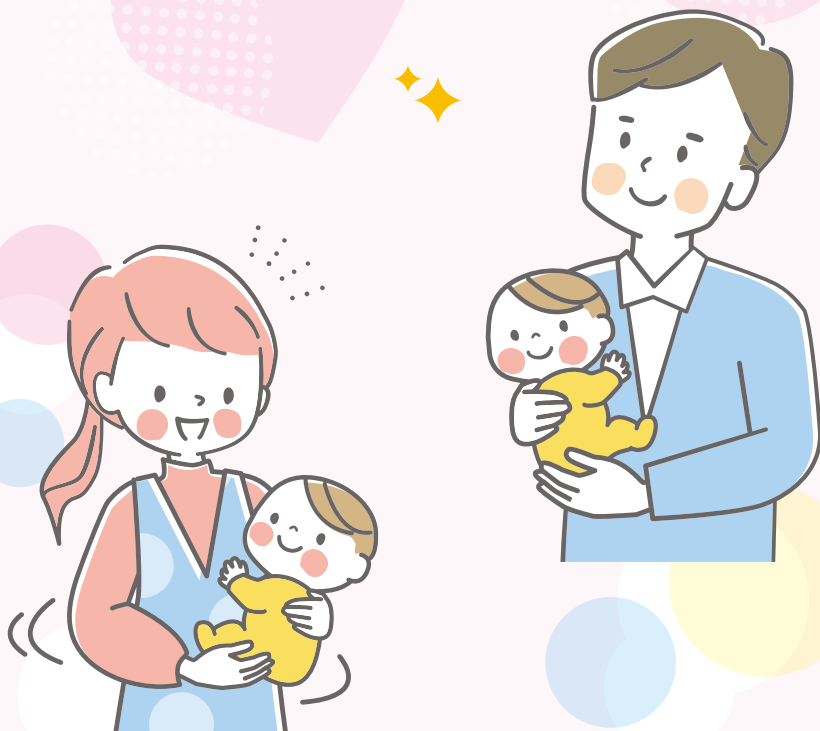


2025・2026年度

ひとり親家庭のしおり





はじめに

ひとり親家庭とは

ひとり親家庭とは、次のいずれかに該当する方が20歳未満の子どもを扶養している家庭を指します。

- ・配偶者が死亡した方
- ・配偶者と離婚した方
- ・配偶者の生死が不明な方
- ・配偶者から遺棄されている方
- ・配偶者が心身の障がいにより働けない方
- ・婚姻によらないで母または父となった方
- ・配偶者が拘禁されているため、その扶養が受けられない方 等

※制度によって対象が異なる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

中野区では、ひとり親家庭の方や、離婚を考えている方等の子育てのお役に立てればと「ひとり親家庭のしおり」を作成いたしました。このしおりをご活用いただき、みなさんの子育ての一助になれることを願っております。



目 次

●はじめに	1
●相談窓口一覧	4
●離婚を決意したときは?	6
●離婚してひとり親になったとき	11
●子どもの年齢別主な支援制度	13
●未婚（非婚）でひとり親になるとき	15
●死別によりひとり親になるとき	16
●父子家庭になるとき	18




● 生 計	19
● 自立支援	25
● 仕 事	26
● 住まい	30
● 優遇・割引	32
● 子育て	34
● その他の相談機関	45





相談窓口一覧

	内 容	問い合わせ先
ひとり親家庭等相談	ひとり親家庭に対する支援等（住宅、仕事、生活等）についての相談を母子・父子自立支援員（ひとり親相談専門員）がお受けします。 （平日）8:30～17:00	子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723
総合相談	18歳未満の子どもとその家庭に関するあらゆる相談をお受けします。どこに相談したら良いか分からないときもまずはご連絡下さい。 （平日）8:30～17:00	子ども・若者相談課 総合相談係 ☎5937-3257
児童に関する相談	家庭環境や児童虐待に関する相談、愛の手帳に関する相談、非行に関する相談、里親に関する相談など、子どもに関する様々な相談をお受けします。	中野区児童相談所 ☎5937-3289 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（24時間・365日対応）
育児相談 子育て専門相談 （栄養・歯科・心理 相談など）	乳幼児の発育・発達・栄養等、出産・育児に関するさまざまな相談を保健師、管理栄養士、歯科衛生士、心理相談員などがお受けします。	中部すこやか福祉センター ☎3367-7788 南部すこやか福祉センター ☎3380-5551 北部すこやか福祉センター ☎3389-4321 鷺宮すこやか福祉センター ☎3336-7111
女性相談	DVやセクハラ、ストーカーなどの身体的・精神的・性的な暴力についての悩み、その他女性の生き方の悩みについて相談をお受けします。	生活援護課 生活相談係 ☎3228-5556

	内 容	問い合わせ先
法律相談	<p>日常生活のお困りごとについて、弁護士が法律のアドバイスをを行います。</p> <p>月曜日(第3日曜日の翌日を除く)・水曜日・第3日曜日 13時～16時(相談時間は各25分以内)</p> <p>※要予約</p> <p>※お1人様1年1回</p>	<p>区民サービス課 区民相談係</p> <p>☎3228-8802</p>
なかのつながるハートLINE	<p>DVやハラスメント、人間関係などさまざまな悩みを気軽に匿名で相談できます。</p> <p>区内在住・在勤・在学であれば、性別・年齢を問わず、誰でも相談できます。</p> <p>相談内容の秘密は必ず守ります。</p> <p>まずは相談してみませんか？</p> <p>月曜日・木曜日・日曜日 15時～21時</p> <p>※年末年始は除く</p>	<p>企画課 平和・人権・男女共同参画係</p> <p>☎3228-8229</p> <p>下記二次元コードより、LINEで友だち登録をしてお相談ください。</p> 

コラム



「どうしていいかわからない」「何か不安で落ち着かない」「こんなことをどこに相談すればいいかわからない」こんな時はひとりで悩まずにご相談ください。



離婚を決意したときは？

離婚の種類

●協議離婚

夫婦関係においてお互いの話し合いで決める離婚です。双方が合意し、本籍地または住所地の区市町村の窓口へ離婚届を提出すれば離婚が成立します。離婚の種類の中で、約9割が「協議離婚」と言われています。協議内容は口約束ではなく、養育費等について法的効力のある公正証書を公証役場で作成することにより、夫婦間の合意が守られる可能性を高めることができます。

●調停離婚

離婚について当事者間の話し合いがまとまらない場合や話し合いができない場合には、家庭裁判所の調停手続を利用することができます。調停成立日から10日以内に調停調書を添付して、本籍地または住所地の区市町村の窓口へ離婚届を提出します。

●裁判離婚

調停離婚では合意に至らない場合、家庭裁判所に離婚請求の裁判（訴訟）をすることができます。離婚の判決が出たら、確定日を含めて10日以内に判決書等の謄本及び確定証明書を添付して本籍地または住所地の区市町村の窓口へ離婚届を提出します。



コラム



離婚届の記載例に沿って記入・署名し、未成年の子がいる場合は、離婚後の親権者を決めて離婚届に記入します。

離婚に際し、未成年者に意向を聞く義務はありませんが、家庭環境が変わることでのフォローが必要です。

コラム



モラルハラスメントが離婚の理由であるとき、具体的に相手からどんなことを言われたのか、録画・録音等があるとよいです。

DVを立証するための証拠としては、DVによるケガ等で受診した病院による診断書、ケガの写真、加害者からの脅迫文言や謝罪文言が書かれた手紙やメール、加害者からの暴言等の録音、過去の出来事が記載された日記やスケジュール帳・メモなどがあります。

訴状や証拠の副本は被告に送付されるので、秘匿した避難先等の情報の手掛かりがないよう、細心の注意を払う必要があります。

離婚する前に知っておきたいこと

【離婚後の子の養育に関する民法等改正】

父母が離婚後も適切な形でこどもの養育に関わりその責任を果たすことは、こどもの利益を確保するために重要です。

民法等改正法は、父母が離婚した後もこどもの利益を確保することを目的として、こ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。

この法律は、2026（令和8）年5月までに施行されます。

●親権

夫婦の子どもが未成年の場合、親権者を指定する必要があります。親権者は、子どもを守り育て、教育し、子ども名義の財産がある場合には、これを管理することになります。これに加え、親権には、子どもが契約する場合の「法定代理人」の立場も含まれています。

一般的には子どもを引き取り育てる側が親権者と監護者を兼ねていますが、親権の「身上監護権」の部分を切り離して、親権者とは別に監護者を定めることもできます。

なお、民法等改正法の施行後は、父母の離婚後の親権者の定めを選択肢が広がり離婚後は、共同親権の定めをすることも、単独親権の定めをすることもできるようになります。

●養育費

養育費は、衣食住に必要な経費、教育費、医療費など子どもの生活費のことです。子どもを養育する親がもう一方の親に請求するものになります。両親の収入を基にして両親が話し合っで決めるのが一般的で、目安となるものとして「養育費算定表」があります。

コラム

【法定養育費制度】

民法等改正法の施行後は、離婚のときに養育費の取決めをしていなくても、離婚のときから引き続きこどもの監護を主として行う父母は、他方に対して、一定の額の「法定養育費」を請求することができるようになります。

法定養育費は、あくまでも養育費の取決めをするまでの暫定的・補充的なものです。

●親子交流

親子交流とは、子どもと離れて暮らしている親が子どもと定期的または継続的に会って話しをしたり、一緒に遊んだりして交流することです。交流の時期、方法、回数など大まかな事柄を決めます。

親同士の事情よりも「子の福祉」が優先になります。同居親であっても別居親であっても、子のために配慮が求められます。交流を行う際の送り迎えについて、誰が、どこで、どのようにするかについてできるだけ細かく打ち合わせることが大切です。過去の家庭内での暴力等の事情がある場合に当事者間で話し合いが出来ないときは、家庭裁判所の調停手続を利用するなどして、双方が納得した上で問題が解決できるよう助言やあっせんを得ることができます。

なお、民法等改正法の施行後は、家庭裁判所の手続き中に親子交流を試行的に行うことに関する制度の新設や、婚姻中別居の場合の親子交流のルールの明確化、父母以外の親族とこどもの交流に関するルールが設けられます。

●財産分与

婚姻期間中の夫婦共有財産を分けることをいいます。夫婦共有財産とは、財産の名義が誰であるかに関係なく、婚姻期間中に夫婦が得た財産を指します。なお、婚姻前からの財産や相続・贈与により得た財産は、一方当事者の特有財産となります。

コラム



相手方が財産を処分してしまうおそれがあるときは、保全手続を利用することを検討します。同居中に夫婦の財産が把握できる資料を集めておくことを勧めます。

これまで財産分与の請求をすることができる期間が離婚後2年に制限されていましたが、離婚後5年を経過するまで請求できるようになります。財産分与の目的が各自の財産上の衡平を図ることであることを明らかにした上で、考慮要素を例示しています。また、財産の取得又は維持についての各自の寄与の程度は、原則として夫婦対等（2分の1ずつ）とされています。

●婚姻費用の分担

婚姻費用とは、別居中の夫婦の間で、夫婦や未成熟子の生活費などの婚姻生活を維持するために必要な一切の費用です。婚姻費用の分担が、当事者間の話しいでまとまらない場合や話し合いができない場合には、家庭裁判所にこれを定める調停又は審判の申立てをすることができます。

●慰謝料

慰謝料は、婚姻関係の破綻原因がある側から支払われる相手の精神的苦痛や、苦痛からの回復に対する損害賠償です。相手方の行為により離婚せざるを得なくなった場合などに請求することができます。請求したとしても必ず認められるものではありません。

コラム



離婚慰謝料の算定要素としては、婚姻期間、支払側の資力、有責性、未成年の子の有無等があげられます。中でも、婚姻期間は大きな要素とされており、婚姻期間が長いほど金額が高くなる傾向が見られます。

●年金分割

将来受給する年金を分割する制度です。加入している年金の種類や期間によって分割の可否が異なります。年金分割の請求手続は、離婚した日の翌日から2年以内に行う必要があります。夫婦共に国民年金保険者の場合は、対象外になります。

コラム



協議離婚に関する合意がまとまった場合には、その内容を明確にして残すため、協議離婚合意書を作成します。合意内容に、金銭の支払い義務が含まれている場合は、合意書の内容を強制執行認諾文言付きの公正証書にすることを勧めます。強制執行認諾文言付公正証書は、金銭の支払い義務に関して、調停証書や判決と同じ効力があり、不払があった際には強制執行を行うことができるからです。

なお、民法等改正法の施行後は、公正証書がなくても合意書により強制執行が可能となります。



離婚してひとり親になったとき

離婚したときの手続き一覧です。チェック表をご活用下さい。

● 手続き一覧チェック表 ●

☐ 本人確認書類を変更

☐ 運転免許証

☐ パスポート

☐ マイナンバーカード (p.12) 戸籍住民課 コールセンター
☎3228-5506

☐ 新規申請や変更

☐ 児童手当 (p.19) 子育て支援課 子育て窓口
☎3228-5484

☐ 児童育成手当 (p.19) 子育て支援課 児童手当係
☎3228-8952

☐ 児童扶養手当 (p.20) 子育て支援課 児童手当係
☎3228-8952

☐ ひとり親家庭等医療費助成の申請 (p.21) ... 子育て支援課 子ども医療助成係
☎3228-5623

☐ ひとり親家庭の住民税等 (p.33) 税務課 課税係
※12月31日時点の状況で適用を判断
☎3228-8913
☎3228-8917

☐ 子どもの氏の変更許可の審判の申立て (p.47) 家庭裁判所
子どもの入籍届 (p.12) 戸籍住民課 戸籍係
☎3228-5503

☐ 住民票の異動 (p.12) 戸籍住民課 住民記録係
(転居・転出入・世帯主変更)
☎3228-5500
☎3228-5423
☎3228-5501

南中野地域事務所
☎3382-1457

東部地域事務所
☎3363-0752

江古田地域事務所
☎3954-6812

野方地域事務所
☎3330-4201

鷺宮地域事務所
☎3330-4112

☐ 子どもの転校手続等 (p.40) 学務課 学事係
☎3228-5459

コラム



●住民票の異動

戸籍住民課 住民記録係 ☎3228-5500 ☎3228-5423 ☎3228-5501

引越しをしたときは、新しい住所に住み始めてから14日以内に届が必要です。

- ・中野区内で引越しをしたとき→転居届
- ・他の区市町村から中野区に引越しをしたとき→転入届
- ・中野区から他の区市町村へ引越しをするとき→転出届

コラム



●マイナンバーカード

戸籍住民課 コールセンター ☎3228-5506

住所や氏名に変更があった場合は、窓口でのお手続きが必要です。

コラム



●子の氏の変更

戸籍住民課 戸籍係 ☎3228-5503

離婚届でお子さんの親権を定めただけでは、お子さんは離婚後の親権者の戸籍に自動的に入籍しません。お子さんの住所地を管轄する家庭裁判所に子の氏の変更許可の審判の申立てをし、許可がおりたら家庭裁判所の許可の審判書謄本を添付して入籍届を戸籍係に提出する必要があります。

コラム



●届出書の印字サービス

区民サービス課 区民サービス企画調整係 ☎3228-5568

来庁前にパソコンまたはスマートフォンで作成した二次元コードか、マイナンバーカードまたは運転免許証を、本庁舎に設置された申請書自動交付機に読取らせることで、氏名などが印字された届出書が作成できます。





子どもの年齢別主な支援制度

	就学前	小学生	中学生	高校生	大学等	
					20歳未満	20歳以上
手当	児童手当 (p.19)					
	児童育成手当 (p.19)				該当する場合あり	
	児童扶養手当 (p.20)				該当する場合あり	
	実質ひとり親家庭への子育て支援給付事業(p.21)					
医療	ひとり親家庭等医療費助成 (p.21)				該当する場合あり	
	子ども医療費助成 (p.22)					
養育費 確保	公正証書等作成促進補助金 (p.23) 裁判外紛争手続 (ADR) 利用促進補助金 (p.23)					
生活資金	東京都母子及び父子福祉資金 (p.24)					
	生活福祉資金 (p.24)					
仕事	母子家庭等自立支援教育訓練給付金 (p.28)					
	母子家庭等高等職業訓練促進給付金等給付 (p.28)					
住まい	都営・区営住宅 (p.30)					
	母子生活支援施設 (p.30)					
	ひとり親家庭住宅支援補助金交付事業 (p.30)					
	住み替え支援事業、協力不動産店の情報提供 (p.31)					
子育て 支援	ひとり親家庭等相談 (p.4)					
	子どもショートステイ (p.38)					
	トワイライトステイ(p.38)					
子どもの 就学	就学援助 (p.41)					
	高等学校等入学支援金(p.41)					
	学習支援事業(p.43)					

— MEMO —

Blank lined area for writing notes.





未婚（非婚）でひとり親になるとき

何らかの事情があり未婚となる場合や、ご自身の意志で結婚をせず非婚を選択される方もいます。多くの不安や悩みを抱えたまま出産に至ってしまう場合もあります。

ひとりで悩まず地域の関係機関等に相談し、出産後の生活も含めて考えていくことが大切です。

胎児のときからできること

●子どもの認知

認知とは、結婚していない男女に生まれた子どもの父または母が、その子どもと親子関係にあることを認めることです。認知によって、法律上の親子と認められ、養育費の請求ができます。婚姻関係にない父と母の間に出生した子を父が認知しない場合には、子などから父を相手とする家庭裁判所（p.47）の調停手続を利用することができます。

養育費の確保

問 家庭裁判所

未婚（非婚）の場合でも認知された子どもであれば、養育費や親子交流の取り決めが出来ます。

出産にかかる支援

●出産一時金の支給（国民健康保険加入の場合）

問 保険医療課 国保給付係 ☎3228-5508

国民健康保険加入者が出産した場合、出産時の世帯主に出産育児一時金をお支払いします。

妊娠期間が満12週以上（満84日以上）での死産、流産の場合も対象となります。

●入院助産制度

問 子ども・若者相談課 総合相談係 ☎5937-3257

出産にあたって保健上必要であるにもかかわらず、経済的な理由により病院又は助産所に入院できない妊産婦の方を対象に、指定の病院等での出産に必要な費用を助成します。（所得制限や一部自己負担金があります。）



死別によりひとり親になるとき

配偶者との死別は、非常に大きな悲しみを伴うことです。そうした中でも、残された親子はそういった気持ちに関係なく、様々な手続きを行わなければなりません。

親子共に気持ちの整理をするための支援団体もありますので、ひとりで悩まず、同じ思いを経験した親と話してみることも有効かもしれません。

死別したときの手続き

●健康保険

- ・葬祭費の支給（国民健康保険加入の場合）

問 保険医療課 国保給付係 ☎3228-5508

国民健康保険加入者が亡くなられた場合、葬祭を行った方に葬祭費として7万円が支給されます。

●年金

- ・遺族基礎年金

問 保険医療課 国民年金係 ☎3228-5514

問 中野年金事務所 お客様相談室 ☎3380-6111 自動音声①→②

国民年金に加入している方、老齢基礎年金を受け取っている方または受給資格を満たしている方が亡くなった場合、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」に、子が18歳に到達する年度末まで支給されます。（国民年金法の定める1級・2級に該当する障害のある子の場合は20歳になるまで支給されます）一定の納付要件（保険料納付済期間や保険料免除期間）を満たしていることが必要です。

- ・亡くなられた方の納付状況や、ご遺族の状況によって手続き先や提出書類が異なります。亡くなられた方の基礎年金番号がわかるものを準備の上、各機関へお問い合わせください。

- ①加入歴が国民年金第1号期間のみの方は、国民年金係にお問い合わせください。
- ②厚生年金に加入したことがある方、第3号期間がある方は、年金事務所にお問い合わせください。
- ③共済組合に加入したことがある方は、加入していた共済組合にお問い合わせください。

・遺族厚生年金

問 中野年金事務所 お客様相談室 ☎3380-6111 自動音声①→②

死亡した方に生計を維持されていた遺族のうち、最も優先順位の高い方が受け取ることができます。なお遺族基礎年金を受給できる遺族の方はあわせて受給できます。

・寡婦年金

問 保険医療課 国民年金係 ☎3228-5514

問 中野年金事務所 お客様相談室 ☎3380-6111 自動音声①→②

寡婦年金は、死亡日の前日において国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間および国民年金の保険料免除期間が10年以上ある夫が亡くなったときに、その夫と10年以上継続して婚姻関係（事実上の婚姻関係を含む）にあり、死亡当時にその夫に生計を維持されていた妻に対して、その妻が60歳から65歳になるまでの間支給されます。

●その他

・遺産分割

問 家庭裁判所

遺産分割とは、法律で決められた相続人が全員参加して、相続財産の分け方を決定する手続きをいいます。

・国民年金保険料免除制度

問 保険医療課 国民年金係 ☎3228-5514

所得が少なく本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合や失業した場合など、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が免除になります。



父子家庭になるとき

父子家庭の数は母子世帯の数よりは少ないですが、近年増加傾向にあります。それに伴い父子家庭でも利用することができる支援が増えてきています。

仕事と家庭の両立、子育てに悩んだときは男性のための相談窓口もありますので、ひとりで悩まず相談してみてください。

●利用できる相談窓口

問 東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎6272-8720

問 はあと多摩 ☎042-506-1182

東京都のひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）に対し、支援を行っています。離婚前でもご利用いただけます。

詳細はp.45をご参照ください。

問 東京ウィメンズプラザ ☎3400-5313

男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応します。

詳細はp.46をご参照ください。





生 計

■ 手当・医療費助成に関すること

● 児童手当

問 子育て支援課 子育て窓口 ☎3228-5484

次に当てはまるお子さんを養育している方のうち、主たる生計の中心者（恒常的に所得の高い方など）に支給しています。

公務員の方は、原則として勤務先での申請になります。

【対 象】 高校生年代（18歳年度末）までのお子さんを養育する者

【手当額】 3歳未満	15,000円
3歳から高校生年代の第1子・第2子	10,000円
0歳から高校生年代の第3子以降	30,000円

（※）18歳年度末を経過した後から22歳年度末までの子を含めて、養育するお子さんが3人以上の場合、多子加算の適用のための届出が必要です。



● 児童育成手当（育成手当）

問 子育て支援課 児童手当係 ☎3228-8952

出生から18歳到達後最初の3月31日までの次のいずれかにあてはまるお子さんを養育している方に支給しています。

所得制限があります。

【対 象】

- ・ 父母が離婚したお子さん
- ・ 父または母が死亡したお子さん
- ・ 父または母が重度の障害を有するお子さん（身体障害者手帳1・2級程度）
- ・ 父または母が生死不明であるお子さん
- ・ 父または母に1年以上遺棄されているお子さん
- ・ 父または母が裁判所からのDV（配偶者からの暴力）保護命令を受けたお子さん
- ・ 父または母が法令により1年以上拘禁されているお子さん
- ・ 母が婚姻によらないで懐胎したお子さん

【支給額（月額）】 13,500円



●児童育成手当（障害手当）

問 子育て支援課 児童手当係 ☎3228-8952

20歳未満で障害があり、その程度が次のいずれかに該当するお子さんを養育している方に支給しています。

所得制限があります。

【対 象】

- ・「愛の手帳」1・2・3度程度のお子さん
- ・「身体障害者手帳」1・2級程度のお子さん
- ・脳性マヒまたは進行性筋萎縮症のお子さん

【支給額（月額）】 15,500円



●児童扶養手当

問 子育て支援課 児童手当係 ☎3228-8952

出生から18歳到達後最初の3月31日(中程度以上の障害がある場合は20歳未満)までの、次のいずれかにあてはまるお子さんを養育している方に支給しています。

所得制限があります。

【対 象】

- ・ 父母が離婚したお子さん
- ・ 父または母が死亡したお子さん
- ・ 父または母が重度の障害を有するお子さん(身体障害者手帳1・2級程度)
- ・ 父または母が生死不明であるお子さん
- ・ 父または母に1年以上遺棄されているお子さん
- ・ 父または母が裁判所からのDV（配偶者からの暴力）保護命令を受けたお子さん
- ・ 父または母が法令により1年以上拘禁されているお子さん
- ・ 母が婚姻によらないで懐胎したお子さん

【手当額（月額）】（令和7年7月現在）

全部支給	・ 1人目	46,690円
	・ 2人目以降の加算額	11,030円
一部支給	・ 1人目	46,680円 ～ 11,010円
	・ 2人目以降の加算額	11,020円 ～ 5,520円



●実質ひとり親家庭への子育て支援給付事業

問 子育て支援課 児童手当係 ☎3228-8952

離婚調停または離婚訴訟（裁判）中で離婚成立前から実質的にひとり親になった家庭に対し、原則離婚成立が要件となる児童扶養手当の申請ができない間、区独自の給付金を支給します。



【対 象】 中野区に住所があり、出生から18歳に達した日以後の最初の3月31日までの児童を扶養する離婚調停または離婚訴訟（裁判）中の父または母

※DV等の理由で住民票を移さず中野区にお住まいの方は、申請前に担当までご相談ください。

【制 限 等】 申請者及び扶養義務者（同居）の所得制限あり。配偶者、実父母、義父母のいずれかと同居している場合は対象外です。

【支給金額】 支給対象児童1人につき10万円（一括/原則一回限り）

※雑所得にあたるため、収入として認定されます。

●ひとり親家庭等医療費助成

問 子育て支援課 子ども医療助成係 ☎3228-5623

ひとり親家庭等の保護者および児童に、医療証（マル親医療証）を交付し、保険診療に係る医療費の自己負担分の全部または一部を助成しています。



【対 象】

出生から18歳到達後最初の3月31日(中程度以上の障害がある場合は20歳未満)までの、次のいずれかにあてはまるお子さんを養育している方に支給しています。

所得制限があります。

- ・ 父母が離婚した児童
- ・ 父または母が死亡した児童
- ・ 父または母が重度の障害を有する児童(身体障害者手帳1・2級程度)
- ・ 父または母が生死不明である児童
- ・ 父または母に1年以上遺棄されている児童
- ・ 父または母が裁判所からのDV（配偶者からの暴力）保護命令を受けた児童
- ・ 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- ・ 母が婚姻によらないで懐胎した児童

●子ども医療費助成

問 子育て支援課 子ども医療助成係 ☎3228-3253

0歳から18歳（高校生相当年齢）までのお子さんが受けた保険診療費の自己負担分を助成しています。



【対 象】

次の条件をすべて満たしているお子さんが対象です。なお、所得制限はありません。

- ・ 住民票が中野区にある
- ・ 0歳～18歳（高校生相当年齢）までのお子さん
- ・ 国内の健康保険に加入している

※ただし対象外の場合もあります

— MEMO —

■ 養育費

● 公正証書等作成促進補助金

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

養育費の取り決めに係る公正証書の作成手数料や調停及び裁判に係る費用（収入印紙代、戸籍謄本等添付書類取得費用、連絡用の郵便切手代等）を補助します。



【支給金額】 負担している対象経費の額（上限20,000円）

【対象者】 18歳（高校3年生等）までのお子さんを養育している
区内在住のひとり親で要件を満たす方

【申請期限】 公正証書等の文書作成日から6か月以内

● 裁判外紛争手続（ADR）利用促進補助金

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

養育費の取り決めに係る裁判外紛争解決手続（ADR）の申込料及び依頼料に相当する費用、1回目の調停期日の費用を補助します。



【支給金額】 負担している対象経費の額（上限20,000円）

【対象者】 18歳（高校3年生等）までのお子さんを養育している
区内在住のひとり親で要件を満たす方

【申請期限】 1回目の調停期日の翌日から6か月以内

コラム



ADRとはAlternative Dispute Resolution「裁判外紛争解決手続」と呼ばれる手続です。裁判所での訴訟以外の手段による紛争解決手続全般を指します。

各種貸付

●東京都母子及び父子福祉資金

問 生活援護課 自立支援係 ☎3228-5637

都内に6か月以上在住の母子・父子家庭で、20歳未満の子を扶養している母子家庭の母、または父子家庭の父等を対象に、経済的に自立し安定した生活を送るために必要な資金の貸付相談を行っています。



※要事前相談。必ず支払い・契約前に、担当へ電話連絡してください。申請から貸付まで通常1か月以上かかります。お早めにご相談を。

●生活福祉資金

問 中野区社会福祉協議会 ☎5380-5775

所得の少ない世帯、障害者や介護を要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、相談支援と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。

福祉資金	所得の少ない世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対して、住居の移転等に必要な費用や出産・葬祭に必要な費用などを無利子または低利にて貸付を行います。
教育支援資金	入学金や授業料等、大学等への就学に必要な費用を貸付する制度です。原則として、修学する本人が資金の借受人になり、世帯の生計中心者が連帯借受人となって資金の貸付を行います。
緊急小口資金	所得の少ない世帯に対して、医療費の支払いや火災などの被災、初回の給与まで・公的給付（雇用保険等）の支給開始まで等、緊急かつ一時的な出費等により生計の維持が困難となった世帯に、生活費の貸付を行います。
総合支援資金	失業等で日常生活全般に困難を抱えている世帯に対して、相談支援と生活費等の貸付を行います。生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業等による支援を受けることが必要です。



自立支援

- **中野くらしサポート**（就労、家庭、住まい、心身の問題など、抱えている問題を相談員が広く対応）

問 中野くらしサポート窓口 ☎3228-8950

【自立相談支援】

経済的な困りごとと合わせて、生活上の様々な不安や悩みを抱える方のための相談窓口です。支援員が丁寧にお話を伺った上で、関係機関と連携しながら課題の解決に向けた支援を行います。

その他、住居確保給付金の支給や家計改善支援を行っています。

【就労支援】

ハローワーク新宿の就職支援ナビゲーターによる就職活動に関する個別支援を行っています。

長期間働いていない、ひきこもり気味で就職したことがない等の理由により、すぐに仕事に就くことが難しい方のための就労に向けた支援を行います（就労準備支援）。

- **生活保護**

問 生活援護課 生活相談係 ☎3228-8927

活用すべき資産などが無く、傷病や失業などで収入が途絶えたり、努力しても収入が基準に満たない方に、法で定められた最低限度の生活を保障します。





仕事

●ハローワーク新宿

国が運営する職業紹介機関です。無料で職業紹介や就職支援のサービスを行っています。



・西新宿庁舎

求人情報の閲覧・職業相談・職業紹介
失業給付・教育訓練給付関係の手続き

問 ☎5325-9593

問 ☎5325-9580

・歌舞伎町庁舎

障害のある方、外国人の方の職業相談・紹介

問 ☎3200-8609

●マザーズハローワーク東京

問 マザーズハローワーク東京 ☎5728-8609

仕事と子育ての両立を希望する方に就職支援を行っている国の施設です。子育て中の仕事探しやブランクへの不安など、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等を行います。



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しています。また、託児付きのセミナーやパソコン講習も開催しています。チャイルドコーナーや授乳室を設置しているためお子さん連れの方も安心してご利用いただけます。

【利用時間】

月～金曜日 9:00～17:00

※土日祝・年末年始を除く

●東京都ひとり親家庭支援センターはあと

仕事に関する相談に応じています。応募書類の書き方や面接対策などお気軽にご相談ください。離婚予定の方もご相談いただけます。

【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、個別指導による小論文・作文対策、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

・はあと飯田橋

問 ☎3263-3451

【相談受付時間】

火・金：9:00～20:30

月・水・木・土・日・祝日：9:00～17:30

※年末年始を除く



・はあと多摩

問 ☎042-506-1182

【相談受付時間】

月・水・木・土・日曜日・祝日：9:00～17:30

火・金曜日：9:00～19:30

※年末年始を除く



●東京しごとセンター

問 東京しごとセンター ☎5211-1571

東京都が都民の方の雇用や就業を支援するために設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。仕事をお探しの全ての年齢層の方に対し、一人ひとりの状況を踏まえた就業相談やカウンセリング・セミナー、職業紹介等の就業支援サービスを提供します。

【ご利用時間】

平 日：9:00～20:00

土曜日：9:00～17:00

※日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）休業

職業訓練等

●母子家庭等自立支援教育訓練給付金

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

ひとり親家庭の保護者が、仕事に結びつくような技能の向上や資格取得のために教育訓練指定講座を受講した場合、講座修了後に入学金及び受講料に対する給付金を支給します。



【支給金額】入学金及び受講料の60%（上限、下限あり）

※一定の要件を満たす場合は85%を支給

【対象者】区内在住の20歳未満のお子さんを扶養している母子家庭の母及び父子家庭の父で、要件を満たす方

※講座を受講する前に事前相談が必要です。講座申込み手続きの2週間前までに、電話かメールで面接日時をご予約ください。

●母子家庭等高等職業訓練促進給付金等給付

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

就職に有利な資格を取得するため、養成機関等で原則6ヵ月以上の修業をする場合、高等職業訓練促進給付金を最長4年まで支給します。また、修了後には修了支援給付金を支給します。



【支給金額（高等職業訓練促進給付金）】

非課税世帯の方：月額100,000円（最終学年は140,000円）

課税世帯の方：月額70,500円（最終学年は110,500円）

【支給金額（修了支援給付金）】

非課税世帯の方：50,000円

課税世帯の方：25,000円

【対象者】区内在住の20歳未満のお子さんを養育している母子家庭の母及び父子家庭の父で、要件を満たす方

【対象資格】看護師・准看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・保健師・助産師・理容師・美容師・歯科衛生士・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認定資格など

※給付金を受けるには事前相談が必要です。電話かメールで面接日時をご予約ください。

●介護福祉士・社会福祉士修学資金

問 在学の養成校

問 東京都福祉人材センター 修学資金係 ☎5211-2911

介護福祉士又は社会福祉士の資格取得を目指し、厚生労働大臣の指定する養成施設等に在学する方を対象に、修学資金を無利子で貸付を行う制度です。卒業後、東京都内で介護福祉士又は社会福祉士として介護業務や相談業務等に一定年数継続して従事した場合、返還が免除されます。



●東京都看護師等修学資金

問 東京都保健医療局 医療政策部 医療人材課 看護担当 ☎5320-4444

看護師等養成施設等に在学し、将来都内で看護業務に従事する意思がある方に対し、修学資金を無利子で貸与しています。卒業・免許取得後、都内で看護業務に従事し免除条件に該当した場合、貸与額の全部または一部が返還免除になります。



●保育士修学資金

問 在学の養成校

問 東京都福祉人材センター 修学資金係 ☎5211-2911

保育士養成施設に在学する方に対し、無利子で修学資金の貸付を行う制度です。卒業後、東京都内の保育所等で一定年数保育士業務に継続して従事すると返還が免除されます。





住 ま い

●都営住宅

問 東京都住宅供給公社（JKK） 都営住宅募集センター ☎3498-8894

都営住宅は、都内在住で住宅に困窮し、世帯の所得が一定の基準以下の方を対象とする東京都の公的賃貸住宅です。

●区営住宅

問 住宅課 住宅政策係 ☎3228-5564

区内に2年以上在住の世帯で住宅に困窮し、世帯の所得が一定の基準以下の方を対象とする中野区の公的賃貸住宅です。募集日程等は区報、区ホームページでお知らせします。（募集は年1回です。）

●母子生活支援施設

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

様々な解決困難な課題を抱えている18歳未満のお子さんを養育している母子世帯に、自立に向けた様々な支援を行っています。

●ひとり親家庭住宅支援補助金交付事業

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

区内転居をした際にかかった引越費用や初期費用等について補助金を支給します。※契約前に事前相談が必要です。

【対 象】 18歳までの子を養育している区内在住のひとり親または実質ひとり親（離婚協議中であることを明らかにすることができる書類を有する者）で要件を満たす方

【制 限 等】 申請者及び扶養義務者（同居）の所得制限あり。

【支給金額】 負担している対象経費の額（上限300,000円）



●公社一般賃貸住宅

問 東京都住宅供給公社（JKK）公社住宅募集センター ☎3409-2244

一般賃貸住宅とは、JKK東京が建設・管理する賃貸物件です。

単身者向けからファミリー向けまで、幅広いタイプのお部屋が揃っています。

●東京都施行型都民住宅

問 東京都住宅供給公社（JKK）都営住宅募集センター ☎3498-8894

東京都が所有している中堅所得者向けファミリー賃貸住宅です。（※都営住宅の所得基準を上回る方向けの住宅です。）

●民間賃貸住宅への住み替え支援

問 住宅課 住宅政策係 ☎3228-5564

区内の民間賃貸住宅に転居を希望し、自分で住宅を探すことが困難な場合、区の住み替え支援事業協力不動産店の協力のもと、物件の情報提供を行います。区ホームページと中野区居住支援協議会ホームページに住み替え支援協力不動産店名簿を掲載しています。（該当する物件がない場合もありますので、ご承知おきください。）

●家賃債務保証、緊急連絡先代行サービスの利用料助成

問 住宅課 住宅政策係 ☎3228-5564

児童扶養手当の支給がある方が、民間の賃貸住宅に転居する際に、国土交通省登録の保証会社や指定緊急連絡先代行サービスを利用した場合、初期費用の一部を助成します（その他の要件があります。ご利用前に住宅課へお問い合わせください）。





優遇・割引

児童扶養手当を受けている方

●水道料金・下水道料金の減免申請

問 水道局中野営業所 ☎5925-2921

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給がある方は、申請により水道料金は基本料金と1か月あたり10㎡までの従量料金の合計額、下水道料金は1か月あたり8㎡までの料金の免除を受けることができます。

●粗大ごみの処理手数料

問 粗大ごみ受付センター ☎5715-2255

問 中野清掃事務所 ☎3387-5353

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給がある方は、粗大ごみ、臨時ごみの収集手数料の免除を受けることができます。

●区営自転車駐車場定期利用料の免除

問 交通政策課 自転車対策係 ☎3228-5561

児童扶養手当を受給している方とその扶養する児童、もしくは特別児童扶養手当を受給している方とその扶養する児童は、自転車駐車場定期利用料（鉄道利用等の利用要件あり）の免除を受けることができます。

●JR通勤定期券の特別割引

問 子育て支援課 児童手当係 ☎3228-8952

児童扶養手当の支給がある、ひとり親家庭の方は、普通定期券の3割引で「特定者用の通勤定期乗車券」が購入できます。購入には「特定者資格証明書」「特定者用定期乗車券購入証明書」が必要です。

●都営交通無料乗車券

問 障害福祉課 障害者相談係 ☎3228-8956

児童扶養手当受給世帯は、都電・都バス・都営地下鉄の「無料乗車券」の発行が受けられます。「無料乗車券」の発行は児童扶養手当の受給者または同一世帯員のうち、お一人に限ります。

各すこやか福祉センター、各地域事務所でも発行しています。

■ その他

● ひとり親家庭の住民税等

問 税務課 課税係 ☎3228-8913 ☎3228-8917

○ ひとり親控除・寡婦控除

令和3年度以降の住民税（特別区民税・都民税）において、婚姻歴や性別に関わらず、前年の12月31日時点で婚姻をしておらず、総所得金額等が48万円以下（令和8年度以降の住民税においては、総所得金額等が58万円以下）の生計を一にする子（他の方の同一生計配偶者や扶養親族になっていない子）を有する方について、「ひとり親控除」として30万円の所得控除が適用されます。ただし、事実上婚姻関係にあると認められる人がいない方に限ります。

上記以外の寡婦については、寡婦控除として26万円の所得控除が適用されます。なお、ひとり親控除および寡婦控除は、合計所得金額が500万円を超える方は適用できません。

本人が女性の場合

配偶者との関係			死別	離別	未婚
扶養親族	有	子	30万円 (ひとり親控除)	30万円 (ひとり親控除)	30万円 (ひとり親控除)
		子以外	26万円 (寡婦控除)	26万円 (寡婦控除)	控除なし
	無		26万円 (寡婦控除)	控除なし	控除なし

本人が男性の場合

配偶者との関係			死別	離別	未婚
扶養親族	有	子	30万円（ひとり親控除）		
		子以外	控除なし		
	無				

○ ひとり親の非課税措置

ひとり親控除または寡婦控除が適用される方で、前年の合計所得金額が135万円以下（給与収入のみの場合、収入204万4千円未満）の方は、住民税等が非課税になります。

※ 所得税（国税）については国税相談専用ダイヤル0570-00-5901（受付時間平日8:30～17:00）へお問い合わせください。



子育て

就学前

●入園相談

問 保育園・幼稚園課 保育入園係 ☎3228-8960

・認可保育所	区立園、私立園とも国の設置基準を満たした施設で、保育の内容は、原則同じです。
・認定こども園	保育園機能と幼稚園機能を一体的に提供する施設です。
・認可家庭的保育事業	0～2歳児までのお子さんを保育士等の資格等がある者が自宅等でお預かりする制度です。給食の提供は連携施設より搬入しています。
・認可小規模保育事業	0～2歳児までのお子さんを保育士等の資格等がある者が、小規模（定員6～19人）な環境で保育を行います。A型（全員保育士）、B型（保育士5割以上）の2種類の園があります。

●保育サービス

○一時保育

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

乳幼児を家庭で養育している保護者が日中一時的に保育できないとき、保護者に代わって保育するサービスです。

【対象年齢】 生後57日から小学校就学前まで

【利用料】 区立保育園 1人1時間あたり650円

私立保育園 1人1時間あたり600円～、給食・離乳食300円程度、おやつ100円から150円程度

【利用可能日数】 区立保育園2園合わせて月5日間以内

※区立保育園のご利用は中野区公式LINEから事前登録が必要です。

※私立保育園については利用を希望する保育園へ直接お問合せください。



○短期特例保育

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

家庭で育児をしている保護者が、入院・出産・親族の付添看護などで日中児童の世話ができないとき、一時保育実施園でお子さんを一時的にお預かりします。



【対 象 年 齢】 生後57日から小学校就学前まで

【利 用 料】 世帯の課税状況により、1日あたり0円～1,200円（給食・おやつ別料金）

【利用可能日数】 1回の申請につき1か月以内

※認可保育所に在籍しているお子さんは、まずは在籍の保育園等へご相談を。

○休日保育

問 保育園・幼稚園課 教育・保育支給認定係 ☎3228-5793

健康で集団保育が可能な区内在住の認可保育園等在園の8か月以上、または区内在住1歳以上のお子さんを、保護者の休日就労、または病気・出産等で入院、冠婚葬祭等で家庭で保育できないとき、お預かりします（12月29日～1月3日を除く全日曜・祝祭日）。（事前登録必要、利用料有料）



○病児・病後児保育

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

問 総合東京病院 ☎080-4110-0064

問 病児保育室 こどもハート中野 ☎3229-2525

問 仲町保育園病後児保育室 ☎5937-3540

問 聖オディリアホーム乳児院 ☎5971-8071

病気の回復期または回復期に至らない状態にあり、集団保育等が困難な期間、ご家庭で保育できないときで、ほかに保育する方がいない場合に、専用保育室のある施設において一時的にお預かりします。



【対 象 年 齢】 生後6か月（病児は満1歳）から小学校就学前まで

【利 用 料】 世帯の課税状況により、1日あたり0円～2,000円

【利用可能日数】 1回の申請につき7日以内

【実 施 施 設】 病児：総合東京病院、病児保育室 こどもハート中野

病後児：仲町保育園病後児保育室、聖オディリアホーム乳児院

※ご利用には事前登録が必要です。

※利用予約は各施設へ直接お願いします。

○年末保育

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

12月29日・30日に保護者が就労その他、やむを得ない事情で家庭での育児が困難なときで他に保育をする方がいない場合に、保護者に代わって保育園で一時的にお預かりします。

【対象年齢】

- ①区内に居住し認可保育所・認定こども園・地域型保育事業・認証保育所・企業主導型保育事業に在籍しているお子さん：8か月から小学校就学前まで
- ②区外に居住し区内の認可保育所・認定こども園（第2号・3号認定）を利用しているお子さん：8か月から小学校就学前まで
- ③区内に居住し保育園等に在籍していないお子さん：満1才から小学校就学前まで

【利 用 料】 1日あたり3,000円

※実施園及び申込みについては毎年11月頃に区報等でお知らせします。

○ファミリー・サポート

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

問 中野区社会福祉協議会 ファミリー・サポート事務局 ☎5380-0752

子育ての援助を受けたい方（利用会員）と、子育ての援助をしたい方（協会員）が、お互いに地域の中で助け合いながら子育てをする、会員制の支え合い活動です。事前に予約制会員登録会で会員登録が必要です。活動内容は以下のとおり「一般援助活動」（年会費無料）と「特別援助活動」（年会費3,000円※児童育成手当受給世帯は1,500円）があります。



利用には予約制会員登録会に参加し、会員登録が必要です。

・一般援助活動

保育園・幼稚園・学童クラブなどの送迎。保護者の外出時などの一時的な預かり。

【対象年齢】 0歳から18歳まで

【利 用 料】 月～金曜日：1時間あたり800円

土・日・祝日・年末年始：1時間あたり1,000円

・特別援助活動

保護者が就労等で病児の保育ができない場合や急な残業時等の緊急時の預かり（原則利用会員の自宅）。

【対象年齢】 病児預かり：生後6か月から小学6年生まで

その他緊急の預かり：0歳から18歳まで

【利 用 料】 1時間あたり1,200円

○ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

日常生活上の突発的な事情やリフレッシュ等の目的により、一時的に保育が必要となった保護者やベビーシッターを活用した共同保育を必要とする保護者に対し、ベビーシッターの派遣による保育サービスを受けた際の保育利用料の一部を補助し、経済的な負担軽減を図ります。



【対象者】

中野区に住所を有し、0歳～小学校就学前までのお子さんを育児している保護者

【補助経費】

事業者から請求される料金のうち、保育サービス提供対価（税込）

（入会金、会費、交通費、キャンセル料、保険料などは対象にはなりません。）

※クーポンや福利厚生等の割引券等は併用できますが、割引された金額は補助対象外です。なお、割引された金額は原則として保育料から差し引きします。（交通費に充てることはできません）

【補助金額】

7:00～22:00：1時間あたり2,500円まで

22:00～7:00：1時間あたり3,500円まで

【利用限度】

補助対象期間内（4月から翌年3月まで）で児童1人につき144時間

多胎児の場合は、児童1人につき補助対象期間内で288時間



○まちなかサロン

問 中野社会福祉協議会 中野ボランティアセンター ☎5380-0254

乳幼児親子から、高齢者まで区民のみなさんが気軽に集える「憩い」の場です。おしゃべりをしたり、お茶や食事を楽しんだりして過ごせ、地域の交流の機会となっています。



○子どもショートステイ

問 子ども・若者相談課 総合相談係 ☎5937-3257

ご家庭で、お子さんの養育が一時的に困難となった場合や、子育ての負担軽減が必要な場合に、施設などでお子さんをお預かり(宿泊)することで、ご家庭をサポートをする事業です。(対象年齢は生後43日から18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)(利用者登録必要・所得に応じて利用料金あり)



○トワイライツステイ

問 子ども・若者相談課 総合相談係 ☎5937-3257

ご家庭で、お子さんの養育が一時的に困難となった場合に、施設でお子さんをお預かりすることで、ご家庭をサポートをする事業です。(対象年齢は2歳から小学校6年生まで。利用時間は17時から22時)(利用者登録必要・利用料金あり)



コラム



◎中野区若者フリースペース「まごころドーナッツ」のご紹介

問 子ども・若者支援センター ☎5937-3664

フラッと立ち寄ったり、気になるプログラムに参加したり、まごころドーナッツは、自分なりの利用ができるフリースペースです。フリースペースおよびプログラムの利用は基本的に無料です。



※プログラムによって材料費や交通費がかかる場合があります。

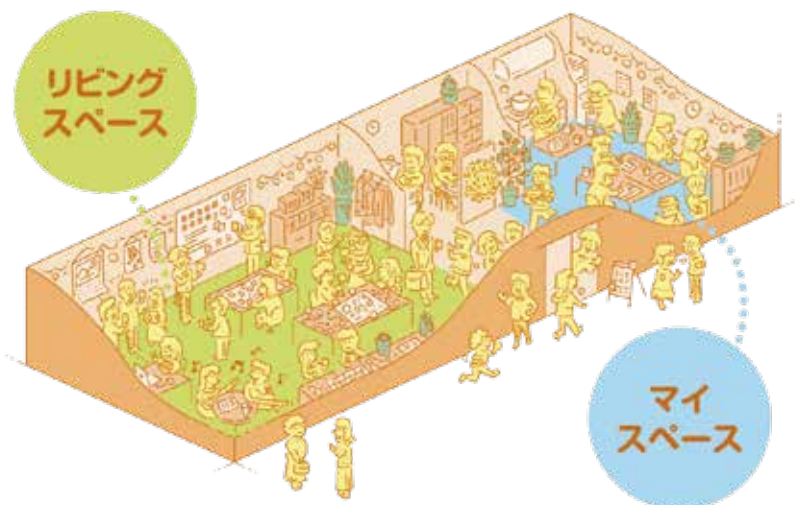
【対 象】 中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後～39歳までの方

【開所時間】 火曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）

11:30～19:00

※毎月、不定期で閉所日があります。

【アクセス】 子ども・若者支援センター（みらいステップなかの）4F
多目的室



就学後

●放課後

○児童館

問 育成活動推進課 地域子ども施設調整係 ☎3228-8934

乳幼児親子から中高生年代の子どもが利用できる地域の交流・活動の拠点です。遊戯室や工作室などがあり、遊びや体験活動など大人に見守られながら安心・安全に過ごしています。午前中の時間は乳幼児親子が仲間作りや交流の場として楽しんでいます。



○学童クラブ

問 育成活動推進課 学童クラブ事業係 ☎3228-8884

保護者の就労等の理由により、放課後に適切な保護を受けられない児童を対象とした、放課後の遊びや生活の場です。区内に住所を有する小学校1年生から6年生が対象です（4年生から6年生は、特別な支援を必要とする児童のみ）。



○キッズ・プラザ

問 育成活動推進課 地域子ども施設調整係 ☎3228-8934

小学生がのびのびと学年を超えて交流し、豊かな体験ができるよう、小学校の校庭や体育館を活用して展開する事業です。学校と地域のご協力をいただき、小学校を放課後の子どもの安全で安心な遊び場とします。



●子どもの転校手続等

○区立学校の転入学

問 学務課 学事係 ☎3228-5459

中野区へ転入または区内で転居した時は、住所の異動届の手続きの際に転入学通知書を発行します。

中野区から転出する時は、今まで通学していた学校から発行された在学証明書及び教科用図書給与証明書を持って、転出先の教育委員会または学校で手続きを行ってください。

国立、都立、私立の小学校・中学校に引続き通学する時は転入手続きの際に届出が必要です。電子申請が可能です。詳しくは、転入手続きの際にご案内します。

●就学に関する支援

○就学援助費

問 学務課 学事係 ☎3228-5459

中野区では、国立または公立の小・中学校に在籍している児童・生徒の保護者の方を対象に、学用品など学校で必要な費用の援助をしています。

○高等学校等入学支援金

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

経済的な困難を抱える子どもの保護者に対し、中学3年生の子どもの高等学校等への入学にかかる費用の一部を支援します。

※対象者には申請開始時期に案内を行います。



○受験生チャレンジ支援貸付事業

問 中野区社会福祉協議会 ☎5380-5775

中学3年生・高校3年生またはこれに準じる方の一定所得以下の世帯に対し、高校・大学受験料、学習塾受講料、模擬試験等費用を貸付けています。高校・大学等に入学した場合は、返済が免除されます。



○日本学生支援機構奨学金

問 在学校

経済的理由で修学が困難な学生等に学資の貸与及び給付を行っています。



○高等教育の修学支援新制度

問 在学校

大学・短大・高等専門学校、専門学校等に在学する一定所得未満の世帯に対し、以下の支援を行っています。

(1) 入学金・授業料の免除または減額

(2) 給付型奨学金の支給

※支給の対象となる学校の一覧は文部科学省のホームページよりご確認ください。



○東京都育英資金

問 在学学校

都内にお住まいで、高等学校、高等専門学校、専修学校（高等課程・専門課程）に在学する方のうち、勉学意欲がありながら経済的理由により修学が困難な方に、無利息で奨学金をお貸しする制度です。



必ず生徒・学生ご本人が返還しなければなりません。

○国の教育ローン

問 教育ローンコールセンター ☎0570-008-656

お申込みいただける方は、ご融資の対象となる学校に入学・在学される方の保護者になります。詳しくは「国の教育ローン」ホームページをご確認ください。



【受付時間】

月～金曜日 9:00～19:00（土日祝日、年末年始を除く）

○交通遺児育英会奨学金

問 交通遺児育英会 奨学課 ☎0120-52-1286 ☎3556-0773

保護者が道路における交通事故で死亡したり、著しい後遺障害のため働けなくなった家庭のお子さんに奨学金を無利子で貸与（一部給付）する制度です。詳しくはホームページをご確認ください。



【営業時間】

9:00～17:30（土日祝、年末年始および創立記念日（5月2日）を除く）

○あしなが奨学金

問 あしなが育英会 奨学金事業部 奨学課 ☎0120-77-8565 ☎3221-0888

保護者が病気や災害（道路上の交通事故をのぞく）または自死（自殺）などで死亡、あるいは親が著しい障がい認定を受けている家庭のお子さんに奨学金を貸与（一部給付）する制度です。

【営業時間】

平日10:00～16:00（年末年始を除く）

●学校外の学習

○学習支援

問 子育て支援課 子ども・子育て支援係 ☎3228-8723

小学校4年生から中学3年生までの児童・生徒を対象に区有施設において無料の学習支援を実施しています。

【対 象 者】 就学援助受給世帯、児童扶養手当受給世帯および中野区実質ひとり親家庭への子育て支援給付受給世帯の小学校4年生から中学3年生

【実 施 日】 小学生：土曜日午前（2時間／回）
中学生：平日夜（2時間／回）

【実施会場】 区内15カ所 ※ 対象者には4月に募集案内をお送りします。

○学習スペース

利用に当たっては、各施設のホームページ等で最新の情報をご確認ください。

子どもたちが静かな環境で集中して勉強できるよう、区有施設の一部を活用し、子ども専用の学習スペースを設けています。



●食事の提供

○子ども食堂

問 各団体

主に家庭の事情により生活に課題を抱える地域の子どもたちに食事または食材を提供しています。詳しくは各団体に直接お問い合わせください。



こどもほっとネット in なかの

問 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター ☎5380-0254

子どもや親子の居場所づくりに取組むため、区内でこども食堂や学習支援を実施しているボランティア団体・個人がゆるやかにつながるネットワークです。



■家事援助サービス

●子育て家庭ホームヘルプサービス

問 子育て支援課 子育てサービス係 ☎3228-5612

子育て家庭へ、区が契約している事業所からヘルパーをその家庭（自宅）に派遣し、家事や育児の援助をします。

【対象者】 区内在住で小学6年生までのお子さんを扶養している保護者の方。親戚、友人等から援助を受けることができない家庭で、利用要件に当てはまる時にご利用できます。

【利用料】 世帯の所得状況により、1時間あたり0円から1,250円
※ご利用には児童1人ずつの事前登録が必要です。



●ほほえみサービス事業

問 中野区社会福祉協議会 ほほえみサービス事業 ☎5380-0753

会員制のしくみで、子どもの見守り・家事を地域の協力会員（活動に協力できる20歳以上の方）がお手伝いします。

※利用にあたっては、事前に会員登録が必要です。

【対象】 区内在住で、何らかの事情により家事の手伝いや身の回りの世話などの支援を必要とされる方

【利用料金】 年会費（初年度）
登録月 4月～11月 3,000円/年
12月～ 3月 1,000円/年
利用料 900円/時間



●家事援助・子育てサポート

問 中野区シルバー人材センター ☎3366-7971

家事や子育てに追われる毎日。「誰か手伝ってくれたらいいのに…」と思ったことはありませんか？そんなときは、お気軽にご相談ください。経験豊かな会員がお手伝いします。

【利用料金】 家事援助 1,510円～/時間
子育てサポート 1,610円～/時間



その他の相談機関

●東京都ひとり親家庭支援センターはあと・はあと多摩

東京都のひとり親家庭の総合的な支援センターです。相談は無料です。

○東京都ひとり親家庭支援センター はあと

問 はあと ☎6272-8720

【受付時間】

- ・月・土・日曜日・祝日：9:00～17:30
- ・火～金曜日：9:00～20:30
- ※年末年始を除く



○東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩

問 はあと多摩 ☎042-506-1182

【受付時間】

- ・月・水・木・土・日曜日・祝日：9:00～17:30
- ・火・金曜日：9:00～19:30
- ※年末年始を除く



生活相談	ひとり親になる時、なった時、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などの相談に応じます。
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。
養育費（専門相談） ※予約制	養育費の取り決め等について、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、養育費、親子交流などについて、離婚問題に精通している弁護士による法律的な助言を行います。
親子交流支援	親子交流の取り決め後、相手と直接会うのが難しい場合などに実施までの連絡調整、当日の子どもの受渡・付き添い等の支援を行います。

●東京ウィメンズプラザ

問 東京ウィメンズプラザ ☎ 下記参照



一般相談	<p>夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係、セクシュアルハラスメントなど、さまざまな悩み相談をお受けします。必要に応じて面接相談（予約制）も行います。</p> <p>【相談日時】 9:00～21:00（年末年始を除く毎日）</p>	<p>東京ウィメンズプラザ ☎5467-2455</p>
DV相談	<p>配偶者や交際相手からの暴力の相談をお受けします。</p> <p>【相談日時】 9:00～21:00（年末年始を除く毎日）</p>	<p>東京ウィメンズプラザ ☎5467-1721（DV専用ダイヤル）</p>
男性のための悩み相談	<p>夫婦や親子の問題、生き方・職場の人間関係、セクシュアルハラスメントやDV、デートDVなどの暴力の問題など、男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応します。必要に応じて面接相談（予約制）も行います。</p> <p>【相談日時】 月・水・木曜日：16:00～20:00 土曜日：13:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）</p>	<p>東京ウィメンズプラザ ☎3400-5313</p>

●法テラス

問 法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374

(IP電話の場合 ☎03-6745-5600)

様々な法的トラブルを解決するための情報やサービスの提供が受けられる相談窓口です。また、経済的に余裕のない方を対象とした無料法律相談や、弁護士・司法書士費用等の立替えを行っています（※ご利用には収入や資産が一定額以下であることなどの要件があります）。



【受付時間】 平 日：9:00～21:00

土曜日：9:00～17:00

（祝日・年末年始を除く）

●家庭裁判所

問 家庭裁判所

・家事手続き案内

夫婦や親子など家庭内の問題の申し立て手続きを案内します。



・子の氏の変更許可の審判の申立て

離婚届の提出後、離婚後の戸籍を取得できるようになったら、お子さんの住所地を管轄する家庭裁判所に子の氏の変更許可の審判の申立てを行います。

●養育費・親子交流相談支援センター

問 養育費・親子交流相談支援センター ☎03-3980-4108

（ご希望により、センターが電話をかけ直して電話料金を負担しています。）

問 フリーダイヤル ☎0120-965-419

（携帯電話からは使えませんので上記番号におかけください。）

養育費と親子交流について電話やメールによる相談ができます。

【電話相談】

平日（水曜日を除く。）：10:00～20:00

水曜日：12:00～22:00

土曜日・祝日：10:00～18:00

【メール相談】

info@youikuh.or.jp



●公益社団法人 家庭問題情報センター（FPIC）

問 公益社団法人 家庭問題情報センター 東京ファミリー相談室

☎3971-8553（電話相談） ☎3971-3741（面接相談申込）

家庭内の問題や人間関係について電話や面接によるご相談をお受けします。（電話相談は無料です）

電話相談

【相談日時】

- ・家庭問題一般についての無料電話相談
月・水・金曜日：10:00～16:00
- ・親子交流についての無料電話相談（かるがも相談）
火・木曜日：13:00～16:00

面接相談

【面接相談申し込み日時】

月～金曜日：10:00～17:00



●東京都女性相談支援センター

問 東京都女性相談支援センター ☎5261-3110

女性の生き方・夫婦間、親子の問題・DVなど女性からの様々な相談をお受けします。

【電話相談】

月～金曜日：9:00～21:00

土・日曜日・祝日・年末年始：9:00～17:00

【来所相談】（保護命令及び各種証明書の発行等に係る来所相談）

☎03-5261-3110へ予約して来所

【LINE相談】

月～日・祝日 14:00～20:00

（年末年始を除く）

アカウント名：女性は一とふるLINE@東京

ID：@977srejd

LINEで友だち登録



●緊急時のときは…

（緊急時）警視庁総合相談センター ☎3501-0110 または #9110

中野区 ひとり親家庭のしおり

令和 7 年 10 月 発行

発 行

中野区

〒164-8501 東京都中野区中野 4-11-19

中野区 子ども教育部 子育て支援課 子ども・子育て支援係

TEL : 03-3228-8723

