

北区ひとり親 応援ガイドブック

ひとりで子育てしている
お母さん・お父さんへ



お困りごとは
ありませんか？

北区では、ひとりで子育てしている家庭のお母さん・お父さんのお困りごとをサポートするために、この応援ガイドブックを作成しました。

ひとり親家庭への公的な支援制度は様々あります。手当の支給や、医療費の助成、貸付金の制度や、仕事探しや生活（家計）設計のご相談など。

それぞれ、ご利用にあたっては条件などがありますので、わからないことがあればぜひ気軽に「そらまめ相談室（P1、2）」にお問い合わせください。

お困りごとに合わせて、ご家庭に必要な、またご家庭が利用できる支援制度をご案内します。
専用ホームページもありますので、ご覧ください。



北区ひとり親
応援ガイドブック



そらまめ相談室専用
ホームページ

◎相談窓口

- そらまめ相談室（ひとり親家庭等相談室）…………… P1、2
相談メニュー（日常生活、仕事・就職活動、家計、法律）
- 相談窓口①（母子・父子自立支援員、法律相談等）…………… P3、4
母子・父子自立支援員（ひとり親家庭のための相談）
東京都ひとり親家庭支援センターはあと
法律相談
女性のための法律相談、区民相談室、法テラス・サポートダイヤル
- 相談窓口②（子育て・健康・教育）…………… P5、6
子育て相談
子どもと家庭の総合相談（子ども家庭支援センター）
児童館・子どもセンターでの子育て相談
子どもの発達・障害の相談
家族の健康相談
教育相談
◎（そらまめ知識）北区ホームページ
- 相談窓口③（虐待・緊急時）…………… P7、8
子ども家庭支援センター、北児童相談所、児童相談所全国共通ダイヤル
こころと生き方・DV相談、北区DV専用ダイヤル、東京ウィメンズプラザ、女性の人権ホットライン
- 相談窓口④（地域・その他）…………… P9、10
民生委員・児童委員、主任児童委員
養育費相談支援センター
◎（そらまめ知識）にじいろ電話・法律相談

◎手当・医療費

- 児童扶養手当
 - 児童育成手当（育成手当）
 - ひとり親家庭等医療費助成
 - 遺族年金
 - 児童手当
 - 児童育成手当（障害手当）
 - 特別児童扶養手当
 - 子ども医療費助成
- }…………… P11
- }…………… P12

◎割引・減免・補助制度

- 割引など①…………… P13、14
JR通勤定期券の割引
都営交通無料乗車券の交付
水道料金の基本料金の免除
粗大ごみ収集手数料の免除
指定自転車置場登録手数料減額
有料自転車駐車場利用料金減額

各ページ内の

ピンクの枠は
ひとり親支援制度です。

青の枠は
その他支援制度です。



- 割引など②(教育)…………… P15、16
 就学援助
 特別支援学級就学奨励費
 高等学校等就学支援金(授業料)
 学校給食の無償化
 私立高等学校等授業料軽減助成金(授業料)
 国公立高等学校等奨学給付金(授業料以外)
 私立高等学校等奨学給付金(授業料以外)

◎貸付金(資金を借りる)

- 貸付金①…………… P17、18
 東京都母子及び父子福祉資金
 母子福祉応急小口資金
 生活福祉資金
- 貸付金②(教育)…………… P19、20
 北区奨学資金、東京都育英資金
 日本学生支援機構奨学金、あしなが奨学金
 交通遺児育英会奨学金、入学支度金貸付制度
 受験生チャレンジ支援貸付金

◎仕事探し

- 仕事探し①…………… P21、22
 ひとり親家庭自立支援プログラム策定
 ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金
 ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金
 ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援
 ひとり親家庭高等職業訓練促進貸付金
- 仕事探し②…………… P23、24
 北区くらしとしごと相談センター
 はあと飯田橋、ハローワーク王子、赤羽しごとコーナー
 北区就労支援コーナー、マザーズハローワーク日暮里

◎生活支援(住まい・子ども)

- 生活支援①(住まい)…………… P25、26
 母子生活支援施設、障害者世帯及びひとり親世帯転居費用助成
 住居確保給付金、ファミリー世帯転居費用助成
 親元近居助成、区営住宅、都営住宅
- 生活支援②(子ども)…………… P27、28
 生活困窮・ひとり親世帯等の小・中学生への学習支援事業
 子ども食堂・フードパントリー 養育費確保支援事業
 ファミリー・サポート・センター
 乳幼児ショートステイ・子どもショートステイ
- ◎(そらまめ知識) 子育て応援サイト「きたハピ」

相談窓口

(そらまめ相談室)



ひとり親家庭のご相談はコチラ そらまめ相談室

そらまめ相談室は、子育て中のひとり親家庭や、離婚後の生活や子育てに不安を抱えるご家庭の相談室です。日頃の悩みやグチから、生活に関わるお困りごとまで、幅広くご相談に応じ、支援制度などをご案内します。



専門家がお話を伺います

(産業カウンセラー・心理カウンセラー・
弁護士・ファイナンシャルプランナーなど)

相談は、予約制です

ゆっくり、お待たせせずにお話を伺うために
ご相談は、**※原則※**ホームページまたはお電話による予約制です。

専用の相談室 (個室)

もしくはオンライン相談
(一般相談・法律相談)

相談室は、北区役所の中にあります。
ご相談は、**原則、女性の相談員が応じます。**

無料で

相談できます

区役所から委託を受けた
専門家がお話を伺います。

そらまめ相談室 ☎ 03-3908-1363

(ひとり親家庭等相談室)

受付日時 平日(土日・祝日・年末年始除く)

8:30~17:00

※「そらまめ相談室」は北区が民間事業者に委託して運営しています。

そらまめ相談室～相談メニュー～

①日常生活についての相談

ひとり親家庭ならではの悩みや、日常生活でのお困りごとなど、人に言えない・聞けない悩みのご相談を行っています。産業カウンセラーや心理カウンセラーなどが、お話を伺います。グチでもOK!お気軽にご相談ください。

【相談方法】来所相談（原則、予約制）・オンライン相談（予約制）

【相談日時】（来所相談）月～金曜 8:30～17:00（土日・祝日・年末年始除く）
（オンライン相談）お問い合わせください。

②仕事・就職活動に関する悩み相談

子育てをしながらの働き方・資格取得・就職活動等のご相談を行います。お仕事履歴の確認や、履歴書等作成のお手伝い、求人情報の見方・探し方のコツといったサポートも行っています。

【相談方法】来所相談（原則、予約制）・オンライン相談（予約制）

【相談日時】（来所相談）月～金曜 8:30～17:00（土日・祝日・年末年始除く）
（オンライン相談）お問い合わせください。

▶関連情報 仕事探し（P21、22）「母子・父子自立支援員」等
（P23、24）「北区くらしとしごと相談センター」

③ファイナンシャルプランナーによる家計相談

生活に必要なお金のやりくり（家計）について、専門の資格を持つファイナンシャル・プランナーがご相談にのります。現在の生活費だけでなく、今後の人生についても考えながら、教育費や老後のお金についても相談ができます。

【相談方法】来所相談（予約制）・オンライン相談（予約制）

【相談日時】月2回 ※開催日はお問い合わせください。

④離婚に関する法律相談

弁護士・元家庭裁判所調査官などが、親権、養育費などの離婚にまつわる内容の専門相談（法律相談）を行います。ひとり親家庭等の養育費の取り決めやそれにかかる助成制度（P27）、面会交流のことなどの相談ができます。

【相談方法】来所相談（予約制）・オンライン相談（予約制）

【相談日時】来所相談・オンライン相談 各月2回
※おひとり様2回まで。開催日はお問合せください。

相談窓口①

(母子・父子自立支援員、
法律相談等)

母子・父子自立支援員に相談する

ひとり親(母子・父子)家庭のための相談

ひとり親(母子・父子)家庭の生活全般の相談に応じています。ひとり親家庭の母・父の就労支援をはじめ、必要に応じて、母子生活支援施設の案内、健康支援センター、子ども家庭支援センターなど他の機関の紹介や当該機関との連携により、生活上の問題の解決と自立に向けて支援します。

【お問合せ】生活福祉課相談係 ☎03-3908-1142

▶関連情報 仕事探し

(P21、22)

「母子・父子自立支援員と探す」「職業訓練・資格や技能の習得」

その他、ひとり親相談窓口(北区以外)

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

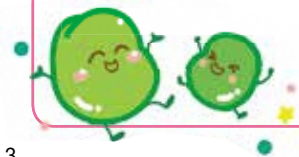
ひとり親家庭の子どもの養育、健康、生活相談や、養育費、離婚前後の法律の相談をお受けしています。

【お問合せ】生活相談・養育費・離婚前後の法律相談・面会交流支援

月・土・日・祝：9:00～17:30 ☎03-6272-8720
火・水・木・金：9:00～20:30

就業相談・就業支援

月・水・木・土・日・祝：9:00～17:30
(日・祝は電話相談のみ) ☎03-3263-3451
火・金：9:00～20:30



法律相談

女性のための法律相談

離婚や相続、性暴力被害、職場や学校におけるセクシュアル・ハラスメント、雇用、労働上のトラブルなど、身の回りでおこる様々な問題に対して女性弁護士による法律相談を実施しています。

【相談方法】面接相談 30分（予約制）※オンライン相談可

【相談日時】第1土曜 9:30～11:45 第3木曜 17:00～19:15
（祝日・年末年始・施設休館日を除く）

【お問合せ】スペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）
北とぴあ5階 ☎03-3913-0163

区民相談室（北区役所）

【相談方法】面接相談 30分以内（予約制）※電話・オンライン相談可

【お問合せ】広報課区民相談室 ☎03-3908-1101

◎法律相談

【相談日時】月曜・水曜・金曜 13:00～15:30
（電話・オンライン相談は月曜・水曜 13:00～15:30）

【相談員】弁護士

【予約方法】相談希望日の前の週の月曜日から、電話または窓口で受付
※オンライン相談は北区ホームページ内の専用申込みフォームから予約

◎年金労働雇用相談

【相談日時】第4木曜 13:00～16:00

【相談員】社会保険労務士

【予約方法】当月の相談日の翌日から、翌月分の予約を電話または窓口で受付

法テラス・サポートダイヤル（法的トラブルでお困りの方）

法テラスは、国が設立した法的トラブル解決の総合案内所です。適切な法制度、関係機関（法律相談・公的機関窓口等）の紹介をしています。

【利用方法】電話 ☎0570-078374 ※IP電話からは ☎03-6745-5600

【通話料】固定電話からは全国一律3分8.5円（税別）

携帯電話からは、20秒10円程度（税別）

【受付日時】平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00（祝日・年末年始除く）

相談窓口 ②

(子育て・健康・教育)

子育て相談

「子どもと家庭の総合相談」子ども家庭支援センター

子育ての悩みや親子関係のことなど、ちょっとしたことでも気軽に相談できます。

【相談電話】 ☎ 03-3927-0874

【相談日時】 月～土曜(休日・年末年始除く) 受付時間 9:30～17:00
※来所相談もできます。お問い合わせください。(予約制)

【お問合せ】 子ども家庭支援センター ☎ 03-3914-9565

児童館・子どもセンターでの子育て相談

子育てに関する不安を解消し、子どもの健全育成を支援するため、子育て相談を実施しています。専門相談員(臨床心理士など)がお話を伺います。

赤羽児童館	赤羽南1-16-1-101	☎ 03-3901-1460
豊島児童館	豊島7-17-1	☎ 03-3911-9520
桐ヶ丘児童館	桐ヶ丘1-16-27-102	☎ 03-3900-8671
田端児童館	田端3-24-14	☎ 03-3823-2860
滝野川西児童館	滝野川6-21-25	☎ 03-3918-5872
西が丘児童館	西が丘2-4-1	☎ 03-3906-6431
浮間子ども・ティーンズセンター	浮間4-29-32	☎ 03-3967-6623
神谷子どもセンター	神谷3-35-17	☎ 03-3598-6771

電話番号は、相談専用です。

相談日・受付時間・相談方法については、各施設にお問い合わせください。

子どもの発達・障害の相談

18歳未満のお子さんの発達や障害に関する相談に対応しています。

【相談日】 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 受付時間 9:00～17:00

【お問合せ】 児童発達支援センター 北区王子6-7-3 (子ども家庭支援センター隣)
☎ 03-3913-8841

健康相談

家族の健康相談

妊産婦や乳幼児の成長発達に関する相談など、ご家族のこころとからだの健康について、保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。まずは電話でお問い合わせください。

健康推進課王子健康支援センター

赤羽南1-13-1 赤羽会館6階

☎ 03-3919-7588

健康推進課赤羽健康支援センター

赤羽南1-13-1 赤羽会館6階

☎ 03-3903-6481

健康推進課滝野川健康支援センター

西ヶ原1-19-12 滝野川健康支援センター

☎ 03-3915-0184

【相談日】月～金曜（祝日・年末年始除く） 受付時間9：00～17：00

教育相談

学校生活全般や子育てに関する相談及び、いじめや不登校、集団不応、そのほかの問題行動など、子どもの教育全般に関する相談に応じます。まずは電話でお問い合わせください。

【相談方法】来所相談、電話相談

【相談日時】月～金曜（祝日・年末年始除く）8：30～17：30

【お問合せ】

北区教育総合相談センター 滝野川分庁舎3階

☎ 03-3908-1326



東京都教育相談センターでは24時間電話相談を受け付けています。

【相談内容】教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

【相談電話】☎ 0120-53-8288

【相談日時】365日・24時間受付

そらまめ知識

北区ホームページでは様々な子育て等相談窓口をご確認いただけます。



北区ホームページ

相談窓口 ③

(虐待・緊急時)

子どもの虐待

子ども家庭支援センター

子どもへの虐待の疑いや、気になる子どもや家庭に関する相談・養育支援訪問についての相談を受けます。また、オレンジリボンキャンペーン等児童虐待防止に関する活動も行っています。

【相談日時】 月～金曜 9:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

【お問合せ】 子ども家庭支援センター児童虐待専用番号 ☎ 03-3912-1894

北児童相談所

18歳未満の子どもに関する相談に対し、児童福祉司、児童心理司など専門のスタッフが相談・サービスにあたります。

【相談方法】 来所相談(予約制)、電話相談

【相談日時】 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

【お問合せ】 北児童相談所 王子6-1-12 ☎ 03-3913-5421

児童相談所全国共通ダイヤル (24時間受付)

虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。

【お問合せ】 ☎ 189 (いちはやく)



緊急時 (DV等)

こころと生き方・DV相談

夫婦・親子関係、パートナーからの暴力、職場や学校でのセクシュアル・ハラスメント、人間関係や性自認・性的指向等に関する事など、生きていく上での様々な問題の相談に応じます。

※性自認・性的指向等に関する相談は専門相談ではありませんが、電話相談でお話を伺っております。

【相談方法】 面接相談 45分 (予約制)、電話相談 30分 (予約制)

※男性相談は電話相談のみ

【相談日時】 お問い合わせ先へお電話ください。

【お問合せ】 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設) 北とびあ5階

☎ 03-3913-0163 (祝日・年末年始・施設休館日を除く)

北区DV専用ダイヤル

配偶者等からの暴力(DV)に関する相談の専用電話です。情報提供・通報等も受け付けます。

【相談日時】 火～金曜 9:00～12:00、13:00～17:00

【お問合せ】 ☎ 03-3913-0015 (祝日・年末年始・施設休館日を除く)

東京ウィメンズプラザ

配偶者暴力(DV)・交際相手暴力(デートDV)で悩んでいる方の相談を受けます。必要に応じて、面接相談(予約制)も行います。

【お問合せ】 パートナーからの暴力 ☎ 03-5467-1721
(☎ 03-5467-2455でも受付)

男性のための悩み相談 ☎ 03-3400-5313

(祝日・年末年始を除く)

女性の人権ホットライン

配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用相談電話です。

【お問合せ】 (法務局・地方法務局に繋がります) ☎ 0570-070-810

(平日 8:30～17:15まで)

相談窓口 ④

(地域・その他)

「民生委員・児童委員」そして「主任児童委員」とは

民生委員は、生活に困っている方、高齢者や障害者の方々の相談・支援者として活動していますが、同時に児童委員として子どもをめぐる様々な問題についても、相談活動や環境作り等の役割を担っています。

また主任児童委員は、児童福祉に関する問題を専門に担当し、今日多くの家庭が抱える「虐待」「不登校」「いじめ」「非行」「ひきこもり」等の問題解決のため、児童委員や関係機関と連携・協力して活動しています。

応援します 健やかな子育てを！

ひとりで悩んでいませんか

- 孤独感
- 子育ての不安
- ひとり親家庭
- しつけ
- 教育



お子さんのことで心配ごとはありませんか

- 非行
- いじめ
- 不登校
- ひきこもり
- その他の問題行動

地域で気になるご家庭はありませんか

- DV
- 子どもの虐待



地域とともに

- 児童館・子どもセンター
- 学童クラブ
- 健全育成団体



あなたと行政機関を結ぶパイプ役です

私たちには、秘密を守る義務があります。安心して子育てのことや生活上の悩みごとをご相談ください。

お住まいの地域の民生委員・児童委員、主任児童委員の氏名・連絡先などは、下記へお問い合わせください。

【お問合せ】

北区民生委員・児童委員協議会事務局(地域福祉課) ☎ 03-3908-9041

養育費相談支援センター（公益社団法人家庭問題情報センター） （厚生労働省 委託事業）

【電話相談】

平日（水曜を除く） 10：00～20：00

水曜 12：00～22：00 土曜・祝日 10：00～18：00（振替休日は休み）

☎ 03-3980-4108

（ご希望により、当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）

☎ 0120-965-419

（携帯電話とPHSは使えませんので上記番号におかけください）

【メール相談】

info@youikuhi.or.jp（相談員が、数日中に回答を送信します）

※相談から一週間程経過しても回答が届かない場合は、電話でお問い合わせください。

そらまめ知識

こんな支援制度もあります

にじいろ電話・法律相談

性的指向及び性自認に関する様々な悩みや法的な問題に、専門相談員や弁護士が応じます。

ご本人だけでなく家族や友人、職場の方や教員などもご利用できます。

【相談方法】 電話相談 ☎ 03-3913-0162

予約不要。相談時間内にお電話ください。

法律相談 ☎ 03-3913-0163

予約制。オンライン相談可。

まずは予約専用電話にお電話ください。

【相談日時】 電話相談 第1土曜 14：00～17：00

法律相談 第4日曜 10：00～11：30



手当・医療費

ひとり親家庭サポート制度

①児童扶養手当

所得制限あり

ひとり親世帯等（父または母が重度障害者の場合も含む）で、18歳に達した日以降の最初の3月31日（一定程度以上の障害があるときは20歳未満）までのお子さんを養育している方に、手当を支給する制度です。

【⇒P13、14優遇制度】

②児童育成手当(育成手当)

所得制限あり

ひとり親世帯等（父または母が重度障害者の場合も含む）で、18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さんを養育している方に、手当を支給します。

《支給手当月額:13,500円》

③ひとり親家庭等医療費助成

所得制限あり

ひとり親世帯等（父または母が重度障害者の場合も含む）で、18歳に達した日以降の最初の3月31日（一定程度以上の障害があるときは20歳未満）までのお子さんと、そのお子さんを養育している方に、保険適用医療費自己負担分の全額または一部を助成します。

その他、支援制度

遺族年金

遺族年金は、国民年金または厚生年金保険の被保険者または被保険者であった方が亡くなったときに、その方によって生計を維持されていた遺族が受けることができる年金です。【お問合せ】北年金事務所 ☎03-3905-1011

子育て支援制度

① 児童手当

所得制限あり

中学3年生修了前(15歳に達した日以降の最初の3月31日)までのお子さんを養育している方に、手当を支給します。

② 児童育成手当(障害手当)

所得制限あり

知的・身体障害等が一定程度以上にある20歳未満のお子さんを養育している方に、手当を支給します。

《支給手当月額:15,500円》

③ 特別児童扶養手当

所得制限あり

知的・身体・精神障害・疾病等が一定程度以上にある20歳未満のお子さんを養育している方に、手当を支給します。



④ 子ども医療費助成

健康保険に加入している0歳～高校3年生(18歳に達した日以降の最初の3月31日)までのお子さんを養育している方に、保険適用の医療費自己負担額(食事療養費を除く)を助成します。

●このページに記載の (※遺族年金は除く)

手当・医療費助成のお問合せ先

子ども未来課子育て給付係

☎ 03-3908-9096



所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

割引・減免・ 補助制度①

ご家庭の状況によって利用できる補助等

児童扶養手当(P11)
受給世帯



- ① JR 通勤定期券の割引
- ② 都営交通無料乗車券の交付
- ③ 水道料金の基本料金の免除
- ④ 粗大ごみ収集手数料の免除
- ⑤ 指定自転車置場登録手数料減額
有料自転車駐車場利用料金減額



① JR 通勤定期券の割引

児童扶養手当、生活保護受給世帯で、JR を利用している場合、通勤定期乗車券を 3 割引きで購入できます。

【お問合せ】

(児童扶養手当受給者) 子ども未来課子育て給付係

☎ 03-3908-9096

(生活保護受給者) お住まいの地区を管轄する各生活保護担当係へ
お問い合わせください。

(区役所代表 ☎ 03-3908-1111)



② 都営交通無料乗車券の交付

児童扶養手当、生活保護受給世帯等のうち 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。

【お問合せ】

(児童扶養手当受給者) 子ども未来課子育て給付係

☎ 03-3908-9096

(生活保護受給者) お住まいの地区を管轄する各生活保護担当係へ
お問い合わせください。

(区役所代表 ☎ 03-3908-1111)



③ 水道料金の基本料金の免除

児童扶養手当、特別児童扶養手当、生活保護受給世帯を対象に、水道・下水道料金の基本料金の一部が免除になります。

【お問合せ】東京都水道局北営業所 ☎ 03-5963-6030

④ 粗大ごみ収集手数料の免除

児童扶養手当、特別児童扶養手当、生活保護受給世帯を対象に、粗大ごみの収集手数料が免除になります。

【お問合せ】北区清掃事務所作業第一係 ☎ 03-3913-3141
(申込み) 粗大ごみ受付センター ☎ 0570-075-533

⑤ 指定自転車置場登録手数料減額 有料自転車駐車場利用料金減額

区の指定自転車置場の年間登録手数料及び区の有料自転車駐車場の定期利用料金が減額になります。対象者は受給者及び手当対象児童です。

※詳しい手続き方法は下記へお問い合わせください。

【お問合せ】土木管理課自転車対策係 ☎ 03-3908-9218

割引・減免・ 補助制度②（教育）

教育費等のサポート

国公立の小・中学校
のお子さん

特別支援学級の
お子さん

①就学援助

②特別支援学級
就学奨励費

③学校給食の無償化（区立小・中学校のみ）

高校生以上のお子さん

授業料

授業料以外

④高等学校等
就学支援金
⑤私立高等学校等
授業料軽減助成金

⑥国公立高等学校等
奨学給付金
⑦私立高等学校等
奨学給付金

①就学援助

所得制限あり

国公立の小・中学校に在学する児童・生徒の保護者の方で、所得が一定基準以下の場合、学用品費等、義務教育にかかる必要な経費を補助します。

【お問合せ】学校支援課学事係 ☎03-3908-1541

②特別支援学級就学奨励費

所得制限あり

特別支援学級に在学する児童・生徒の保護者の方で、所得が一定基準以下の場合、就学に必要な経費の一部を補助します。

【お問合せ】学校支援課学事係 ☎03-3908-1541

③学校給食の無償化

区立小・中学校に通う児童・生徒の保護者が負担する給食費を全額補助します。

【お問合せ】学校支援課保健給食係 ☎03-3908-9295

④高等学校等就学支援金(授業料)

所得制限あり

国公立問わず、高等学校等に通う一定の収入額未満の世帯の生徒を対象に、授業料にあてるための支援金を支給する制度です。

【お問合せ】(公立) 東京都教育庁都立学校教育部高等学校教育課 ☎03-5320-6744
(私立) 東京都私学就学支援金センター就学支援金担当 ☎03-5206-7814

⑤私立高等学校等授業料軽減助成金(授業料)

所得制限あり

都内に在住で、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。

【お問合せ】東京都私学就学支援金センター授業料軽減助成金担当 ☎03-5206-7925

⑥国公立高等学校等奨学給付金(授業料以外)

所得制限あり

生活保護受給世帯または区市町村民税所得割額の非課税世帯を対象に、国公立高等学校等に通う生徒の保護者(都内在住)の教育費負担を軽減するために、授業料以外の教育費について助成する制度です。

【お問合せ】東京都教育庁都立学校教育部高等学校教育課 ☎03-5320-7862

⑦私立高等学校等奨学給付金(授業料以外)

所得制限あり

都内に在住で、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、授業料以外の教育費について助成する制度です。

【お問合せ】東京都私学就学支援金センター奨学給付金担当 ☎03-5206-7925

所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

貸付金 ①

(資金を借りる)

ひとり親家庭サポート制度

① 東京都母子及び父子福祉資金

都内に6か月以上在住し(修学・就学支度資金は例外有)、20歳未満(世帯で他に20歳未満の子を扶養している場合は、20歳以上であっても対象)のお子さんを扶養しているひとり親家庭の父または母を対象に、経済的に自立し安定した生活を送るために必要な資金をお貸しする制度です。(貸付に際し審査があります。)

【お問合せ】生活福祉課生活支援係 ☎ 03-3908-9046

② 母子福祉応急小口資金

他の資金から借受が困難で、災害、疾病、その他応急に必要とする費用の調達が困難な母子世帯の方に、資金をお貸しする制度です。(貸付に際し審査があります。)

【お問合せ】生活福祉課生活支援係 ☎ 03-3908-9046

その他、貸付金の支援制度

生活福祉資金

所得制限あり

低所得世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対し具体的な利用目的がある場合、世帯の自立・生活の安定等を図るため、資金をお貸しする制度です。(貸付に際し審査があります)

【お問合せ】北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係(福祉資金担当)

☎ 03-3907-9494

所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

貸付金 ② (教育)

(資金を借りる)

子どもの教育費について(就学に関する貸付)

学校生活
(全般)

学校生活(目的別)
※学費以外・制服など

P17①東京都母子及び
父子福祉資金

- ①北区奨学資金
- ②東京都育英資金
- ③日本学生支援機構
奨学金

P17①東京都母子及び
父子福祉資金

- ⑥入学支度金貸付制度
- ⑦受験生チャレンジ
支援貸付金

保護者等が病気や災害等で
死亡したり後遺症を負っている

- ④あしなが奨学金
- ⑤交通遺児育英会奨学金

①北区奨学資金

所得制限あり

高等学校、高等専門学校、高等専修学校等に進学を希望もしくは在学している方で、ご家庭の経済事情等により修学することが困難な方に対して、無利子で奨学資金をお貸しします。

【お問合せ】教育政策課 ☎ 03-3908-9279

②東京都育英資金

所得制限あり

都内在住で、高等学校等に進学を希望もしくは在学している方のうち、勉学の意欲がありながら経済的理由により修学が困難な方に対して、無利子で奨学資金をお貸しする制度です。

【お問合せ】在学する学校または(公財)東京都私学財団育英資金担当
☎ 03-5206-7929

③日本学生支援機構奨学金

所得制限あり

高等専門学校、専修学校、短期大学、大学、大学院に進学を希望もしくは在学している生徒・学生で、選考基準に当てはまる方に対して、奨学金をお貸しする制度です。無利子・有利子があります。

【お問合せ】独立行政法人日本学生支援機構 ☎ 0570-666-301

④あしなが奨学金

所得制限あり

保護者等が病気や災害等で死亡したり、障害のため働けず経済的に困っている家庭で、高等学校、大学等に進学を希望もしくは在学している生徒・学生に対して、無利子で奨学金をお貸しする制度です。

【お問合せ】あしなが育英会 ☎ 03-3221-0888 または ☎ 0120-77-8565

⑤交通遺児育英会奨学金

所得制限あり

保護者等が交通事故で死亡したり、著しい後遺障害のため働けず経済的に困っている家庭で、高等学校、大学等に進学を希望もしくは在学している生徒・学生に対して、無利子で奨学金をお貸しする制度です。

【お問合せ】(公財)交通遺児育英会奨学課 ☎ 03-3556-0773 または
☎ 0120-52-1286

⑥入学支度金貸付制度

所得制限の有無は学校へ直接ご確認ください。

都内に在住で、入学支度金貸付制度のある私立高等学校等に入学する生徒の保護者の方に、無利子で入学時に必要な費用の一部をお貸しする制度です。

【お問合せ】入学を希望する学校 または
(公財)東京都私学財団入学支度金担当 ☎ 03-5206-7926

⑦受験生チャレンジ支援貸付金

所得制限あり

一定所得以下の世帯の中学3年生、高校3年生等の受験生がいる世帯を対象に学習塾の費用や受験料を、無利子でお貸しします。対象の学校に入学し手続きをすることで返済免除になります。

【お問合せ】北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係(福祉資金担当)
☎ 03-3907-9494

所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

仕事探し①

就職・転職したい

仕事の探し方
書類の書き方

計画をたてて
進めたい

そらまめ相談室
(ひとり親家庭等相談室)
(P1、2)
北区くらしとしごと
相談センター (P23、24)

①ひとり親家庭
自立支援プログラム策定
(P22)
北区くらしとしごと
相談センター (P23、24)

資格を取りたい

お子さんが20歳未満

- ②ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金
- ③ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金
- ④ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援
- ⑤ひとり親家庭高等職業訓練促進貸付金

ひとり親家庭サポート制度

母子・父子自立支援員と探す

①ひとり親家庭自立支援プログラム策定

所得制限あり

児童扶養手当を受給しているひとり親家庭の父または母を対象に、個々に合わせた自立支援プログラム(就労計画書)を策定し、ハローワーク等と連携して就労を支援します。【お問合せ】生活福祉課相談係 ☎ 03-3908-1142

職業訓練・資格や技能の習得

②ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

所得制限あり

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の父または母が、その能力を開発し適職につくために、受講した教育訓練の費用の一部を支給します。

【お問合せ】生活福祉課相談係 ☎ 03-3908-1142

③ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

所得制限あり

20歳未満のお子さん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(看護師、保育士、理・美容師、調理師など)の取得や技能を修得するために、養成機関で修業している期間の負担を軽減するため、費用の一部を支給します。

【お問合せ】生活福祉課相談係 ☎ 03-3908-1142

④ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援

所得制限あり

ひとり親家庭の父または母及び子が、高等学校卒業程度認定試験の合格のために受講する講座費用の一部を区が支給します。

【お問合せ】生活福祉課相談係 ☎ 03-3908-1142

⑤ひとり親家庭高等職業訓練促進貸付金

所得制限あり

「ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金」を受給されている方に、養成機関の入学費用や養成機関修了後の就職準備金をお貸しします。条件により貸付金の返済が免除となる場合があります。

【お問合せ】北区社会福祉協議会生活困窮者自立支援係(福祉資金担当)
☎ 03-3907-9494

所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

仕事探し②

その他、仕事探しの支援制度

北区くらしとしごと相談センター

TEL 03-6454-3104 (直通)

FAX 03-5948-6041

平日 8:30 ~ 17:15

kurashi@kitashakyo.or.jp

●事業内容

◎自立に向けた生活相談

相談者ご本人様のお話を伺い、必要に応じて適切な関係機関と連携しながら、自立に向けた解決策を一緒に考えます。

◎仕事に就くための相談

専門のキャリアカウンセラーが仕事に就くまでのお手伝いをします。また、仕事探しのプロが、相談者の状況に合わせた仕事の紹介・求人情報の開拓を行います。必要に応じて、仕事に就くためのスキルアップのお手伝いもします。

◎家計の見直しに関する相談

日常生活の家計収支のバランスを整えるお手伝いをします。

◎住居確保給付金 所得制限あり

離職等により、住まいを喪失している又は、喪失のおそれのある北区在住の方に、就労の支援とともに原則3ヶ月間の家賃助成をします。(一定の収入・資産要件があります。)



はあと飯田橋

ひとり親家庭それぞれに合わせた就業相談、就業支援、職業紹介を行っています。

【お問合せ】 はあと飯田橋 ☎ 03-3263-3451

ハローワーク王子

ハローワークでは、ひとりひとりのお悩みに応じたサポートを行います。就職に関するご相談は、いつでもハローワークへ。

【お問合せ】 ハローワーク王子 ☎ 03-5390-8609

北区就労支援コーナー

北区役所内にハローワークの常設窓口を設け、両機関が一体となって支援対象者の就労による自立促進をサポートします。対象は以下のとおりです。

- ・住宅確保給付金受給者
- ・児童扶養手当受給者
- ・生活困窮者

【お問合せ】 北区就労支援コーナー ☎ 03-3908-1283

赤羽しごとコーナー

求人情報パソコンの簡単操作で、全国の求人情報が検索でき、職業に関する相談や紹介を行うとともに、就職支援セミナーや企業説明会を開催しています。

また、就職支援アドバイザーによる個別相談や内職の相談・あっせん（要登録）も行っています。

【お問合せ】 赤羽しごとコーナー ☎ 03-3908-3244

マザーズハローワーク日暮里

これから子育てと仕事の両立を考えている方、働きたいけど出産・子育てでブランクがある方、介護等との両立を希望されている方のお仕事探しをお手伝いします。

【お問合せ】 マザーズハローワーク日暮里 ☎ 03-5850-8611

所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

生活支援①

(住まい)

18歳未満のお子さんを育てる母子家庭

①母子生活支援施設

転居費等サポート

家賃サポート

②障害者世帯及び
ひとり親世帯転居費用助成
(P26②)ファミリー世帯転居費用助成
(P26③)親元近居助成

(P26①)住居確保給付金

ひとり親家庭サポート制度

①母子生活支援施設

生活上のさまざまな問題を抱え、18歳未満のお子さんの養育にお困りの母子世帯の生活と自立を支援する児童福祉施設です。入所期間は原則2年間です。

【お問合せ】生活福祉課相談係 ☎ 03-3908-1142

▶関連情報 (P3) 「母子・父子自立支援員に相談する」

②障害者世帯及びひとり親世帯転居費用助成

所得制限あり

北区に1年以上居住している障害者世帯及び18歳未満のお子さんを扶養するひとり親世帯が、自己の責任によらない立ち退きを求められて、区内の民間賃貸住宅から区内の民間賃貸住宅に転居した場合に、礼金と仲介手数料の合算額(上限15万円)を助成します。

【お問合せ】住宅課住宅計画係 ☎ 03-3908-9201

その他、生活支援の制度

住まい

① 住居確保給付金

所得制限あり

離職等により、住まいを喪失している又は、喪失のおそれのある北区在住の方に、就労の支援とともに原則3ヶ月間の家賃助成をします。(一定の収入・資産要件があります)

【お問合せ】 北区くらしとしごと相談センター ☎ 03-6454-3104

【⇒P 23、24北区くらしとしごと相談センター】

② ファミリー世帯転居費用助成

所得制限あり

北区に1年以上上居住している18歳未満のお子さんを2人以上扶養・同居している世帯が、区内の民間賃貸住宅から、最低居住面積水準以上かつ転居前より広い区内の民間賃貸住宅に転居した場合に、礼金と仲介手数料の合算額(上限30万円)を助成します。

【お問合せ】 住宅課住宅計画係 ☎ 03-3908-9201

③ 親元近居助成

18歳未満のお子さんを1人以上扶養・同居する世帯が、区内に10年以上上住む親と近居するため区内に住宅を取得した場合に、登記費用の一部(上限20万円)を助成します。

【お問合せ】 住宅課住宅計画係 ☎ 03-3908-9201

④ 区営住宅

所得制限あり

住宅に困っている一定所得以下の方のために、低廉な家賃で区が管理する住宅を供給しています。

【お問合せ】 住宅課 区営住宅受付担当 ☎ 03-3908-1523

⑤ 都営住宅

所得制限あり

住宅に困っている一定所得以下の方のために、低廉な家賃で東京都が管理する住宅を供給しています。

【お問合せ】 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎ 03-3498-8894



所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

生活支援②

(子ども)

学習支援・居場所づくり支援

①生活困窮・ひとり親世帯等の小・中学生への学習支援事業

所得制限あり

生活困窮世帯・ひとり親世帯を対象に学習支援事業を実施しています。対象世帯には直接案内を送付します。

●小学生への学習支援事業

ボランティア団体による月2回の学習支援です。子どもの学習支援と進学に必要な公的支援の情報提供などの保護者への養育支援を行います。(事業運営は北区社会福祉協議会へ委託)

【お問合せ】生活福祉課生活支援係 ☎03-3908-9046

●中学生への学習支援事業「みらいきた」

学習塾を母体とした民間事業者による週1回の学習支援です。個別指導により受験に向けた学習習慣の定着、学力向上をサポートします。

【お問合せ】子ども未来課子ども未来係 ☎03-3908-9097

②子ども食堂・フードパントリー(ボランティア団体等が運営)

区内では、ボランティア団体などが地域と連携しながら、子どもが一人で安心して来られる子ども食堂や、日々の食品の入手が困難な方に対して、企業や団体などからの提供を受けた食品等を無料で提供するフードパントリーを実施しています。子ども食堂の団体情報については、北区子ども食堂ネットワークのホームページをご覧ください。

【お問合せ】北区社会福祉協議会 ☎03-3905-6653



③養育費確保支援事業

北区では、ひとり親家庭の養育費の取り決めに関する費用の一部を助成します。下記の取り決めが対象です。

- ①公正証書の作成
- ②養育費立替保証契約の締結
- ③裁判外紛争解決手続(ADR)の利用

【お問合せ】そらまめ相談室 ☎03-3908-1363

一時的な保育支援

①ファミリー・サポート・センター

ファミリー会員（育児の支援を受けたい方）とサポート会員（育児の支援をする方）が、お互いに会員となり、地域の中で支えあいながら子育てをする会員制の活動です。

【お問合せ】子ども家庭支援センター（ファミリー・サポート・センター担当）
☎ 03-3912-1909

②乳幼児ショートステイ・子どもショートステイ

保護者の方が、出張や育児疲れ等で、一時的にお子さんを養育することが困難になった時に、お子さんを施設にてお預かりします。対象となるお子さん・場所・利用料金等については、区ホームページをご覧ください。

【お問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 03-6903-0511

所得制限あり

「所得制限あり」のマークがある制度は、利用できる方の所得額等に条件があります。詳しくは、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

そらまめ知識

こんな支援制度もあります

子育て応援ガイド きたハピモバイル

子育て応援ガイド きたハピモバイルは、スマートフォンや携帯電話から目的別・年齢別に子育て関連情報を検索できる機能や予防接種スケジュールの自動調整機能など、子育てに便利な機能を充実させたアプリです。

令和4年10月にリニューアルし、保育園・幼稚園選びや入園手続きをサポートする機能を追加しました。

「きたハピモバイル」
アプリダウンロードはこちらから

※登録料、利用料は無料
(通信費用は利用者負担となります。)



【Google Play】



【App Store】

【お問合せ】子ども未来課子ども未来係 ☎ 03-3908-9097

そらまめ相談室とは



北区のひとり親家庭専門の相談室です。空豆（そらまめ）は、その名の通り、豆の鞘（さや）が空に向かって伸び、実をつけます。天を目指して実を結ぶ姿は、ご家族が希望に向かう姿そのものです。

北区では、相談窓口をご利用になるご家族の皆さまが、安心して、守られながら、希望に向かって暮らしていただくことを応援するため、相談室を「そらまめ」と名づけました。

このガイドブックでわからないことがありましたら、ぜひ気軽に下記「そらまめ相談室」までお問い合わせください。

そらまめ相談室
(ひとり親家庭等相談室)

03-3908-1363

受付時間 平日 8:30～17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

※「そらまめ相談室」は北区が民間事業者に委託して運営しています。

そらまめ相談室住所
「ココです」

↓
北区役所
第一庁舎2階⑤窓口

北区役所
王子本町1-15-22



北区役所庁舎のご案内



※教育委員会事務局は滝野川分庁舎
(滝野川2-52-10旧滝野川中学校)
です。



City of Kita

※本誌の掲載情報は、令和5年4月現在のものです。

※このガイドブックに掲載のない、ひとり親家庭以外への支援制度もあります。
区の全ての施策を載せたものではありません。

発行：北区教育委員会事務局

子ども未来部 子ども未来課 子ども未来係