。

ひとり親家庭とは（母子家庭・父子家庭の方）

ひとり親家庭とは、次のいずれかに該当する方が20歳未満の子を扶養している家庭をさします。※制度によって対象となる方が異なります。

- 配偶者と離婚した場合
- 婚姻せず出産・育児をしている場合（※事実婚の場合を除く）
- 配偶者が死亡した場合
- 配偶者の生死が不明な場合
- 配偶者から1年以上遺棄されている場合
- 配偶者から暴力(DV)により[裁判所からの保護命令]が出ている場合
- 配偶者に重度の障害がある場合
- 配偶者が1年以上法令上の拘禁をされている場合

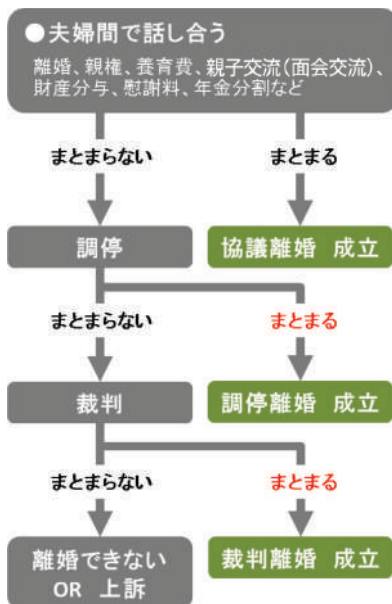
ひとり親の子育て

ひとり親が抱える不安は、大きくふたつ。「経済的な不安」と「子育ての不安」です。経済的な不安の中でも、生活費と教育費の捻出が大きな負担となっています。また子育ての不安は、子どもの年齢に応じて起こりうる数々の問題に対峙し、その対応を一手に担わなくてはならないことです。

一方の親と離れることは、子どもの心に大きな影響を与えます。生活環境の変化、一緒に暮らしている親や離れて暮らす親への思い、大人よりも子どもの方が敏感に反応して時には身体的な症状が現れることも少なくありません。でも、大人が思っている以上に子どもは順応性が高く、どんどん成長していきます。「可哀想」と思いながら接するのはやめて、子どもの力を信じましょう。ひとりで子育てに悩んだら、身近な人や相談窓口にどうぞ話しにきてください。

1. 離別の方へ

協議離婚では、離婚協議書や公正証書の作成を



離婚にあたっては、親権、養育費、親子交流(面会交流)、財産分与、慰謝料、年金分割などについて、まずは夫婦で話し合います。協議離婚では、これらの事柄が口約束になってしまうこともあるため、必ず離婚協議書を作成しましょう。

より確実なものとするためには公正証書を作成することもできます。公正証書作成については公証人役場で、手続きを確認しましょう。離婚成立後に家庭裁判所で、子どもの姓や戸籍の変更などを必要に応じて行います。



江戸川区 小岩公証役場
〒133-0057
江戸川区西小岩3-31-14
トーエイ小岩ビル 5階
電話:03-3659-3446

話し合いに応じてくれない / 話し合いがまとまらない場合は

夫婦での話し合いがうまく進められない場合は、家庭裁判所の調停手続を利用することができます。調停委員が間に入り、公平な立場でサポートをしながら、話し合いによって適切で妥当な解決を目指す手続です。調停委員は、原則として、夫婦それぞれ別々に話を聴き、一方の意見を他方に伝える形で進めていきます。

養育費の確保

養育費は子どもの権利です。親権を持たなくても、親子関係は継続しています。金額や支払方法について必ず決めておきましょう。離婚後でも子の成人前なら請求することができます。金額は双方の親の収入、子どもの人数、子どもの年齢によって異なります。(P14「養育費の相談・取決めにかかる費用の補助」欄参照)

親子交流（面会交流）

夫婦は離婚して他人になっても親と子の縁は切れません。子どもは父母のどちらからも愛されることを望んでいます。親子交流は、子どもと離れて暮らす親が子どもと定期的、継続的に会って交流することです。子どもの権利として、どのくらいの頻度や方法で会わせるかなど内容を決めることが大切です。しかしDV被害を受けていた場合などは、慎重に行う必要があります。

私の体験：自分と子どもたちの健やかな生活を目指して

私が夫と離婚をしたのは、結婚生活で精神的に病んでしまったからでした。夫は「家事と育児は女がするもの」、「どんな時でも、妻として夫を立てるのは当たり前」という考えの人でした。それでも子どもたちには父親が必要だと思い、「離婚したい」と思っても、なかなか一歩を踏み出せずにいました。

夫に借金があると気付き、毎月手渡される生活費が少なくなっても、自分が頑張れば何とかかなと思って、昼間のパートに加えて、夜にファミレスで働きはじめました。

そんな生活をしているうちに心身ともに疲れ切ってしまい、家事や育児も疎かになり、完璧にできない私に対して、夫は、子どもたちの前で私を罵倒するようになりました。

そんな生活が続き、子どもたちも情緒不安定になってきて、友人や「大人のなんでも相談(P.12)」に相談したところ、夫の言動と私の状況を心配して、「DV相談室」を紹介してもらいました。そこで、私は夫から『精神的なDV』と『経済的なDV』を受けていると気づかされました。

また、区の無料法律相談も利用して、漠然とした不安から、少しずつ見通しをたてることができたため、勇気を出して、夫に別居や離婚についての話を切り出しました。夫は話し合いに応じてくれなかったため、調停を申し立てましたが、調停中は過去のことを思い出し、精神的に不安定になることも多く、つらい時期もありました。

無事に離婚が成立して、新しい生活に慣れるにしたがって、精神的にも安定してきました。何よりも子どもたちの笑顔が見られるようになって、私も安心して暮らせるようになりました。

父母の離婚後等の子の養育に関する見直し(民法等の一部を改正する法律)

民法等改正法(令和8年4月1日施行)は、父母が離婚した後も子どもの利益を確保することを目的として、子どもを養育する親の責務を明確化するとともに、親権、養育費、親子交流などに関するルールを見直しています。



2. 死別の方へ

死別の場合の手続きについて

配偶者を失うこと、親が亡くなることは、家族にとって大変ショックな出来事です。でも、悲しみに暮れている時間もないまま、さまざまな手続きを進めなくてはならないのが現実です。どのような手続きが必要かを1つずつチェックをしていきましょう。

親子ともに心の痛みを癒やすには時間が必要です。支援団体もありますので、一人で抱え込まずに仲間と話してみませんか。



① 国民健康保険の加入・資格確認書の交付

＜国民健康保険への加入＞

亡くなられた方が勤務先の健康保険に加入されていた場合、その被扶養者であったご家族も健康保険の資格を喪失されるため、国民健康保険への加入が必要となります。

◆届出に必要なもの

- 職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書など)
- 世帯主および加入者のマイナンバー(個人番号)がわかるもの(マイナンバーカードなど)
- 世帯主など届出者の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)
- 保険料口座振替用のキャッシュカード(または通帳と金融機関の届出印)

＜資格確認書の交付＞(マイナ保険証をお持ちでない方)

世帯主が亡くなられた場合は、資格確認書の世帯主氏名が変更されますので、ご家族の資格確認書を新たに交付します。

※亡くなられた方の資格確認書は返却してください。

問合せ先	医療保険年金課 国民健康保険資格係 本庁北棟 1 階 1 番	☎5662-0560
------	--------------------------------------	------------

受付窓口	区民課保険年金係 本庁南棟 1 階 7 番	☎5662-6823
	小松川事務所保険年金係	☎3683-5185
	葛西事務所保険年金係	☎3688-0438
	小岩事務所保険年金係	☎3657-7876
	東部事務所保険年金係	☎3679-1128
	鹿骨事務所保険年金係	☎3678-6116

※国民健康保険に加入される方には、受付窓口で小冊子「国保のしおり」をお配りしています。国民健康保険料のお支払いやその他の手続きについては、「国保のしおり」をご確認ください。

②年金

<遺族年金>

遺族年金は、一家の働き手や年金を受け取っている方などが亡くなられたときに、ご家族に給付される年金です。亡くなられた方の年金の加入状況などによって、「遺族基礎年金」「遺族厚生年金」のいずれか、または両方の年金が給付されます。亡くなられた方の年金の納付状況・遺族年金を受け取る方の年齢・優先順位などの条件をすべて満たしている場合、遺族年金を受け取ることができます。詳しくはご相談ください。

問合せ先	電話番号
ねんきんダイヤル ※基礎年金番号がわかるものをご用意ください。	☎0570-05-1165

<国民年金の種別変更>

厚生年金等の加入者が亡くなられたとき、その方に扶養されていた60歳未満の配偶者は、第3号被保険者から第1号被保険者へ種別変更する必要があります。

※保険料の納付が困難なときは、保険料免除制度があります。

問合せ先	医療保険年金課 国民年金係	☎5662-0574
------	------------------	------------

③遺産分割

遺言書がある場合はその内容に従って分割します。遺言書がない場合は、相続人達が話し合い、分割の方法を決めます。話し合いでまとまらないときは、家庭裁判所で調停を行い、それでもまとまらないときは家庭裁判所が審判で決めます。



3. 未婚(非婚)の方へ

結婚をせずに子どもを産む決断をした方もいらっしゃいます。将来のことを考えると不安でいっぱいになることもあります。

同じような体験をした女性たちのネットワークに参加して、悩みを語り合ったり、励ましあったり、情報を交換したりして、未来へ向けて進んでいきましょう。



養育費の確保

未婚(非婚)であっても、認知された子どもの場合、養育費や親子交流(面会交流)の取り決めをすることができます。当事者同士の話し合いや取り決めが難しい場合、家庭裁判所の調停を申し立てることができます。(P14「養育費の相談・取決めにかかる費用の補助」欄参照)

子どもの認知について

認知には①子どもの父親が自発的にする「任意認知(胎児でもできます)」と、②自発的にしない父親に対して、子どもと子どもの母親が家庭裁判所に認知を求めて訴えを提起する「強制認知」とがあります。強制認知によって子どもは法律上の父親を得ることができます。

認知を受けた子どもは、父親と法律上の親子関係が生じるため、養育費の請求ができ、相続の権利があります。戸籍にも父親の氏名と認知されていることが記載されます。

出生届の提出

届出用紙は出産をした病院にあります。医師または助産師に必要な事項を記入・押印してもらい、生まれた日から14日以内に親の住所地、子どもが生まれた所在地、または子どもの本籍地のいずれかの区市町村に提出してください。



出産育児一時金（50万円）

国民健康保険に加入している方が出産したとき、申請により1児につき50万円が世帯主に支給されます。

※妊娠12週（85日）以上であれば死産・流産でも支給されます。

※他の健康保険に本人として1年以上加入し、退職後半年以内に出産した場合は、加入していた健康保険に申請できます。（その場合、国民健康保険からは支給されません。）

受取方法は以下の3通りです。

①直接支払制度

出産育児一時金を国民健康保険から医療機関へ直接支払う制度です。「直接支払制度」の利用を希望する場合は、医療機関にご相談ください。

出産費用が50万円を超える場合は、超過額を医療機関にお支払いください。

出産費用が50万円未満の場合は、世帯主に差額を支給しますので国民健康保険に申請してください。

※「直接支払制度」を実施していない医療機関もあります。

②受取代理制度

事前に世帯主が国民健康保険に申請（出産予定日の2カ月前から受付）をすることで、出産後に国民健康保険から医療機関へ出産育児一時金を支払う制度です。

出産費用が50万円を超える場合は、超過額を医療機関にお支払いください。

出産費用が50万円未満の場合は、世帯主に差額を支給します。

※「受取代理制度」を実施していない医療機関もあります。

③いずれの制度も利用しない場合

出産後、世帯主の申請により、出産育児一時金が支給されます。

※申請できる期間は出産した日の翌日から2年間です。

問合せ先	医療保険年金課 国民健康保険給付係 本庁北棟 1 階 1 番	☎5662-8053
------	--------------------------------------	------------

受付窓口	区民課保険年金係 本庁南棟 1 階 7 番	☎5662-6823
	小松川事務所保険年金係	☎3683-5185
	葛西事務所保険年金係	☎3688-0438
	小岩事務所保険年金係	☎3657-7876
	東部事務所保険年金係	☎3679-1128
	鹿骨事務所保険年金係	☎3678-6116

※国民健康保険で受けられる、その他の給付については、受付窓口でお配りしている小冊子「国保のしおり」をご確認ください。

産前産後期間の国民健康保険料の免除

国民健康保険に加入している出産した方または出産予定の方の産前産後期間の保険料を軽減します。

出産予定月または出産月の前月から4カ月分(多胎妊娠の場合は出産予定月または出産月の3カ月前から6カ月分)が免除されます。(ただし、免除をしても限度額を超える場合は保険料の変更はありません。)

※出産予定日の6カ月前から申請できます。

※妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です。(死産・流産・早産・人工妊娠中絶を含みます。)

◆届出に必要なもの

- 出産日もしくは出産予定日がわかるもの(母子健康手帳など)
- 単胎・多胎の別がわかるもの(母子健康手帳など)
- 世帯主および対象者のマイナンバーが確認できるもの(マイナンバーカードなど)
- 世帯主など届出者の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)

問合せ先	医療保険年金課 国民健康保険資格係 本庁北棟 1 階 1 番	☎5662-0560
------	--------------------------------------	------------

受付窓口	区民課保険年金係 本庁南棟 1 階 7 番	☎5662-6823
	小松川事務所保険年金係	☎3683-5185
	葛西事務所保険年金係	☎3688-0438
	小岩事務所保険年金係	☎3657-7876
	東部事務所保険年金係	☎3679-1128
	鹿骨事務所保険年金係	☎3678-6116



産前産後期間の国民年金保険料の免除

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方が対象です。出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎の場合は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。届出には、届出書と母子健康手帳などが必要です。

※出産予定日の6カ月前から届出ができ、出産後の届出はいつでも可能です。

※妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です。(死産・流産・早産・人工妊娠中絶を含みます。)

※厚生年金に加入されている方は、お勤め先(事業主)にお問い合わせください。

問合せ先	医療保険年金課国民年金係 本庁西棟 1階 1番	☎5662-0574
------	----------------------------	------------

受付窓口	区民課保険年金係 本庁南棟 1階 7番	☎5662-6823
	小松川事務所保険年金係	☎3683-5185
	葛西事務所保険年金係	☎3688-0438
	小岩事務所保険年金係	☎3657-7876
	東部事務所保険年金係	☎3679-1128
	鹿骨事務所保険年金係	☎3678-6116

私の体験: 出生の事実を子どもに話す勇氣

私とパートナーは、行きずりの関係で、私が妊娠をした直後、音信不通になってしまいました。当時はまだ妊娠3か月、墮ろすか否かを考える時期にもなっていて、本当に悩みに悩んで、出産することを決めました。

数ヶ月後、父親であるパートナーと連絡が取れるようになりましたが、認知はしてもらえず、そのままひとりでの出産となりました。周りには「父親がいない子を育てていくのは不可能だよ」と言われ続けてきましたが、産まれてきた我が子を見て「この子には私しかいない」という気持ちが強くなり、一生懸命、子どもを育ててきました。

しかしある日のこと「どうして家にはパパがいないの?」と聞かれ、戸惑ってしまったのも確かです。ですが、いない理由に嘘はつけず「今は、一緒にはいないけれど、この世界中のどこかにパパはちゃんといるんだよ」と答えるのに精一杯でした。

パパとママが一緒にいないことで不自由はさせないように育ててきましたが、きっと、この子は自分のパパを探しに行くだろうと思っています。

4. 父子家庭の方へ

父子家庭は少しずつですが増えてきています。「ひとり親世帯」の9世帯に1世帯は父子家庭というのが現状です。家事や育児のために、仕事や働き方を変える場合もあるかもしれません。受けられる支援やネットワークを活用して、仕事と育児と家事のバランスをとりながら生活していきましょう。



私の体験: 娘の成長に困惑

ある日、突然、「お母さんがいなくなって、洋服とかもないの」と娘が泣きながら職場に連絡をしてきました。急いで自宅へ戻ると、テーブルに離婚届があり、タンスの洋服も空っぽになっていたのです。

しばらく途方にくれましたが、子どもたちがお腹を空かせているので、ご近所の方にお願ひし、預かってもらって夕飯も食べさせていただいている間、方々を探し回りました。しかし見つからず、興信所にお願ひをして探してもらいましたが、見つかった時には、既に新しい生活をはじめていました。

それがきっかけで、今までやったこともない炊事をやりはじめ、職場にも話をし、定時には帰れるようにと必死に仕事を進め、終わらなかった時は自宅へ仕事を持ち帰りました。

そんな生活を続けるうちに、子どもたちが進んでお手伝いをしてくれるようになり、家事全般の負担が軽減されていきました。

でも、娘が2人、息子が1人の生活の中で困ったことは、娘たちへの対応です。生理が始まり、男の私がナプキンを買うのはさすがに戸惑いもあり、お金を渡して、娘に買いに行かせると、親の心配をよそに普通に買ってきていました。息子なら男同士での話はできますが、娘だと、やはり対応に困惑する部分があります。

構いすぎて嫌がられるような年齢になる頃には、周囲で頼りになるママ友を2、3人は見つけておきたいと思っています。

5. 支援・制度情報

ひとり親家庭の相談

【ひとり親家庭の相談】

◆ひとり親相談室 すずらん ☎6638-8085

ひとり親家庭の多様なニーズに対応するため、子育てや生活に関する内容から就業紹介まで、専門の相談員がワンストップで相談に応じます。

相談場所① 人権・男女共同参画推進センター
(瑞江2-9-15)
月曜～金曜、第3土曜 9時～17時

相談場所② 本庁東棟2階4番隣
月曜～金曜 9時～17時

- ・母子・父子自立支援プログラム(生活保護受給者は対象外)
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、「母子・父子自立支援プログラム」を策定し、専門的な支援を行います。
相談員と一緒に課題を整理して自立目標を設定したうえで、必要な支援メニューを組み合わせたプログラムを策定し、きめ細やかで継続的な自立・就労支援を実施します。
- ・パソコン講習会や各種セミナー、ひとり親交流会を開催しています。
- ・月2回メールマガジンにより「求人情報」「お役立ち情報」「セミナー・講習会情報」の配信を行っています。ぜひご活用下さい。
- ・無料の食糧支援のご案内を行っております。



●メールマガジンの登録は、
こちらからどうぞ➡



◆大人のなんでも相談

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

夫婦・親子の問題などの解決に向け、ご相談の内容に応じて適切な窓口を紹介いたします。

法的な判断を必要とする問題については、弁護士が助言や情報提供をします。相談料は無料です。

法律相談【予約制】

・「離婚・DV等」の法律相談

離婚、DV、親権(共同親権)、調停、婚姻費用、養育費、親子交流(面会交流)など。

・「LGBTQ」に関する法律相談

戸籍の変更に関することやアウティング(暴露)の被害など。

相談日時 火曜・金曜:13時～16時

水曜:10時～13時

※第二水曜(原則)17時～20時(祝休日は除く)

相談概要 来所相談またはオンライン相談

1日3人まで(1コマ1時間)

1案件につき3回まで相談可

予約受付 月曜～金曜、第3土曜:8時30分～17時

(祝休日・年末年始を除く)

※予約は相談日の2営業日前(火曜は前週の金曜)の15時で締め切ります。

・女性弁護士による法律相談

相談日時 毎月第3土曜:13時30分～16時30分

(祝休日は除く)

相談概要 来所相談またはオンライン相談

1日6人まで(1コマ30分)

1案件につき3回まで相談可

予約受付 当月1日8時30分から相談日前日の12時まで

閉庁日と重なった場合は、翌開庁日からとなります。

▼詳しくはこちら



◆配偶者からの暴力相談 (DV相談)

江戸川区配偶者暴力相談支援センター	5662-1526	月～金 9時～17時 (祝休日・年末年始を除く)
江戸川区DV相談室	6638-8537	月～金 9時～17時 (祝休日・年末年始を除く)
東京ウィメンズプラザ	5467-1721	9時～21時 (年末年始を除く)
ささえるライン@東京	LINE相談 	14時～20時 (7月第3日曜日と 年末年始を除く)
東京都 女性相談支援センター	5261-3110	月～金 9時～21時 土・日・祝休日 ・年末年始 9時～17時
DV相談+(プラス)	0120-279-889	24時間
警視庁 総合相談センター	#9110または 3501-0110	月～金 8時30分 ～17時15分 (祝休日・年末年始を除く)
警察	110番	24時間

◆女性のための悩み相談 (DV相談や自立、健康等の相談)

女性は一とふる LINE@東京	LINE相談 	14時～20時 (年末年始を除く)
--------------------	---	----------------------

◆男性のための悩み相談 (DV相談を含む)

東京ウィメンズプラザ 男性のための 悩み相談	3400-5313	月・水・木 16時～20時 土 13時～17時 (祝休日・年末年始を除く)
------------------------------	-----------	---



【養育費の相談・取決めにかかる費用の補助】

◆養育費の相談窓口

子どもの成長に必要な養育費の取決め、支払い、請求などについてご相談ください。

「離婚・DV等」の法律相談(人権・男女共同参画推進センター相談啓発係)

※詳細はP.12に掲載

☎6231-8150

江戸川区瑞江2-9-15

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

☎6272-8720

千代田区飯田橋3-4-6 新都心ビル7階

公益社団法人 家庭問題情報センター(養育費・親子交流相談支援センター)

☎3980-4108

豊島区西池袋2-29-19 池袋KTビル10階

※江戸川区と法テラスが連携して実施する無料法律相談もごさいます(詳細はP.26に記載)。

◆養育費確保支援補助金

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

養育費の取決めにかかった費用を区が補助します。

事前相談が必要です。(来所前にお電話ください。)

対象者

区内に住所を有するひとり親家庭の方又は離婚協議中で、離婚後に子(20歳未満)を扶養する予定の方で以下のすべてに該当する方

- ・養育費確保の取決めに係る補助対象経費を負担した方
- ・過去に同内容の補助金交付を受けていない方

補助する費用

(1)公正証書(強制執行認諾条項付)作成時の養育費分の公証人手数料

(2)家庭裁判所の調停等の申立費用

(3)ADR(裁判外紛争手続)の申込料等

※未納のものや弁護士費用等は対象外。

いずれも養育費に関する費用のみ対象。

▼詳しくはこちら



申請期間

公正証書等の作成日から6か月以内



～養育費と親子交流(面会交流)～



★養育費とは、子どもが社会的に自立するまでに必要なすべてのお金のことです。子どもにとって養育費の受取は、経済的な面だけではなく、離れて暮らす親への信頼感を生み、絆を確認することにもつながります。また支払ってくれている親への感謝の気持ちを示すことも養育費を受け取り続けるには大切です。

★親子交流(面会交流)とは、離婚後に離れて暮らす親と子どもが継続して交流を持つことを指します。子どもにとって離れて暮らす親との面会交流は、父母のどちらからも愛されているという深い安心を感じる事が出来るため、とても大切です。

★養育費・親子交流(面会交流)は、調停調書・公正証書・裁判によって取り決められます。また離婚後に改めて取り決めることもできます。

【貸付金】

◆母子福祉生活一時資金

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

区内に3ヵ月以上在住し、20歳未満の子どもを扶養し就労している母子家庭の母で、災害・疾病等により一時的に生活資金が不足しかつ資金を他から借りることが困難な方。貸付限度額15万円(貸付の要件等により貸付額を決定します。)(生活保護世帯は対象外)(来所前にお電話ください)

◆東京都母子及び父子福祉資金

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

6ヵ月前から引き続き都内に居住し、現在区内に在住している20歳未満の子どもを扶養している母子家庭の母及び父子家庭の父への貸付制度です。事前相談および**連帯保証人が必要**です。来所前にお電話ください。

※貸付の種類・・・修学、就学支度、技能習得、転宅 など



～貸付を受ける際に～



貸付を受ける際には、次のことを考えてみましょう。

- 返済はいつからいつまでの予定ですか？
- その時、あなたは何歳になっていますか？
- その時、お子さんは何歳になっていますか？
- その時、収入はどのくらいが見込めますか？
- その時、新たにどんな出費があると思いますか？
- その上で、貸付の返済は可能ですか？

貸付を受ける際には、不足が生じないようにと、より多くの貸付を受けることに気を取られがちですが、必要以上の借金はその後の返済の負担を大きくします。ご自身やお子さんの年齢に相応し、その時々で新たに必要な経費も出てきます。まずは、長期的な資金計画を立て、お子さんも含めた話し合いを持つことが重要です。

【住まい】

◆都営住宅の入居

都住宅供給公社（J K K東京）都営住宅募集センター

☎3498-8894

福祉推進課住宅係

☎5662-0517

本庁北棟2階3番

公営住宅法に基づき所得の低い方を対象とした住宅で、東京都
が供給する公営住宅です。

申込みには年齢など一定の要件があります※

【募集時期】

5月、11月 ⇒ 抽せん方式

ひとり親世帯には「優遇抽せん」等の制度があります。

2月、8月 ⇒ ポイント方式

住宅状況申告書に基づき住宅困窮度を判定します。困窮度の
高い世帯から順に審査対象者を決定します。

毎月中旬 ⇒ 抽せん方式

随時 ⇒ 先着順

募集住宅は市町部、足立区、葛飾区等の住宅で、江戸川区内の
募集はありません。※申込期間、資格などは、お問い合わせください。

◆都営住宅使用料の減免

都住宅供給公社（J K K東京）お客様センター

☎0570-03-0071

都営住宅の使用料については、所得が低い、退職等により収入
が減少した世帯に対し、申請により減免が受けられる制度があり
ます。使用料の減免制度には「一般減免」と、ひとり親世帯等を対
象に一定の条件により使用料が2分の1に減額される「特別減額」
があります。

詳しくはJ K K東京お客様センターにお問い合わせください。

◆ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 住宅支援資金

江戸川区社会福祉協議会

☎5662-5587

松島1-38-1 グリーンパレス1階

「母子自立支援プログラム」「父子自立支援プログラム」の策定を
受け、自立に向けて意欲的に取り組む児童扶養手当受給者を対
象とした制度です。具体的には住居の借りに必要となる資
金を貸し付けることで就労又はより稼働所得の高い就労、子ども
の高等教育の確保などに繋げ、ひとり親家庭等の自立を図るこ
とを目的としています。

◆母子生活支援施設

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

母子世帯が対象です。

経済的困窮など様々な問題を抱える母子がともに入所して、自
立に向けた支援を受けることができる施設です。

◆ひとり親家庭民間賃貸住宅家賃等助成

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

ひとり親家庭《18歳に達する年度の末日までの子のみと同居し扶養している》が、民間賃貸住宅に2年以上居住していて、取り壊し等により家主から立ち退きを求められているとき、転居後の家賃等の一部を補助します。(所得制限があります)
来所前にお電話ください。

就労・資格取得への相談・支援

【就職相談窓口】

◆就職相談

●ひとり親相談室すずらん

(ひとり親家庭に合わせた資格取得支援・職業相談・就業支援)

☎6638-8085

人権・男女共同参画推進センター

月曜～金曜、第3土曜 9時～17時

本庁東棟2階4番隣

月曜～金曜 9時～17時

●ほっとワークえどがわ

☎5662-0359

本庁東棟1階1番窓口

●ハローワーク木場

☎3643-8609

江東区木場2-13-19

●船堀ワークプラザ

☎5659-8609

船堀3-7-17第5トヨダビル6階

船堀ワークプラザ マザーズコーナー

☎5659-8612 月曜～金曜 9時～17時 予約優先

●はあと飯田橋

☎3263-3451

千代田区飯田橋3-10-3

東京しごとセンター7階

●東京しごとセンター

☎5211-1571

千代田区飯田橋3-10-3

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

☎5211-2855

月曜～金曜 9時～20時

土曜 9時～17時

(日曜、祝日、年末年始を除く)

◆就職相談

ワークサポートこいわ

☎5622-7875

東小岩6-9-14 (生活援護第二課内)

ワークサポートかさい

☎5659-0735

東葛西7-12-6 (生活援護第三課内)

児童扶養手当該当者・生活困窮者・生活保護受給者の職業相談・紹介を行っています(要事前予約)。ハローワーク木場の職員が在駐し、自己検索用端末も設置しています。

月曜～金曜

8時30分～12時 13時～17時

(祝日、年末年始を除く)

◆就労支援

地域振興課生活就労支援係 ☎5662-0976

本庁東棟1階1番窓口

ヤングほっとワークえどがわ ☎5659-3685

船堀3-7-17第5トヨダビル6階

江戸川区が運営する就労支援コーナーです。16歳以上の方はどなたでも利用できます。カウンセリング【1回45分】(要予約)を行っています。(ヤングほっとワークえどがわでは、就労に役立つパソコン教室(要予約)も行っています。)

利用時間

月～金 9時30分～12時

13時～16時30分

(祝日、休日、年末年始除く)

【キャリアアップ】

◆職業訓練

東京都立城東職業能力開発センター江戸川校

中央2-31-27

☎5607-3681

職業訓練は、授業料が無料と有料のものに分かれています。訓練終了時には就職活動のお手伝いをします。ひとり親家庭となり、ハローワークの受講指示を受けて、職業訓練を受けるときには手当が支給される場合があります。

※手当の詳細については、ハローワークにご相談ください。

◆求職者支援訓練

ハローワーク木場 職業訓練コーナー ☎3643-8624

江東区木場2-13-19

雇用保険を受給できない求職者等を対象として、民間訓練機関が厚生労働大臣の認定を受け実施する職業訓練です。受講料は原則無料です。(テキスト代などは自己負担)

一定要件を満たしていれば「職業訓練受講手当」(月10万円)が支給される可能性があります。

※コース内容や訓練給付についてはハローワークにご相談ください。



【資格取得のための助成】

◆ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

ひとり親家庭の母又は父が、厚生労働省が指定した職業能力開発のための講座を受講し、経済的自立の促進が図られる場合に受講費用の一部を修了後に支給します。

講座申込み前に事前相談が必要です。(来所前にお電話ください。)

区内に住所を有し、20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の母又は父で、要件に該当する方が対象となります。

※支給額は、受講講座により異なります。

詳細は右の二次元コードよりご確認ください。



◆ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係

瑞江2-9-15

☎6231-8150

ひとり親家庭の母又は父が国家資格など就職に有利な資格をとるために6カ月以上の養成機関に修学している場合(原則夜間、通信を除く)、生活費として高等職業訓練促進給付金を支給します。

事前相談が必要です。(来所前にお電話ください。)

※所得制限あり。

区内に住所を有し、児童扶養手当を受給しているか同様の所得水準にある20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の母又は父が対象となります。本事業と趣旨を同じくする給付を受ける場合は対象外です。

支給額：住民税非課税世帯は月額 100,000 円

課税世帯は月額 70,500 円

(修学最終年次は、それぞれ40,000円の増額)

支給期間：修学に必要な期間(上限4年間)

対象取得資格：

看護師・准看護師・保健師・助産師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・美容師・理容師・社会福祉士・製菓衛生師・調理師・シスコシステムズ認定資格・LPI認定資格等です。



◆ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 訓練促進資金

江戸川区社会福祉協議会

☎5662-5587

松島1-38-1グリーンパレス1階

「母子家庭高等職業訓練促進給付金」及び「父子家庭高等職業訓練促進給付金」を活用して養成機関に在学し、就職に有利な資格取得を目指すひとり親家庭の親を対象とした制度です。具体的には入学準備金・就職準備金を貸し付けることで就学を支援し、資格取得と資格を活かした就職を促進してひとり親家庭等の自立を図ることを目的としています。

暮らしの基盤づくり支援

様々な制度を上手に利用しながら、生活上の問題の解決に向けて努力し、克服して、自分らしく生きることを目指しましょう。
この章には、経済的支援、子育てと生活の支援など、自立をめざす時期に役立つ支援情報をまとめています。

年齢	0歳	～6歳	～12歳	～15歳	～18歳	18歳～
学校	年齢		小学校	中学校	高校	大学
手当	乳児養育手当					
	児童手当					
	児童育成手当(ひとり親等)					
	児童扶養手当(ひとり親等)					
医療費	子ども医療費助成					
	ひとり親家庭等医療費助成					
預け先	保育ママ					
	認可保育園・認証保育所等		すくすくスクール			
	幼稚園					
	ファミリー・サポート事業					
	ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)					
	子どもショートステイ					
	子どもワイライトステイ					
休日デイサービス						
教育費	就学援助費				私立高等学校等就学支援金	
	奨学金					



【子どもの手当、医療費の助成】※申請が必要です

◆乳児養育手当（区独自制度）

児童家庭課手当助成係
本庁東棟2階4番

☎5662-0082

対象

乳児（0歳児）を養育している家庭に支給されます。

申請方法



1人月額 13,000円（毎月支給）

・支給要件があります。

詳しくは、二次元コードから申請方法をご覧ください。電話でお問い合わせください。

◆児童手当（国制度）

児童家庭課手当助成係
本庁東棟2階4番

☎5662-0082

対象

18歳に達する年度の末日までの子どもを養育している方に、申請した翌月分から支給されます。
（偶数月に支給）

申請方法



3歳未満	第1子・2子（月額15,000円） 第3子以降（月額30,000円）
3歳～18歳※	第1子・2子（月額10,000円） 第3子以降（月額30,000円）

※18歳到達後の最初の年度末まで

・公務員の方は、勤務先へ申請してください。

◆子ども医療費助成

児童家庭課医療費助成係
本庁東棟2階4番

☎5662-8578

対象

18歳に達する年度の末日までの子ども

申請方法



18歳に達する年度の末日までの子どもが健康保険を利用して医療機関にかかった場合、保険診療の自己負担分を助成します。ただし、都外の医療機関にかかった場合や、医療機関での入院時の食事療養費は、一旦自己負担し、後日払戻請求することで助成します。

【ひとり親の手当、医療費の助成】

◆児童育成手当

児童家庭課援護係
本庁東棟2階4番

☎5662-1259

対象

18歳に達する年度の末日まで
の子どもを養育しているひとり親
家庭の方に支給されます。

申請
方法



1人月額 13,500円（2月・6月・10月支給）

・申請者の所得制限があります。

◆児童扶養手当（国制度）

児童家庭課援護係
本庁東棟2階4番

☎5662-1259

対象

18歳に達する年度の末日まで
の子どもを養育しているひとり親
家庭の方に支給されます。

申請
方法



1人目 月額 所得により48,050円～11,340円

2人目以降 月額 所得により11,350円～5,680円加算
（奇数月に支給）

- ・申請者と同居家族の所得制限があります。
- ・養育費の受取りがある場合は、その8割が申請者の所得に加算されます。
- ・支給額は物価変動により改定されます。
- ・公的年金等を受給している場合、支給額の調整があります。
- ・支給開始月より5年または手当の支給要件月から7年を経過したときは手当が減額されます。就労している方や障害等がある方は適用除外があり、減額されません。届け出が必要です。
- ・お子様に重度の障害がある場合、20歳まで支給対象になる場合があります。

◆ひとり親家庭等医療費助成

児童家庭課援護係
本庁東棟2階4番

☎5662-1259

対象

18歳に達する年度の末日まで
の子どもを養育しているひとり
親家庭の親と子ども
（子ども医療費助成等優先）

申請
方法



- ・保険診療の自己負担分の一部を助成します。
- ・申請者と同居家族の所得制限があります。
- ・お子様に重度の障害がある場合、20歳まで支給対象になる場合があります。

【児童扶養手当認定後のサービス】

児童扶養手当認定後(児童扶養手当証書がお手元に届いてから)以下の手続きができます。

◆都営交通の無料乗車券

児童家庭課援護係
本庁東棟2階4番

☎5662-1259

児童扶養手当受給世帯員のうち1人に、都営交通の無料乗車券が申請により交付されます。

◆JR通勤定期の割引

児童家庭課援護係
本庁東棟2階4番

☎5662-1259

児童扶養手当受給世帯の方は、JR通勤定期乗車券を3割引で購入できます。

◆水道・下水道料金の減免

東京都水道局江戸川営業所
松江5-4-12

☎5661-5085

児童扶養手当受給世帯は、申請により水道・下水道の基本料金相当が免除されます。(契約者が児童扶養手当の受給者である場合に限り)

◆粗大ごみ等処理手数料の免除

粗大ごみ受付センター

☎6744-5700

児童扶養手当受給世帯は、申請により粗大ごみ処理手数料が免除されます。粗大ごみ受付センターに直接電話し、手続きをしてください。

※生活保護受給者の方は、これらサービスのいずれも生活援護各課より支給されますので、直接担当のケースワーカーにご相談ください。



【子育て、教育、生活の相談】

◆子どもの相談

児童相談所「はあとポート」 ☎5678-1810
中央3-4-18

子どものしつけや不登校、障害、非行など18歳未満の子どもに関する相談であれば幅広く受け付けます。

保護者の病気や仕事、死亡などの理由により、子どもが家庭で生活することが難しい場合や虐待に関する相談、通告、里親に関する相談にも応じます。

相談受付時間 月曜～土曜 8時30分～17時

◆乳幼児の健康相談 各健康サポートセンター

発育・発達・栄養・歯科など健康・育児などについて随時相談を行っています。

中央健康サポートセンター	5661-2467
小岩健康サポートセンター	3658-3171
東部健康サポートセンター	3678-6441
清新町健康サポートセンター	3878-1221
葛西健康サポートセンター	3688-0154
鹿骨健康サポートセンター	3678-8711
小松川健康サポートセンター	3683-5531
なぎさ健康サポートセンター	5675-2515

◆子育て相談 各区立保育園

乳幼児の子育てについて、保育士が相談をお受けしています。

◆発達障害に関する相談

発達障害相談センター（18歳以上）☎5875-5401
発達相談室なないろ（18歳未満）☎5875-5101
平井4-1-29（小松川区民館隣）

発達障害支援の窓口として、専門の相談員が相談に応じます。知的障害を伴わない発達障害（またはその疑い）のある方とその家族、支援者が対象です。

来所相談は予約制です。まずはお電話でご相談ください。

相談受付時間 月曜～金曜 8時30分～17時
（休日・祝日、年末年始を除く）

◆教育相談

子どもの教育上の悩みや心配事についての相談に応じています。

相談受付時間 月曜～金曜 9時～16時30分

(休日・祝日、年末年始を除く)

※来室相談は予約制

	来室相談 予約受付電話	電話相談
グリーンパレス 教育相談室	5662-7204	教育電話相談 3655-8200 いじめ電話相談 3654-7867
西葛西教育相談室	5676-2898	5676-3288
南篠崎教育相談室	3698-0433	3698-7811

※電話相談は、受付時間以外でも留守番電話で対応しています。

◆消費生活に関する相談

消費者センター

☎5662-7637

松島1-38-1グリーンパレス1階

消費生活の中で生じたさまざまなトラブル(契約のこと、悪質商法の被害、多重債務、製品事故など…)について、専門の相談員が解決のためお手伝いします。

月曜～金曜

9時～16時

(休日・祝日、年末年始を除く)



◆法律的な相談

区民相談室

☎5662-7684

松島1-38-1 グリーンパレス2階

法律トラブルについての相談に応じています。法テラス(日本司法支援センター)の援助制度も利用することができます。

法律サポート相談(法テラスの無料法律相談)

≪予約受付≫相談希望日の4週間前の金曜日から
(日曜、祝日、年末年始を除く)

≪相談日時≫毎週 月曜・木曜
9時30分～12時／13時30分～16時

※ご利用には一定の資力基準があります。

※相談後、弁護士費用の立替えを申し込むことができます。

法律相談(法律問題への助言)

≪予約受付≫相談希望日の1週間前の水曜日から
(日曜、祝日、年末年始を除く)

≪相談日時≫第1～第4 火曜・金曜
9時30分～12時／13時30分～16時

法テラス東京(日本司法支援センター)

☎0570-078301

※IP電話をご利用の場合050-3383-5300へおかけください。

さまざまな法律トラブルを解決するための情報やサービスを提供する機関です。

月曜～金曜 9時～17時
(祝日、年末年始を除く)

◆民生・児童委員

福祉推進課庶務係

☎5662-5026

子どもから高齢者まで、地域で安心して生活することができるよう、相談に応じたり、行政や福祉サービスへの橋渡しをしたりしています。

お住いの地域を担当する民生・児童委員については、お問い合わせください。

【認可保育園・保育ママ・幼稚園、ファミリー・サポートなど】

◆認可保育園

保育課保育係

☎5662-0066

本庁東棟2階5番

保護者が働いていたり、病気などで、ご家庭で保育ができない子どもを、保護者に代わって保育する施設です。区立と私立があります。

◆保育ママ

保育課保育ママ係
本庁東棟2階5番

☎5662-0072

保護者が働いていたり、病気などで、日中乳児の養育が難しいご家庭について、**生後57日目から1歳未満**(4月1日基準)の健康な子どもを、保育ママの家庭でお預かりする制度です。

◆小規模保育所

保育課保育係
本庁東棟2階5番

☎5662-0066

保育を必要としている**0歳から2歳まで**の子どもを、家庭的保育に近い雰囲気でお預かりする私立の施設です。

◆事業所内保育所

保育課保育係
本庁東棟2階5番

☎5662-0066

保育を必要としている**0歳から2歳まで**の子どもを、会社の事業所保育施設などで従業員のお子さんと一緒に預かりする私立の施設です。

◆認証保育所

子育て支援課施設利用給付係
本庁東棟3階7番

☎5662-1012

東京都が保育所として認証した**0歳から就学前まで**(対象年齢は施設によって異なります)の子どもをお預かりする、私立の施設です。利用者の様々なニーズに応え、13時間以上開所するなど、多様な形態の保育を行っています(施設との直接契約です)。保育の必要性があるなど一定の要件に該当する利用世帯を対象に、保育料の負担軽減補助を行います。

◆企業主導型保育施設

子育て支援課施設利用給付係
本庁東棟3階7番

☎5662-1012

企業が従業員の**0歳から就学前まで**(対象年齢は施設によって異なります)の子どもをお預かりするために設置した保育施設で、従業員だけでなく、地域のお子さんも受け入れることができます(施設との直接契約です)。保育の必要性があるなど一定の要件に該当する利用世帯を対象に、保育料の負担軽減補助を行います。

◆認定こども園

(保育認定・利用調整) 保育課保育係

☎5662-0066

本庁東棟2階5番

(教育認定) 子育て支援課推進係

☎5662-1001

本庁東棟3階7番

幼稚園と保育所の機能を兼ね備えた私立の施設です。

※幼稚園部分は施設へ直接申込となります。

◆区立幼稚園

学務課学事係

☎5662-1624

本庁東棟4階5番

4歳児・5歳児を募集しています。

●ショートサポート保育

在園児の家族の通院介助などにより一時的に教育時間前後に保育が必要な園児を対象に行う保育です。(1日 500円)

※一定の要件を満たした場合補助対象となります。

●親子ひろば あい♣あい

就学前の地域・在園の親子を対象とした事業です。

子育て相談もしています。

◆私立幼稚園

子育て支援課推進係

☎5662-1001

本庁東棟3階7番

3歳児以上の幼児教育を行っています。

満3歳時の受け入れや、長時間の預かり保育を実施している園もあります。

※施設との直接契約です。(区の補助制度あり)

◆ベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援)

(株)パソナライフケア (江戸川区委託事業者)

☎0120-212-115

未就学児のお子さんがあるご家庭が、リフレッシュなどで東京都の認定したベビーシッター事業者を利用した場合、利用料の一部を補助します。

(※保育サービスに係る利用料のみ補助対象。入会金、交通費等の料金は対象外)

○対象：未就学児(0歳～6歳)を養育している家庭

※障害要件を満たす場合のみ、小学6年生まで延長

○補助額の上限：

<年間50時間まで> 全額補助

<年間50時間～288時間まで> 1時間当たり2,500円まで

※夜間利用(22時～翌朝7時)は1時間当たり3,500円まで

○利用時間の上限：児童一人当たり288時間まで

※利用にあたっては区HPの記載内容を必ず

ご確認ください。



◆病児・病後児保育

子育て支援課計画係
本庁東棟3階7番

☎5662-0659

病気の治療中や回復期にあり、まだ集団生活が困難な子どもを医療機関の付帯施設でお預かりします。★登録が必要です。

利用料無料

※別途キャンセル料・食事代等の料金がかかる場合がございます。

※利用にあたっては区HPの記載内容をご確認ください。



◆すくすくスクール

教育推進課すくすくスクール係

本庁南棟4階3番

☎5662-2732

☎5662-8132

放課後や学校休業日に小学校施設を活用し、多くの地域の方々とふれあいや、学校や家庭では体験できない活動を通して、子どもたちを健全に育成する事業です。保護者が就労などにより放課後留守になるご家庭には学童クラブ登録があります。

※事前登録が必要です。詳細はお問い合わせください。



◆ファミリー・サポート事業

児童相談所「はあとポート」内 ファミリー・サポート・センター
中央3-4-18 ☎5662-0364

子育ての手助けが必要な方(依頼会員)と子育ての手助けができる方(協力会員)がそれぞれファミリーサポートの会の会員となり、地域で子育ての助け合いを行います。

保育園等への送迎、会員宅での一時的な預かりなど会員間で援助活動を行います。

基本利用時間:月~土曜 8~19時

利用料金:800円/時間(一部減額制度あり)

★上記の時間以外、日曜、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
900円/時間

◆子どもショートステイ(宿泊あり)

◆子どもトワイライトステイ(宿泊なし 15時~22時)

◆休日デイサービス(宿泊なし 8時30分~17時30分)

児童相談所「はあとポート」 ☎5678-1810
中央3-4-18

保護者の方が病気、出産、介護、冠婚葬祭、仕事、育児疲れなどにより一時的にお子さんの養育が困難となった場合に、区が委託した施設や協力家庭でお子さんを一時的にお預かりします。

★事前登録、事前利用申請が必要です。利用料金等、詳細はお問い合わせください。(一部減額制度あり)

◆ホームヘルプサービス

人権・男女共同参画推進センター 相談啓発係
瑞江2-9-15 ☎6231-8150

義務教育終了前(中学3年生以下)の児童を扶養しているひとり親家庭で、傷病や就職活動等により一時的に家事や育児に支障が生じたとき、利用可能な事由に該当する場合はホームヘルパーの利用ができます。所得額に応じて自己負担額があります。利用には事前の登録が必要です。詳細はお問い合わせください。



【子育て応援】

◆家事・育児支援事業「えどがわママパパ応援隊」

問合せ：(株)パソナライフケア ☎0120-060-366
(江戸川区委託事業者) ※土日祝を除く9時～17時

3歳未満のお子さんまたは妊娠している方がいるご家庭に家事や育児をお手伝いするサポーターを派遣します。

対 象：区内に居住している3歳未満の子ども、または妊娠している方がいるご家庭

内 容：食事の支度、簡易な室内清掃、育児の補助、通院の同行等 ※子どもの預かりは行いません。

利用時間：対象児(妊娠期含む)1人あたり年間96時間

利 用 料：500円/時間(一部減額制度あり)

0歳児を養育する家庭は14時間まで無料で利用できます

◆子どもと家庭のおとなりさん事業

児童相談所「はあとポート」 ☎5678-1810
中央3-4-18

子育ての支援が必要なご家庭へ、年度内48回を上限に支援員を派遣し、家事や育児のお手伝いを行います。

自己負担はありませんが、支援の内容によっては実費負担が生じます。

※ご家庭の状況をお伺いしたうえで、利用可否を判断させていただきます。

◆子育て応援とうきょうパスポート

東京都福祉局 子供・子育て支援部 企画課子育て応援事業担当
☎5320-4115



東京都では、高校生以下のお子さんや妊娠中の方がいる世帯に対して、企業や店舗が様々なサービスを提供する「子育て応援とうきょうパスポート事業」を実施しています。粉ミルクのお湯や商品の割引等、様々なサービスを提供しています。ステッカーが貼ってある協賛店でサービスを利用したい旨をお申し出ください。

デジタルパスポートはアプリから利用が可能です。スマートフォン等で表示してお使いください。紙パスポートは児童家庭課窓口にて配布しています。



【食の支援事業】

◆子ども配食サービス支援事業「KODOMOごはん便」

児童相談所「はあとポート」 ☎5678-1810
中央3-4-18

子どもの食の支援が必要なご家庭に年度内48回を上限に自己負担1回100円でお弁当を届けます。(住民税非課税世帯対象)
※ご家庭の状況をお伺いしたうえで、利用可否を判断させていただきます。ヤングケアラー及びそのご家庭は、所得制限なしで利用が可能です。

◆食事支援ボランティア派遣事業「おうち食堂」

児童相談所「はあとポート」 ☎5678-1810
中央3-4-18

子どもの食の支援が必要な家庭に年度内48回を上限におうち食堂支援員を派遣し、買い物や調理を行います。原則として自己負担はありません。
※ご家庭の状況をお伺いしたうえで、利用可否を判断させていただきます。

◆食料支援のご紹介

ひとり親相談室すずらん ☎6638-8085
相談場所① 人権・男女共同参画推進センター
(瑞江2-9-15)
相談場所② 本庁東棟2階4番隣

ひとり親家庭の方等を対象に、区内の団体が無料の食料支援を行っております。
ひとり親相談室すずらんでは各団体のご紹介を行っております。
各団体で対象の方が異なりますので、利用希望の方はひとり親相談室すずらんにお問い合わせください。
※食料の受け渡しは事前予約制で、ご自身で提供場所に取りに行ってください。



【中学生・高校生の居場所・活動支援】

◆ 共育プラザ（区内7館）

健全育成課共育プラザ運営係 ☎5662-9023

学習室や談話室、音楽室、スポーツルーム等があり、気軽に話したり相談できる専門のスタッフが常駐しています。

不登校等の児童には、来館確認しながら一人ひとりサポートする「ユースサポート登録」があります。

開館時間 9時～21時

※小学生は17時まで、中学生は19時まで

休館日 年末年始のみ

施設	所在地
共育プラザ小岩	北小岩2-14-17
〃 平井	平井7-21-6
〃 葛西	宇喜田町175
〃 南小岩	南小岩4-5-8
〃 一之江	一之江3-13-7
〃 南篠崎	南篠崎町3-12-8
〃 中央	松島1-38-1 グリーンパレス2・5F



【教育費】

～子どもの教育資金は計画的に～

子どもの教育資金は、計画的に貯めていきましょう。
特に初年度納入金については、対応している制度と対応していない制度があるので、入学前から入念に計画しましょう。
奨学金を借りる際は、給付型⇒貸与型(無利子)⇒貸与型(有利子)の順に検討し、返済プランについて無理のない計画を立てましょう。

※返済開始の時期は、各制度により異なります。

<参考:子どもの学校にかかるお金の目安-1年間>

※文部科学省令和5年度子供の学習費調査(単位:円)

区分	小学校	
	公立	私立
年間総額	366, 599	1, 741, 516
学校教育費	74, 336	978, 271
学校給食費	35, 774	53, 578
校外活動費	256, 489	709, 667

区分	中学校	
	公立	私立
年間総額	542, 450	1, 560, 359
学校教育費	150, 761	1, 128, 061
学校給食費	35, 671	9, 317
校外活動費	356, 018	422, 981

区分	高等学校(全日制)	
	公立	私立
年間総額	596, 954	1, 179, 261
学校教育費	351, 523	832, 650
学校給食費	—	—
校外活動費	245, 431	346, 611

◆入学資金融資あっせん

教育委員会事務局教育推進課庶務係 ☎5662-1621
本庁東棟4階7番

子どもが私立校へ進学、又は海外留学される際の入学手続き時に必要な資金を、区内の信用金庫から低利で借りられるように、融資あっせん制度を実施しています。

保護者の皆様の負担を軽減するため、利子の一部を助成するとともに信用保証保険料の全額を負担します。

◆奨学金制度（抜粋）

- ①は 在 school もしくは日本学生支援機構
☎0570-666-301
- ②は （公財）東京都私学財団育英資金課
☎5206-7929
- ③は あしなが育英会奨学課
☎0120-77-8565
☎3221-0888
- ④は 在 school もしくは東京都教育庁都立学校教育部
高等学校教育課
☎5320-7862
- ⑤は 国の教育ローンコールセンター
☎0570-008656

①日本学生支援機構（給付・貸与型）

大学等の在学者対象。学力や収入による審査あり。給付型と貸与型があり、貸与型には第1種（無利息）と、第2種（卒業後に有利息となるもの）があります。

②東京都育英資金（貸与型）

都内在住で高等学校、高等専門学校、専修学校に在学する、経済的理由で修学困難な生徒を対象としています。

※他の同種貸付金と併用できません。

③あしなが育英会（給付・貸与型）

保護者が病気・災害・自死などで死亡、または著しい後遺障害により働けない家庭の生徒を対象としています。

④東京都立学校等給付型奨学金（給付型）

勉強合宿・模試・検定料等の費用を東京都が保護者の代わりに支払う制度です。生活保護受給世帯又は住民税所得割が非課税の世帯は50,000円、住民税所得割が8万5,500円未満の世帯は30,000円を限度に支給します。

⑤国の教育ローン（貸与型）

高校以上の学校の学納金、受験費用、在学のための居住費等を対象とした有利子の貸付制度です。子どもの人数に応じた世帯年収（所得）の上限額を超えない方が利用できます。

◆就学援助費（小・中学生）

教育委員会事務局学務課学事係
本庁東棟4階5番

☎5662-1624

経済的に就学が困難なご家庭に、学校生活に必要な費用の一部を江戸川区が援助する制度です。江戸川区に居住し、学齢期のお子様がいる家庭が対象で、所得の基準があります（生活保護受給又はそれに準ずる程度）。

学用品費・校外活動費等が対象となります。

詳しくは学務課学事係までお問合せいただくか、区のHPをご確認ください。

◆私立高等学校等就学支援金

在学している私立高等学校

私立高等学校等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学校に支払われます。所得により加算があります。

◆私立高等学校等授業料軽減助成金事業

東京都私学財団授業料軽減担当 ☎5206-7925

都内にお住まいで、私立高等学校等に通う生徒の保護者の方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。

◆生活福祉資金貸付制度の教育支援資金（貸付制度）

江戸川区社会福祉協議会

☎5662-5587

松島1-38-1グリーンパレス1階

所得の少ない世帯等に、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的とする社会福祉制度です。合格時の学費初納金に対応しています。



◆受験生チャレンジ支援貸付事業（2026年度事業）

江戸川区社会福祉協議会

☎5662-7638

松島1-38-1グリーンパレス1階

中学3年生、高校3年生等（4月1日時点で20歳未満）を扶養している世帯へ学習塾等の費用や受験料の貸付を行います。高校や大学等に入学した場合、一定の手続きをしていただいた上で、返済が免除になります。

所得制限等の要件がありますので、12月までにお問い合わせください。

<学習塾等受講料貸付金>

対象	貸付限度額	摘要
中学3年生 高校3年生等	300,000円	2026年4月分から 2027年3月分まで

<受験料貸付金>

対象	貸付限度額
中学3年生	27,400円
高校3年生等	120,000円



索引

い

遺産分割	5
いじめ電話相談	25
遺族年金	5

え

江戸川区社会福祉協議会	16,19,36,37
江戸川区DV相談室	13
江戸川区配偶者暴力相談 支援センター	13

お

大人のなんでも相談	12
親子交流(面会交流)	3

か

家庭問題情報センター養育費・親子 交流相談支援センター	14
家事・育児支援事業	31

き

企業主導型保育施設	27
休日デイサービス	30
求職者支援訓練	18
教育電話相談	25
共育プラザ	33

く

グリーンパレス教育相談室	25
区立幼稚園	28
区民相談室	26

け

警視庁総合相談センター	13
-------------	----

こ

小岩公証役場	2
公正証書	2
国民健康保険	4
国民年金	5
子育て応援とうきょうパスポート	31
子ども医療費助成	21
子どもショートステイ	30
子どもと家庭のおとなりさん事業	31
子どもトワイライトステイ	30

し

事業所内保育所	27
児童育成手当	22
児童相談所「はあとポート」	24

児童手当	21
児童扶養手当	22
就学援助費	36
受験生チャレンジ支援 貸付事業	37
奨学金制度	35
食の支援事業	32
小規模保育所	27
出産育児一時金	7
消費者センター	25
職業訓練	18
私立高等学校等就学支援金	36
私立高等学校等授業料軽減 助成金事業	36
私立幼稚園	28

す

水道・下水道料金の減免	23
すくすくスクール	29

そ

粗大ごみ等処理 手数料の免除	23
-------------------	----

と

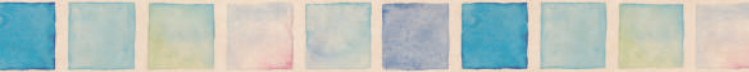
東京ウィメンズプラザ	13
東京しごとセンター 女性しごと 応援テラス	17
東京都私学財団授業料 軽減担当	36
東京都女性相談支援センター	13
東京都水道局江戸川営業所	23
東京都ひとり親家庭支援 センター はあと	14
東京都母子 及び父子福祉資金	15
東京都立城東職業能力開発センター 江戸川校	18
都営交通の無料乗車券	23
都営住宅	16

に

西葛西教育相談室	25
日本学生支援機構	35
入学資金融資あっせん	34
乳児養育手当	21
認可保育園	26
認証保育所	27
認知	6
認定こども園	28

ね	
ねんきんダイヤル	5
は	
はあと飯田橋	17
発達障害相談センター (18歳以上)	24
発達相談室なないろ (18歳未満)	24
ハローワーク木場	17
ハローワーク木場 職業訓練コーナー	18
ひ	
ひとり親家庭高等職業 訓練促進給付金	19
ひとり親家庭自立支援 教育訓練給付金	19
ひとり親家庭等医療費助成	22
ひとり親相談室すずらん	11
病児・病後児保育	29
ふ	
ファミリー・サポート事業	30
父子家庭	10
船堀ワークプラザ マザーズコーナー	17
へ	
ベビーシッター利用支援事業	28
ほ	
保育ママ	27
法テラス東京 (日本司法支援センター)	26
ホームヘルプサービス	30
母子生活支援施設	16
母子福祉生活一時資金	15
ほっとワークえどがわ	17
み	
南篠崎教育相談室	25
民生・児童委員	26
や	
ヤングほっとワークえどがわ	18
よ	
養育費	14

り	
離婚協議書	2
わ	
ワークサポートかさい	17
ワークサポートこいわ	17
英	
DV相談	13
JR通勤定期の割引	23



江戸川区 総務部
人権・男女共同参画推進センター
令和8年3月発行

