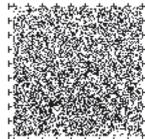


令和8年度版

ひとり親家庭が 新しい一歩を 踏み出すために

世田谷区



この冊子は、ひとり親の方やこれから離婚を考えている方へ
お役に立てる制度や施設等を紹介しています。
身近な便利帳としてご活用いただければ幸いです。



ひとり親家庭とは

次のいずれかに該当する方が、18(20)歳未満の子どもを扶養している家庭を言います。

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

*対象となる方は各制度により異なります。

父母の離婚後の子の養育に関するルールが改正されました

父母の離婚後のこどもの養育についての法律が見直され、令和8年4月1日から親の責務や親権、養育費、親子交流などの様々なルールが新しくなりました。

- ・親の責務に関するルールの明確化
- ・親権に関するルールの見直し
- ・養育費の支払確保に向けた見直し
- ・安全・安心な親子交流の実現に向けた見直し
- ・財産分与に関するルールの見直し
- ・養子縁組に関するルールの見直し
- ・その他の改正

詳しくは、ホームページをご覧ください▶



ひとり親家庭になるとき、なったとき

離婚を考えている方へ	6
知っておきたい離婚手続きの流れ	
離婚にあたって決めておきたいこと	
離婚によりひとり親になった方の主な手続き	
死別によりひとり親になった方へ	9
死別によりひとり親になった方の主な手続き	
未婚(非婚)でひとり親になる方へ	10
未婚(非婚)でひとり親になる方の主な手続き	
離婚前後の方に向けた講座・相談会	11
(1) 離婚前後の親支援講座	
(2) 子どものための養育費等個別相談会	
ひとり親家庭の相談ができるところ	12
(1) 各総合支所子ども家庭支援課	
(2) その他の相談機関	
1 養育費・親子交流相談支援センター	8 東京都女性相談支援センター
2 東京都ひとり親家庭支援センター(はあと)	9 警察署生活安全課
3 東京都ひとり親家庭支援センター(はあと飯田橋)	10 各総合支所生活支援課
4 東京都ひとり親家庭支援センター(はあと多摩)	11 世田谷区消費生活センター
5 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす	12 ぷらっとホーム世田谷
6 東京ウィメンズプラザ	13 その他の支援団体
7 世田谷区DV相談専用ダイヤル	
離婚のときに知っておきたい大切なこと	

養育費・親子交流に関すること

講座や相談支援・助成	20
(1) 養育費の取決めに関する公正証書作成等費用助成	
(2) 養育費確保のための強制執行申立てにかかる費用助成	
養育費・親子交流に関する相談先	21

お金に関すること

手当・助成	22	免除等	24
(1) 児童育成手当 (育成手当)		(1) JR通勤定期乗車券の割引	
(2) 児童扶養手当		(2) 都営交通無料乗車券の交付	
(3) 児童手当		(3) 水道・下水道料金の減免	
(4) ひとり親家庭等医療費助成 (医療証の交付)		(4) 粗大ごみ処理手数料の免除	
(5) 子ども等医療費助成 (医療証の交付)		貸付等	25
(6) 入院助産		(1) 東京都母子及び父子福祉資金	
		(2) 世田谷区母子及び父子応急小口資金	
		(3) 生活福祉資金	

仕事に関すること

各種制度	26
(1) 母子・父子自立支援プログラム	
(2) 母子家庭および父子家庭自立支援教育訓練給付金事業	
(3) 母子家庭および父子家庭高等職業訓練促進給付金等給付事業	
(4) ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	
(5) ひとり親就労支援セミナー	
(6) 東京都ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業	
相談先	28
(1) 三茶おしごとカフェ	
(2) ハローワーク	

子ども・子育てに関すること

保育	29
世田谷区の保育施設	
一時預かり	30
(1) ほっとステイ	
(2) ファミリー・サポート・センター事業	
(3) 子どもの近くで働くことができるワークスペースひろば型	
(4) 赤ちゃん・子どものショートステイ	
(5) トワイライトステイ	

学童・就学 32

- (1) ひとり親家庭等の子どもの学習支援事業
- (2) 新BOP
- (3) 就学援助費
- (4) 受験生チャレンジ支援貸付事業
- (5) 東京都国公立高等学校等奨学のための給付金事業
- (6) 私立高等学校等奨学給付金
- (7) 高等教育の修学支援新制度

子ども・子育ての相談先 34

- (1) 世田谷区地域子育て支援コーディネーター
- (2) 健康相談（各総合支所健康づくり課）
- (3) 総合教育相談ダイヤル
- (4) 教育相談
- (5) せたがや子ども・子育てテレフォン
- (6) 親子のための相談LINE
- (7) 世田谷区子どもの権利擁護機関（せたホッと）
- (8) 世田谷区児童相談所

住まい・暮らしに関すること

住まい 36

- (1) 都営住宅の募集
- (2) 都営住宅の使用料減額
- (3) 区営・区立住宅の募集
- (4) 区営・区立住宅の使用料特別減額
- (5) 母子生活支援施設
- (6) 保証会社紹介制度
- (7) お部屋探しサポート
- (8) ひとり親世帯家賃低廉化補助事業
- (9) 多世代近居・同居応援事業

暮らし 38

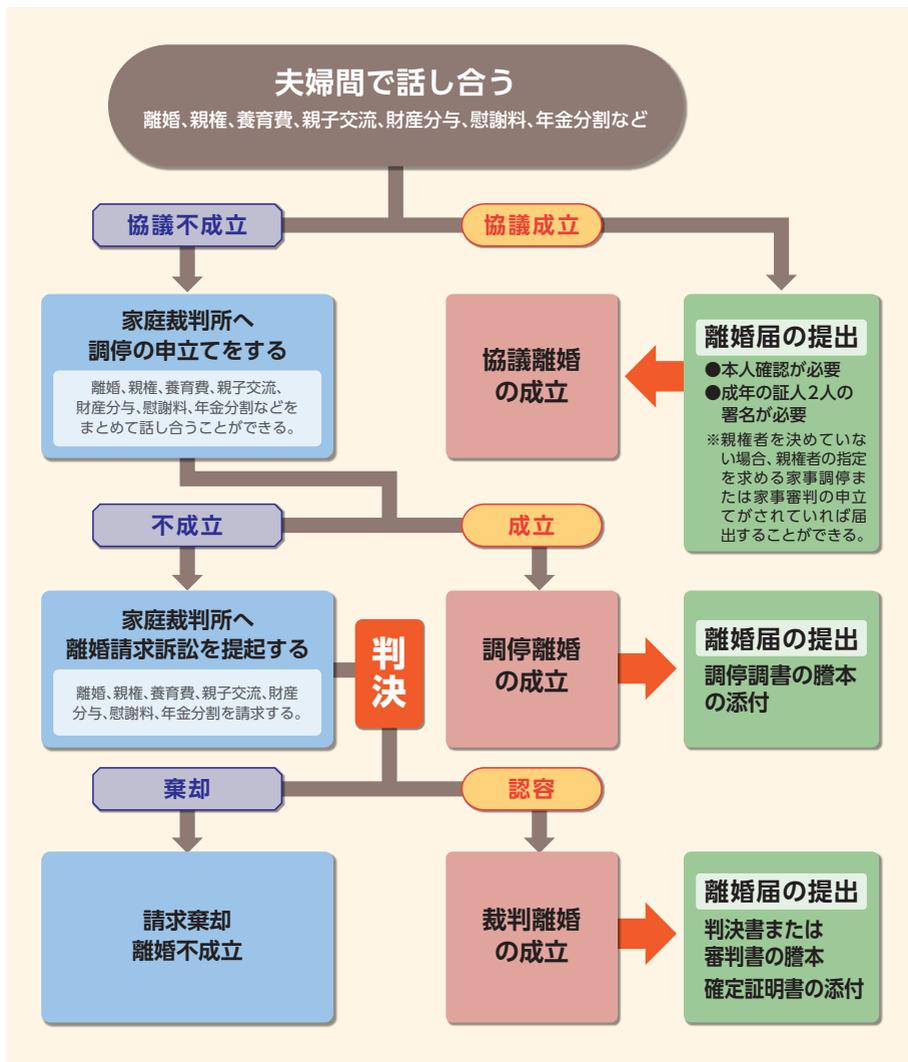
- (1) ホームヘルパー訪問
- (2) ひとり親家庭親子でスマイル体験応援事業（遊園地等の割引）
- (3) 地域のひとり親家庭支援拠点「ippo(いっぽ)」

窓口一覧 40

ひとり親家庭になるとき、なったとき

離婚を考えている方へ

● 知っておきたい離婚手続きの流れ



● 離婚にあたって決めておきたいこと

(1) 親権

父母の離婚時には、父母の双方または一方を親権者に定めることとなります。親権（子どもの面倒をみる、子どもの財産を管理する等）は、子どもの利益のために行使しなければなりません。

協議離婚の場合、親権者を決めていない（＝父母の協議が調っていない）場合であっても、親権者の指定を求める家事調停または家事審判の申立てがされていれば、離婚届を受理することができることとなっています。

(2) 子どもの戸籍

両親が離婚しても、子どもの氏および戸籍に変更はありません。子どもの氏を変更したいときは、子ども（15歳未満のときは、親権者等の法定代理人）が申立人になり、住んでいる地域の家庭裁判所に申立てをし、許可の審判を受けます。その後本籍地または居住地の戸籍係に、審判書の謄本を添えて入籍届を提出します。

(3) 養育費

養育費は子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する衣食住に必要な経費や教育費・医療費などです。親権を持たなくなっても、親子関係は継続しています。金額や支払い方法について離婚前にぜひ決めておきましょう。

離婚後でも子が経済的に自立する前であれば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。

(4) 親子交流

別れて暮らす親に子どもを会わせることは、子どものために尊重したいものです。面会については子どもの利益を考慮して、何回会うか、時間はどれくらいか、会わせる方法はどのようにするかという内容を決めて、実践することが大切です。話し合いができないときなどは家庭裁判所などで決めることができます。

しかし、DV被害、児童虐待を受けていた場合などは、親子交流について慎重に検討する必要があります。

(5) 財産分与、慰謝料（解決金）、年金分割

夫婦で形成してきた財産や家のローンなどがあれば話し合っておきましょう。財産分与（離婚後5年以内）、慰謝料（不法行為から3年以内）は、後々の生活を支える上での資金になります。経済的な請求の権利行使を怠らないようにしましょう。また、離婚後5年以内の手続きにより、婚姻期間中の厚生年金を分割できます。ただし、国民年金（基礎年金）部分は分割の対象外です。年金分割についての詳細はP42に記載の世田谷年金事務所三軒茶屋相談室にお問い合わせください。

▼離婚によりひとり親になった方の主な手続き▼

手続き	内容	窓口
離婚届	P6をご覧ください。	
離婚の際に称していた氏を称する届	離婚の際に称していた氏を称する場合 ※離婚の日から3か月以内	各総合支所くみん窓口戸籍担当 (区民課戸籍係)
住所の異動	離婚後住所の変更がある場合	
マイナンバーカード(個人番号カード)の記載内容の変更	氏・住所に変更がある場合	各総合支所くみん窓口区民担当 (区民課区民係) 各出張所
印鑑登録の変更	氏の変更により印鑑登録が抹消になる場合があります。	
国民健康保険の加入	配偶者の職場の健康保険の扶養を外れた場合	国保・年金課資格賦課 国保・年金課保険給付 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係) 各出張所
資格確認書等の記載内容の変更 ※国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険組合等へお問合せください。	世帯主や氏に変更がある場合	まちづくりセンター(資格確認書の再交付、高齢受給者証の再交付のみ)
国民年金の加入	厚生年金に加入している配偶者の扶養から外れた場合	国保・年金課国民年金係 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係) 各出張所 世田谷年金事務所(上町)
厚生年金の分割相談	婚姻期間中の厚生年金記録を分割することができます。	世田谷年金事務所三軒茶屋相談室
入籍届	父または母の離婚後の戸籍への子の入籍(家庭裁判所の許可が必要)	各総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係)
児童手当の申請	詳しくはP41の担当までお問合せください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件がありますので詳しくはP22をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
区立小中学校関係の届出	保護者や住所の変更がある場合	学務課就学係
認可保育園関係の届出	氏・住所・保護者等に変更がある場合	保育認定・調整課入園担当
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
子ども等医療費助成の申請	詳しくはP41の担当までお問合せください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
税金について	要件に該当した場合は所得控除としてのひとり親控除などがあります。	課税課課税第1～3係 ※地域によって異なります

※上記以外にも、各種保険や免許、福祉サービス等で氏や住所等の変更手続きが必要な場合があります。

※電話番号については、P40以降をご確認ください。

死別によりひとり親になった方へ

配偶者を失うことは大変ショックな出来事で、なかなか現実を受け入れられなくても無理はありません。しかし、そんな気持ちに関係なく、次々に生じる事柄に対応しなければならないのが現実です。さまざまな書類などの名義変更や返還の手続き、借金の返済、遺産分割など法的な手続きをきちんとしておくことが必要です。

親子ともに心の痛みはゆっくりと癒していく必要があります。支援団体もありますので、辛い気持ちは一人で抱え込まずに仲間同士で話し合うことが大切です。

▼死別によりひとり親になった方の主な手続き▼

手続き	内容	窓口
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内の届け出が必要です。	各総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係)
世帯主変更の申請	世帯主が亡くなった場合に新しい世帯主を決めるための届出	各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所
国民健康保険の加入	配偶者の職場の健康保険の扶養を外れた場合	国保・年金課資格賦課 国保・年金課保険給付
資格確認書等の記載内容の変更 <small>※国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険組合等へお問合せください。</small>	世帯主や氏に変更がある場合	各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所 まちづくりセンター(資格確認書の再交付、高齢受給者証の再交付のみ)
国民年金の加入	厚生年金に加入している配偶者の扶養から外れた場合	国保・年金課国民年金係 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所 世田谷年金事務所(上町)
年金関係の請求	遺族基礎年金、遺族厚生(共済)年金、寡婦年金、死亡一時金、未支給年金が受け取れる場合があります。種類により、要件や窓口が異なりますので、詳しくはお問合せください。	世田谷年金事務所三軒茶屋相談室 国保・年金課国民年金係
葬祭費の申請	国民健康保険の加入者が亡くなった場合、葬儀を行った方(申請者)に支給されます。申請期間には時効があります。	国保・年金課保険給付 各総合支所くみん窓口区民担当(区民課区民係)各出張所
児童手当の申請	受給者に変更がある場合	子ども家庭課子ども医療・手当担当
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件がありますので詳しくはP22をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
区立小中学校関係の届出	保護者や住所の変更がある場合	学務課就学係
認可保育園関係の届出	氏・住所・保護者等に変更がある場合	保育認定・調整課入園担当
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
子ども等医療費助成の申請	保護者に変更がある場合	子ども家庭課子ども医療・手当担当
税金について	要件に該当した場合は所得控除としてのひとり親控除などがあります。	課税課課税第1～3係 ※地域によって異なります

※上記以外にも、各種保険や免許、福祉サービス等で氏や住所等の変更手続きが必要な場合があります。

※電話番号については、P40以降をご確認ください。

未婚(非婚)でひとり親になる方へ

結婚をせずに子どもを産むという道を選択する女性もいます。自分だけでなく、子どもも社会的に不利な立場に立たされるのではないかと不安でいっぱいかもしれません。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、励まし合ったり、情報を交換したりして厳しい状況を乗り越えていきましょう。

認知や養育費などの問題で悩んだときには、各総合支所子ども家庭支援課（P12）に相談すると、各関係機関を紹介できる場合があります。

▼未婚(非婚)でひとり親になる方の主な手続き▼

手続き	内容	窓口
出生届	生まれた日から14日以内に届け出が必要です。	各総合支所くみん窓口戸籍担当(区民課戸籍係)
出産育児一時金の申請 <small>※国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険組合等へお問合せください。</small>	国民健康保険の方で、健康保険加入者が出産したときに支給されます。申請期間には時効があります。	国保・年金課保険給付
産前産後期間の国民年金保険料免除制度	詳しくは、区HP（ID：364）をご覧ください。	国保・年金課国民年金係
障害基礎年金の子による加算	詳しくは、区HP（ID：370）をご覧ください。	
産前産後期間の国民健康保険料免除制度	詳しくは、区HP（ID：296）をご覧ください。	国保・年金課資格賦課
児童手当の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件がありますので詳しくはP22をご覧ください。	各総合支所子ども家庭支援課手当担当
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	
子ども等医療費助成の申請	要件がありますので詳しくはP23をご覧ください。	
世田谷区出産費助成の申請	詳しくは、区HP（ID：1206）をご覧ください。	子ども家庭課子ども医療・手当担当
税金について	要件に該当した場合は所得控除としてのひとり親控除などがあります。	課税課課税第1～3係 ※地域によって異なります

※上記以外にも、各種保険や免許、福祉サービス等で氏や住所等の変更手続きが必要な場合があります。

※電話番号については、P40以降をご確認ください。

離婚前後の方に向けた講座・相談会

離婚を考えている方やひとり親の方、離婚後にお子さんと別居されている方を対象に実施します。※要予約

(1) 離婚前後の親支援講座

「子どもに離婚のことをどう伝えよう?」「離婚条件はどのように取り決めるの?」など、お子さんのいるご家庭が離婚を考えた時に知っておきたいことをお話しするオンライン講座です。

詳しくはこちら▶



(2) 子どものための養育費等個別相談会

養育費をはじめとする離婚に関するあらゆる悩みを抱える方のための相談会です。相談は、対面形式かオンライン形式をお選びいただけます。

詳しくはこちら▶



【問合せ先】(1)(2)子ども家庭課子ども・子育て支援担当▶ P41



ひとり親家庭の相談ができるところ

(1) 各総合支所子ども家庭支援課

各地域の子ども家庭支援課では、関係機関と連携しながら子育て家庭の支援を行っています。DV（ドメスティックバイオレンス）相談や、生活や家庭問題などの相談にも対応しています。

どこに相談すればよいかわからないときは、まずお住まいの地域を管轄する世田谷区各総合支所の子ども家庭支援課にご連絡ください。いずれも受付時間は月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）です。

総合支所	所在地	最寄り駅	電話番号
世田谷	世田谷4-22-33	世田谷線 松陰神社前駅または世田谷駅	☎ 03-5432-2915 FAX 03-5432-3034
北沢	北沢2-8-18	小田急線・井の頭線 下北沢駅	☎ 03-6804-7525 FAX 03-6804-9044
玉川	等々力3-4-1	大井町線 等々力駅	☎ 03-3702-1189 FAX 03-3702-1336
砧	成城6-2-1	小田急線 成城学園前駅	☎ 03-3482-1344 FAX 03-6277-9721
烏山	南烏山6-22-14	京王線 千歳烏山駅	☎ 03-3326-6155 FAX 03-3308-3036

◆家庭相談

夫婦・親子・離婚・養育費・親権など、家庭内のさまざまな問題について、家庭相談員が相談に応じています。

相談時間

月曜日・水曜日・金曜日 原則午後1時～午後5時
（祝・休日、年末年始を除く） ※事前予約制 1回1時間程度（無料）



(2) その他の相談機関

機関名	相談内容					
	親 子 交 流 ・ 養 育 費	一 般	就 労	D V	生 活 保 護	借 金
1 養育費・親子交流相談支援センター	●					
2 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）	●	●				
3 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと飯田橋）			●			
4 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと多摩）	●	●	●			
5 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす		●	●	●		
6 東京ウィメンズプラザ		●		●		
7 世田谷区DV相談専用ダイヤル				●		
8 東京都女性相談支援センター		●		●		
9 警察署生活安全課				●		
10 各総合支所生活支援課					●	
11 世田谷区消費生活センター						●
12 ぶらっとホーム世田谷		●	●			●

※具体的な相談内容については、各施設にお問い合わせください。

1 養育費・親子交流相談支援センター

ホームページで、「養育費の算定表」を見ることができます。

相談時間	平日（水曜日を除く） 午前10時～午後8時 水曜日 午後0時～午後10時 土曜日・祝日 午前10時～午後6時
問合せ先	☎ 03-3980-4108 または 0120-965-419 メール、チャットでも相談ができます。

詳しくはこちら▶



2 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）

	内容
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、電話で相談に応じます。
養育費相談・離婚前後の法律相談・親子交流支援	養育費などに関する相談や離婚に伴う様々な法的問題についての相談に応じます（面接相談ができます（予約制））。また、養育費や親子交流の支援・セミナーを行っています。

3 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと飯田橋）

	内容
就業相談・就業支援・職業紹介	仕事探しの相談や応募書類の書き方、面接のアドバイスをいたします。パソコン講習会や適職診断などのご案内もしています。

4 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと多摩）

はあと・はあと飯田橋と同様の支援が受けられます。なお、「グループ相談会」は、はあと多摩のみで開催しています。

* はあとホームページ <https://haat.or.jp/> 求人情報、お役立ち情報のメルマガはホームページから登録できます。

詳しくはこちら▶



* LINE相談も行っています。（シングルママパパつながるライン）

友だち登録はこちら▶



5 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす

	内容
(1) シンママカフェ	シングルマザー（プレシングルマザー）の方同士、日ごろの悩みや気持ちを共有し、課題に向けてのステップを考える場です。
(2) 女性のための悩みごと・DV相談	日々の暮らしの中のさまざまな悩み、配偶者やパートナーなどからの暴力、モラルハラスメントについて相談に応じています。
(3) 女性のための働き方サポート相談	復職、再就職、育児との両立、キャリアアップなど、女性ならではのライフステージに応じた働き方・キャリアのご相談をお受けしています。
(4) 男性相談	男性が持つ悩みについて、家庭問題や人間関係、生き方、仕事の悩みなどさまざまな相談に応じています。

※いずれも無料です。

詳しくはこちら▶



6 東京ウィメンズプラザ

	内容
(1) 一般相談	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。
(2) DV専用相談	配偶者や交際相手からの暴力の相談をお受けします。
(3) LINEによるDV相談	配偶者や交際相手からの暴力被害に関する相談をLINEでお受けします。
(4) 男性のための悩み相談	夫婦関係、職場の人間関係、配偶者や交際相手からの暴力など、男性が抱えるさまざまな悩み相談をお受けします。

詳しくはこちら▶



7 世田谷区DV相談専用ダイヤル

世田谷区の職員がDV相談を受け付けます。

相談時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝・休日、年末年始を除く)
問合せ先	☎ 0570-074740 (ナビダイヤル)

8 東京都女性相談支援センター

女性からのさまざまな相談や配偶者からの暴力、緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受けています。

相談時間	月曜日～金曜日 午前9時～午後9時(土日、祝・休日、年末年始は午前9時～午後5時)
問合せ先	☎ 03-5261-3110
LINE相談	平日 午後2時～8時(年末年始を除く)「女性は一とふるLINE@東京」

9 警察署生活安全課

相談時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝・休日、年末年始を除く) ※事件発生時110番
問合せ先	世田谷 ☎ 03-3418-0110
	北沢 ☎ 03-3324-0110
	玉川 ☎ 03-3705-0110
	成城 ☎ 03-3482-0110

緊急の場合
警察(事件発生時/24時間体制) 110番

10 各総合支所生活支援課

病気・失業などのさまざまな理由で生活に困窮し、生活保護などの支援を受けたい場合の相談に応じています。

相談時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）		
問合せ先	世田谷	☎ 03-5432-2846	FAX 03-5432-3034
	北沢	☎ 03-6804-7386	FAX 03-6804-7994
	玉川	☎ 03-3702-1734	FAX 03-3702-1520
	砧	☎ 03-3482-1390	FAX 03-5490-1139
	烏山	☎ 03-3326-6112	FAX 03-3326-6169

11 世田谷区消費生活センター

クレジットやローンなどの返済のために、家計が苦しくなったり、返済が滞ったりするなどの多重債務に関して、専門家の支援を受ける前の第一歩として、解決への道筋をたてるための相談を行っています。

相談時間	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 土曜日（電話のみ） 午前9時～午後3時30分（祝・休日、年末年始を除く）	
問合せ先	☎ 03-3410-6522	FAX 03-3411-6845

12 ぷらっとホーム世田谷

「生活に困っている」「就職したい」など、生活上の様々な困難に直面している方が、ご相談いただける相談窓口です。予約制となりますので、まずお電話でご相談ください。

受付時間	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）	
問合せ先	☎ 03-5431-5355	FAX 03-5431-5357



13 その他の支援団体

団体名	内容	問合せ
世田谷区母子 寡婦福祉連合会 (ひまわり会)	通称「ひまわり会」、母子・父子世帯が対象です。親子で楽しみ学べる自然体験・ものづくり体験の研修会や交流会などを実施しています。	☎ 03-3866-0771 FAX 03-5835-4613 https://setagaya-himawari.webnode.jp/
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)	・東京ムーヴ(交流・各種イベント) ・企業イベントのご案内 ・全国の団体、区市のひとり親の会との連携など	☎ 03-5261-1341 FAX 03-5261-1343 https://www.tobokyou.net/
NPO法人 しんぐるまざあ ず・ふぉーむ	・無料電話相談、メール相談 ・キャリア支援 ・シンママのためのママカフェ ・離婚前後の親支援講座 ・ライフプランセミナー など	☎ 03-3263-1519(事務局) ☎ 050-3196-1114(電話相談) (火・木曜日 午後4時～9時) https://www.single-mama.com/
NPO法人 しんふぁ支援協会	・親子イベント日本最大級 ・しんふぁ米支援 ・シングルファミリーの自立支援 など	☎ 090-1169-0698 https://sinfa.jp LINE ID:@sinfa
一般社団法人 りむすび	・別居離婚後の子育て無料オンライン相談会 ・離婚協議(ADR)や親子交流(面会交流)支援 ・共同養育の情報発信	☎ 050-3442-5797 https://www.rimusubi.com/
全国父子家庭支援 ネットワーク	・電話相談、LINE相談(生きづらさや障害や働き方、子育て相談受付) ・ZOOM等を活用したWEBミーティング	☎080-3197-0692 (午後8時～12時対応可) LINE ID:hibipa(24時間問合せ可能)

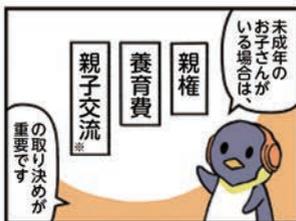


離婚のときを知っておきたい大切なこと

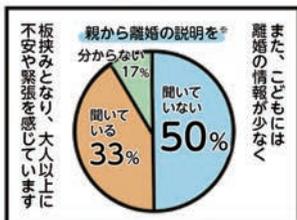
リコンの時に大切なこと



子ども目線で取り決めよう



子どもは不安に思っている



※日本加除出版による2000名を対象としたアンケート調査より



お子さんの気持ちや将来の養育など、
あなたの離婚後の生活に必要なことについて知っておきませんか？

詳しくはこちら▶



別れてからも親子



話し合うことの難しさ



話し合うには「こ」が一番難しいです。よね

取り決めをしないのはなぜですか？	養育費	親子交流
1位	相手と関わりたくない	決めなくても交流できる
2位	交渉がわずらわしい	子どものためにならないと思う
3位	相手にお金がないと思った	

（監護親・非監護親の総計）

※法務省による協議離婚制度に関する実態調査より



まずは周囲に相談を



養育費・親子交流に関すること

講座や相談支援・助成

離婚を考えた時や養育費の取決めをする時など、それぞれの段階のお悩みに応じた相談窓口・支援を活用することができます。

離婚を考えている方

離婚後の方

どのような取決めや手続きが必要なの？
子どもに離婚をどう伝えよう？

離婚したときに養育費の取決めをしなかったがどうしたらいい？

離婚前後の
親支援講座

▶ P11(1)

オンライン

離婚を考えている方

離婚後の方

養育費ってどれくらいもらえるの？
離婚の悩みを聞いてほしい

養育費の未払い、減額・増額などの
具体的な相談がしたい

家庭相談

▶ P12

子どものための
養育費等個別相談会

▶ P11(2)

対面

オンライン

離婚後の方

公正証書や調停・審判で
養育費の支払いを取決めをしたい

公正証書作成等
費用助成

▶ P21(1)

離婚後の方

支払われていない
養育費を確保したい

養育費強制執行等
費用助成

▶ P21(2)

(1) 養育費の取決めに関する公正証書作成等費用助成

養育費の取決めに要する公正証書の作成費用や家庭裁判所への申立てに係る費用を助成します。作成日から6か月以内の申請が必要です。

取り決め方法	対象費用	助成上限額
公正証書	公証人役場に支払った公証人手数料	49,000円
家庭裁判所の調停・裁判	収入印紙代、切手代、戸籍等必要書類取得費用	

詳しくはこちら▼



(2) 養育費確保のための強制執行申立てにかかる費用助成

相手方と取り決めた養育費が支払われないときの強制執行の申立てに係る費用を助成します。申立てから6か月以内の申請が必要です。

	対象費用	助成上限額
着手金等	着手金、相談料、書類作成報酬	10万円
実費	収入印紙代、民事執行予納金、戸籍等必要書類取得費用、切手代	5万円

詳しくはこちら▼



【問合せ先】(1)(2) 子ども家庭課子ども・子育て支援担当 ▶ P41

養育費・親子交流に関する相談先



- 各総合支所子ども家庭支援課 ▶ P12
- 養育費・親子交流相談支援センター ▶ P13
- 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと） ▶ P14

お金に関すること

手当・助成

(1) 児童育成手当（育成手当）

18歳に達する年度の年度末（3月31日、ただし4月1日生まれは前日の3月31日まで）までの子どもを育てているひとり親家庭などに支給されます。所得制限があります。

支給月額	支給月
児童1人につき13,500円	原則2、6、10月の中旬以降

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 手当担当 ▶ P40-41

(2) 児童扶養手当

18歳に達する年度の年度末（3月31日、ただし4月1日生まれは前日の3月31日まで）までの子ども、または20歳未満で中度以上の障害を有する子どもを育てているひとり親家庭などに支給されます。所得制限があります。

		支給月額	支給月
1人目	全部支給	48,050円	原則1、3、5、7、9、11月の中旬以降
	一部支給	48,040～11,340円	
2人目以降 加算額	全部支給	11,350円	
	一部支給	11,340～5,680円	

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 手当担当 ▶ P40-41

(3) 児童手当

18歳に達する年度の年度末(3月31日、ただし4月1日生まれは前日の3月31日まで)までの子どもの保護者に支給されます。所得制限はありません。

	年齢	支給月額
第1子・第2子	0歳～3歳未満(3歳の誕生日の月まで)	15,000円
	3歳～高校生相当(18歳年度末まで)	10,000円
第3子以降	0歳～高校生相当(18歳年度末まで)	30,000円

詳しくは
こちら▼



【問合せ先】子ども家庭課 子ども医療・手当担当 ▶ P41

(4) ひとり親家庭等医療費助成(医療証の交付)

18歳に達する年度の年度末(3月31日、ただし4月1日生まれは前日の3月31日まで)までの子ども、または20歳未満で中度以上の障害を有する子どもを育てているひとり親家庭などに保険診療の自己負担分の一部を助成します。所得制限があります。

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 手当担当 ▶ P40-41

(5) 子ども等医療費助成(医療証の交付)

18歳に達する年度の年度末(3月31日、ただし4月1日生まれは前日の3月31日まで)までの子どもを対象として医療費の一部を助成します。

詳しくは
こちら▼



【問合せ先】子ども家庭課 子ども医療・手当担当 ▶ P41

(6) 入院助産

出産のための入院費用の支払いが困難な妊産婦に対する支援制度で、出産前の事前相談が必要です。区内在住の、指定された助産施設(病院)で出産される方が対象で、所得制限があります(現在通院している医療機関が助産施設でない場合、転院する必要があります)。

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 家庭支援 ▶ P40-41

免除等

(1) JR通勤定期乗車券の割引

児童扶養手当を受給している(児童扶養手当証書が交付されている)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。

(2) 都営交通無料乗車券の交付(1人に限る)

児童扶養手当を受給している(児童扶養手当証書が交付されている)世帯等の世帯員のうち、1人に限り都営交通(都電・都バス・都営地下鉄・日暮里舎人ライナー)の無料乗車券が交付されます。

(3) 水道・下水道料金の減免

児童扶養手当を受給している(児童扶養手当証書が交付されている)世帯は、水道、下水道料金の減免制度があります。

(4) 粗大ごみ処理手数料の免除

児童扶養手当を受給している(児童扶養手当証書が交付されている)世帯、またはひとり親家庭等医療費助成を受けている(マル親医療証が交付されている)世帯は、粗大ごみ等処理手数料の免除制度があります。

【問合せ先】(1)～(4)各総合支所子ども家庭支援課 手当担当▶ P40-41

貸付等

(1) 東京都母子及び父子福祉資金

就学支度資金・修学資金・転宅資金・医療介護資金などを原則として無利子で貸付けます。都内に6か月以上居住している20歳未満の子どもを扶養するひとり親家庭が対象です。原則連帯保証人が必要で、未払いのものが対象です(要事前相談)。

※就学支度・修学資金は申請時点で都内に居住していれば対象

(2) 世田谷区母子及び父子応急小口資金

病気、就職、災害などの際に、応急に必要な資金を無利子で貸付けます。区内に3か月以上居住している20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭が対象です。貸付限度額は10万円以内です。

(3) 生活福祉資金

低所得世帯などを対象に、高校・大学などの学費や、就職活動を支援する制度(要件あり)です。なお、東京都母子及び父子福祉資金などから優先してご利用いただくことになっています。

【問合せ先】(1)(2)各総合支所子ども家庭支援課 家庭支援▶ P40-41

(3)ぷらっとホーム世田谷B▶ P42



仕事に関すること

各種制度

(1) 母子・父子自立支援プログラム

よりよい仕事に就きたい、職業訓練を受けたい方に、母子・父子自立支援プログラム策定員が希望や経験を聞いたうえで、ハローワークと連携もしくは自立支援教育訓練給付金事業を活用して就業を支援します。

※制度が変わることがありますので、最新の情報は区のホームページでご確認ください。

詳しくはこちら▶



(2) 母子家庭および父子家庭自立支援教育訓練給付金事業

就業に必要な教育訓練講座を受講したとき、経費の一部を支給します。申し込みは講座開始日の前月10日までです（要事前相談）。

◆支給額(例)

雇用保険制度から
教育訓練給付金の支給を
受けることができない方



受講料の6割

※講座によって上限
下限額があります

詳しくはこちら▶



※制度が変わることがありますので、最新の情報は区のホームページでご確認ください。

(3) 母子家庭および父子家庭高等職業訓練促進給付金等給付事業

受講期間中の生活の負担を軽減し、就業に有利な資格の取得を促進するため、高等職業訓練促進給付金を支給します。所得制限があります。

詳しくはこちら▶



◆給付金の種類・支給額

給付金の種類	給付額	
	住民税非課税世帯	住民税課税世帯
訓練促進給付金	月額 100,000円	月額 70,500円
	月額 140,000円 修業期間の最後の12か月または 修業期間6か月以上12か月以下の場合	月額 110,500円 修業期間の最後の12か月または 修業期間6か月以上12か月以下の場合
修了支援給付金	50,000円	25,000円

※制度が変わることがありますので、最新の情報は区のホームページでご確認ください。

(4) ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高等学校を卒業していない（中退を含む）ひとり親家庭の親または子どもが、高等学校卒業程度認定試験合格のため講座を受講したとき、経費の一部を支給します。申し込みは講座開始日の前月10日までです（要事前相談）。

詳しくは
こちら▶



◆ 給付金の種類・支給額

- ① 受講開始時給付金…………… 受講開始時に受講開始のために支払った費用の4割を支給
- ② 受講修了時給付金…………… 受講修了後に受講のために支払った費用の5割から①を引いた金額を支給
- ③ 合格時給付金…………… 受講修了日から2年以内に高卒認定試験に全科目合格したときに受講のために支払った費用の1割を支給

支給上限額		
	通学または通学と通信の併用	通信
①受講開始時給付金	200,000円	100,000円
②受講修了時給付金	①②を合計して250,000円	①②を合計して125,000円
③合格時給付金	①②③を合計して300,000円	①②③を合計して150,000円

※制度が変わることがありますので、最新の情報は区のホームページでご確認ください。

【問合せ先】(1)～(4)各総合支所子ども家庭支援課 家庭支援▶ P40-41

(5) ひとり親就労支援セミナー

これから新たに就業を目指すひとり親家庭の親等を対象としたパソコンセミナーです。毎年1回、連続した土曜日の3日間で実施します（参加費無料）。最新の情報は区のホームページでご確認ください。

詳しくは
こちら▶



【問合せ先】子ども家庭課 子ども・子育て支援担当▶ P41

(6) 東京都ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業

(a) 住宅支援資金

母子・父子自立支援プログラム（P26）の策定を受けて自立に向け取り組んでいる方で、住居費の支援が必要な方に家賃の一部を上限12か月以内で貸付ける制度です。所得制限があります。

* 貸付けの日から1年以内に就職またはより高い所得の見込まれる転職等をして、1年間就業継続の見込みがあることが必要です。

(b) 高等職業訓練促進資金

母子家庭および父子家庭高等職業訓練促進給付金（P26）を受給している方や給付金を受給した上で養成機関を修了した方へ、就学、就職に必要な資金を貸付ける制度です。

※ (a) (b) とも、一定条件を満たす事で返済免除となる場合があります。

【問合せ先】 ぷらっとホーム世田谷B ▶ P42

相談先

(1) 三茶おしごとカフェ

▶ P42

就職活動におけるご相談や応募書類の添削、面接対策、併設のハローワーク窓口での仕事紹介やセミナーなど、さまざまな就職支援サービスを全て無料で行っています。

(2) ハローワーク

▶ P42

全国のハローワークで受付けた求人を求人情報検索パソコンでご覧になれるほか、窓口のスタッフによる就職活動に関する相談や希望求人への紹介、就職に必要な知識・技能を身に付けるための職業訓練に関する相談、雇用保険の受給手続きなどを行っています。マザーズハローワーク東京では、仕事と家庭（子育て・介護など）の両立を目指す方を対象に、担当制・予約制の就職支援（オンライン相談も可）を行っています。

子ども・子育てに関すること

保 育

世田谷区の保育施設

		特徴
認可保育園		建物・園庭の規模、保育士の数など国が定めた基準を満たしている施設です。
認定こども園		幼稚園と保育園の機能を一体化した施設です。主に保育園機能を利用する保育認定枠と、主に幼稚園機能を利用する教育標準時間認定枠に分かれています。園児は入園後、同じ保育室で教育・保育を受けます。
地域型保育事業	家庭的保育事業	5名以下の少人数で家庭的な雰囲気のもと保育を行います。
	小規模保育事業	少人数（定員6～19名）を対象に、家庭的保育に近い雰囲気のもとで保育を行います。
	事業所内保育事業	会社などの事業所の保育施設で、従業員の子どもと地域の子どもと一緒に保育します。
	居宅訪問型保育事業	医療的ケアが必要な乳幼児を施設において、保育者による1対1のきめ細やかな保育を行います。
保育室		世田谷区の定める施設の基準を満たした保育施設です。生後43日～3歳未満の乳幼児の保育を行っています。
保育ママ		保育ママの自宅で3～5名の少人数を家庭的な雰囲気ですべて保育しています。生後36日～3歳未満の乳幼児の保育を行っています。
認証保育所		東京都の認証を受けた保育施設で、大都市のニーズに対応するため1日13時間以上の長時間開所などを行っているのが特色です。利用対象や利用料は各施設によって異なります。

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 家庭支援 ▶ P40-41



一時預かり

(1) ほっとステイ

美容院に行きたい、カルチャー講座に参加したいなど、保護者の理由に関わらずご利用いただけます。専用施設またはおでかけひろば内で実施しています。

利用料金……………保護者負担なし
利用できる方……………区内在住の0歳(4か月)から未就学の子ども
※施設によっては対象年齢が異なる場合がございます。

詳しくは
こちら▶



【問合せ先】 子ども家庭課 子ども・子育て支援担当▶ P41

(2) ファミリー・サポート・センター事業

地域住民による「支えあい」の活動です。保護者が仕事やリフレッシュなどのために子どもを預かってもらいたいときや、保育園や習い事などの送迎をしてもらいたいときに、登録している援助会員を紹介します。利用には、事前の会員登録が必要です。

謝礼金……………1時間800円、その他交通費など実費
利用時間……………午前7時～午後9時(原則)
利用できる方……………区内在住で生後5か月から小学6年生までの子どもの保護者
※謝礼金など変更になることがありますので、詳細についてはホームページをご確認ください。

詳しくはこちら▶



【問合せ先】 世田谷区ファミリーサポートセンター▶ P42

(3) 子どもの近くで働くことができるワークスペースひろば型

親子で気軽に立ち寄れる「おでかけひろば」で、子どもを預けながらデスクワークを行えます。

【問合せ先】 子ども家庭課 子ども・子育て支援担当▶ P41

(4) 赤ちゃん・子どものショートステイ

保護者の病気や出産、育児疲れ・育児不安、家族の介護などで一時的に子どもの養育ができなくなったとき、0～12歳の子どもを区が委託する乳児院や児童養護施設などで短期間(原則として7日以内)お預かりする制度です。

料金		
	1泊2日	以後1日につき
子ども1人につき	6,000円	3,000円 (住民税非課税世帯と生活保護受給世帯は無料)

(5) トワイライトステイ

仕事などで、保護者の帰宅が遅くなるときや土日・祝日に保護者が不在になるときに、小学生の子どもを区内の児童養護施設で最長午後10時までお預かりする制度です。

料金	
子ども1人につき1回	1,600円 (住民税非課税世帯と生活保護受給世帯は無料)

【問合せ先】(4)(5)各総合支所子ども家庭支援課 子ども相談 ▶ P40-41



学童・就学

(1) ひとり親家庭等の子どもの学習支援事業

ひとり親家庭(離婚に向けて別居中の方を含む)の子どもに学習環境を提供し、学習習慣の定着と勉強に対する苦手意識を克服し、学力の向上を目指します(参加費無料)。

【問合せ先】 かるがもスタディールーム(NPO法人キッズドア) ▶ P42

※世田谷区がNPO法人キッズドアに運営を委託しています。

その他にも区内で様々な無料の学習支援を実施しています。▶



(2) 新BOP

「新BOP」は、子どもの健全な成育や子育て家庭の支援を目的とし、学童クラブ(放課後児童健全育成事業)とBOP(放課後子供教室)を統合した、区独自の事業です。

【問合せ先】 BOPについて：地域学校連携課 ▶ P41

学童クラブについて：児童課 ▶ P41

詳しくはこちら▶



(3) 就学援助費

国公立小・中学校での就学に必要な学用品費、校外授業費、修学旅行費などの一部を支援しています(所得制限等要件あり)。

【問合せ先】 学務課 学事係 ▶ P41

(4) 受験生チャレンジ支援貸付事業

東京都内にお住まいの中学3年生・高校3年生(それに準ずる方も含む)の養育者で、収入などの要件に該当する方を対象として、学習塾などの費用や、高校・大学などの受験費用について貸付(無利子)を行う制度です。高校・大学などに入学された場合、免除申請を行うことにより返済が免除されることがあります。

【問合せ先】 ぷらっとホーム世田谷C ▶ P42

(5) 東京都国公立高等学校等奨学のための給付金事業

都内にお住まいで、国公立の高等学校等に通う生徒の保護者等の経済的負担を軽減するために、教材費や学用品費など授業料以外の教育費を助成します(所得制限あり)。

【問合せ先】東京都教育庁都立学校教育部高等学校教育課経理担当 ▶ P42

詳しくはこちら ▶



(6) 私立高等学校等奨学給付金

都内にお住まいで、私立高等学校等に通う生徒の保護者等の経済的負担を軽減するために、教材費や学用品費など授業料以外の教育費を助成します(所得制限あり)。

【問合せ先】(公財)東京都私学財団東京都私学就学支援金センター奨学給付金担当 ▶ P42

詳しくはこちら ▶



(7) 高等教育の修学支援新制度(令和7年11月時点)

進路への意識や進学意欲のある方が、家庭の経済状況に関わらず、大学・短期大学・高等専門学校・専修学校に進学できるチャンスを確認できるよう、国が実施する授業料等減免と併せて日本学生支援機構の給付奨学金が利用できる制度です。

高等教育の修学支援新制度の詳細はこちらからご確認ください。▶



子ども・子育ての相談先

(1) 世田谷区地域子育て支援コーディネーター

あなたの「困った」を一緒に考え、あなたを適切な支援へつなぐお手伝いや、必要な情報をお伝えします。子育て関係窓口への同行や、訪問・出張型の支援も実施します(相談無料)。

受付時間……………月曜日～金曜日 午前10時～午後3時(祝・休日、年末年始を除く)

【問合せ先】右記の二次元コードを参照▶



(2) 健康相談(各総合支所健康づくり課)

▶ P40-41

健康づくり課では、育児相談やご自身・ご家族の心身の健康に関するご相談をお受けしています。お住まいの地域を管轄する健康づくり課へご相談ください。

受付時間……………月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝・休日、年末年始を除く)

(3) 総合教育相談ダイヤル

不登校(園)、いじめ、発達障害など教育や子どもの日常生活に関する様々な相談に対応しています。子どもでも大人でも相談できます。匿名でも構いません。

受付時間……………月曜日～金曜日 午前9時～午後6時(祝・休日、年末年始を除く)

電話番号……………03-6453-1520

(4) 教育相談

専門の教育相談員が、子どもの成長や発達、日常生活についての心配事に対し、保護者の方の相談にお応えしながら、子どもに対しても、必要に応じた心理的な援助を行います。来室による相談は予約制です。

	電話番号	受付時間
教育総合センター来室相談 (若林5-38-1)	☎ 03-6453-1524 FAX 03-6453-1534	月・水・金曜日 午前9時～午後5時 火・木曜日 午前9時～午後6時 (祝・休日、年末年始を除く)
玉川分室 (玉川2-1-15)	☎ 03-3709-2403 FAX 03-3707-7040	
砧分室 (成城6-3-10成城6丁目事務所棟2階)	☎ 03-3483-3404 FAX 03-3483-3407	
烏山分室 (南烏山4-26-2烏山中学校東隣)	☎ 03-3305-2022 FAX 03-3305-2133	

(5) せたがや子ども・子育てテレフォン

子育て中の保護者の不安や悩み、子ども本人からの悩みに関する相談ができます。

利用できる方……………子育て中の保護者、妊婦及び子ども本人

相談時間……………月曜日～金曜日 午後5時～午後10時
土日・祝日 午前9時～午後10時（年末年始を除く）

電話番号……………03-5451-1211

(6) 親子のための相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などがLINEで相談できます。

相談時間……………月曜日～金曜日 午前9時～午後11時
土日祝日、年末年始 午前9時～午後5時

友だち登録は
こちらから▶



(こども家庭庁)

(7) 世田谷区子どもの権利擁護機関(せたがやホッと子どもサポート：略称「せたホッと」)

子どもの権利侵害に関する相談を受け、助言や支援を行うとともに、申立てなどにより、調査・調整を行いながら、子どもの関係機関に対して協力・改善を求めています。

利用できる方(対象)……………18歳未満の子どもの権利侵害にかかる事案
(18歳又は19歳で高等学校などに在籍している場合なども対象)

相談方法……………電話・FAX・メール・手紙・はがきによる相談
子ども・子育て総合センター3階(宮坂3-15-15)
でも相談できます。

🔍 ホットにきゅうさいメール



相談時間……………月曜日～金曜日 午後1時～午後8時
土曜日 午前10時～午後6時(日曜、祝・休日、年末年始を除く)

電話・FAX……………電話：0120-810-293 FAX：03-3439-6777

(8) 世田谷区児童相談所

▶ P41

18歳未満の子どもに関する養育、発達、非行、虐待等の相談について、児童福祉司、児童心理司、保健師等の専門スタッフがお受けいたします。

相談方法……………電話もしくは来所
(来所相談の場合は電話などで相談日時を予約してください)

受付時間……………月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
(土日、祝・休日、年末年始を除く)

児童虐待の通告・相談窓口

●世田谷区児童虐待通告ダイヤル

☎0120-52-8343

●児童相談所虐待対応ダイヤル189

☎189

住まい・暮らしに関すること

住まい

(1) 都営住宅の募集

年2回(8月、2月)住宅に困っているひとり親世帯などで入居希望の方を募集し、住宅困窮度をポイント化して順位を決め、上位の方から募集戸数までの方へ住宅をあっせんします。他に抽選方式(5月、11月)の募集のとき、当選率が一般応募よりも7倍高くなる制度もあります。また、毎月中旬～下旬にホームページから申込書をダウンロードして申込む毎月募集があります。

【問合せ先】JKK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター▶ P42

詳しくはこちら▶



(2) 都営住宅の使用料減額

都営住宅に入居し、未成年の子どもを扶養している低所得のひとり親世帯が対象です。子どもが1人の世帯は就学前の幼児、2人以上の世帯は2人以上が高校生(同等の学校を含む)以下の場合、使用料が減額になります。この他、母子世帯を対象とした特別減額があります。

【問合せ先】JKK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅お客さまセンター▶ P42

(3) 区営・区立住宅の募集

住宅に困っているひとり親世帯を対象とした、区営・区立住宅の募集があります。募集は年2回、空き室がある場合に行います。

(4) 区営・区立住宅の使用料特別減額

区営・区立住宅に入居するひとり親世帯で一定要件を備えた方を対象に、一定の基準により使用料が減額になります。

【問合せ先】(3)(4)世田谷区営住宅等窓口センター▶ P42

(5) 母子生活支援施設

18歳未満の子どもがいる母子世帯が、子どもの養育に困難や問題を抱える場合に一定期間入所できる施設で、母子支援員の支援や助言を受けることができます。なお、入所に際し審査があり、所得に応じた費用負担があります(住民税非課税世帯と生活保護受給世帯は無料)。

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 家庭支援 ▶ P40-41

(6) 保証会社紹介制度

区内在住2年以上で18歳未満の子どもがいるひとり親世帯が対象です。区と協定を締結した保証会社を利用することにより、民間賃貸住宅への入居を支援します。初回利用に限り、保証料の一部を助成します(生活保護受給世帯は除く)。

(7) お部屋探しサポート

区内在住18歳未満の子どもがいるひとり親世帯が対象です。区と協定を結んだ不動産団体の協力で民間賃貸住宅の空き室情報を提供します(予約優先)。

【問合せ先】(6)(7)住まいサポートセンター(公財)世田谷トラストまちづくり内 ▶ P42

(8) ひとり親世帯家賃低廉化補助事業

18歳未満の子どもがいるひとり親世帯の方が、区内の対象住宅に転居される場合に、区が賃貸人(家主など)に家賃の一部を補助することで、入居者の家賃負担額を減額します。

(対象住宅についてはお問い合わせください。入居には、所得制限などの条件があります。)

【問合せ先】世田谷区補助金受付窓口 ▶ P42

(9) 多世代近居・同居応援事業

18歳未満の子どもがいる子育て世帯と親世帯が区内で新たに近居・同居する場合、転入・転居した世帯に対しその初期費用の一部を応援金として交付します。

【問合せ先】居住支援課 居住支援担当 ▶ P41

暮らし

(1) ホームヘルパー訪問

ひとり親家庭になられた直後などの大変な時期に就業や生活を支援するために、以下の場合にホームヘルパーが訪問します。所得制限あり。利用者負担なし。

- 利用できる方 (対象)** …… 以下の理由により、日常生活に著しく支障をきたしている小学3年生以下の子どもがいるひとり親家庭
1. ひとり親となって2年以内で、生活環境の著しい変化のため、日常生活を営むのに支障があるとき
 2. ひとり親となった時期を問わず、就業などにより子どもの養育に著しく支障があるとき
 3. ひとり親となった時期を問わず、保護者または子どもが一時的傷病であるとき

- 利用条件** …………… 1. 世帯の所得(課税対象額)が基準限度額以下であること
2. 祖父母等が同一世帯や隣に住み、子どもの面倒を見られる状態でないこと(子どもの面倒が見られる家庭は利用できません)。

- 利用時間** …………… 午前7時～午後9時の範囲内で2時間以上8時間以内の必要最小時間(日曜、祝・休日は10時間まで訪問可)

- 訪問理由(訪問期間)** …………… 1. ひとり親となった直後2年以内：6か月以内(月12日以内)
2. 就業など：1年以内* (月12日以内)
3. 保護者または子どもの一時的傷病：治療期間(月6日以内)
- *ご家庭の状況により更新できる場合があります。
ただし、1と2の事由による訪問期間を合算し、最長2年間です。

【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 子ども相談 ▶ P40-41

(2) ひとり親家庭親子でスマイル体験応援事業(遊園地等の割引)

ひとり親家庭を対象に、保護者と20歳未満の子どもに、日帰りレクリエーション施設の割引利用券を交付しています。近郊の遊園地など5か所です。1人年度内1回までで、所得制限があります。

詳しくはこちら▶



【問合せ先】各総合支所子ども家庭支援課 家庭支援 ▶ P40-41

(3) 地域のひとり親家庭支援拠点「ippo(いっぽ)」

ひとり親家庭を妊娠期から子どもが高校生世代になるまで切れ目なく支援することを目指し、ひとり親家庭のみなさんが困りごとを少しでも解決できるように個別相談や子ども向けイベント、保護者向けセミナーなどを行います。

詳しくはこちら▶



【問合せ先】 子ども家庭課 子ども・子育て支援担当▶ P41



窓口一覧

※ご自身の地域の確認はP43へ

◆区役所・支所など

■世田谷地域

担当		電話番号等	
子ども家庭支援課	家庭支援	☎ 03-5432-2915	FAX 03-5432-3034
	手当担当	☎ 03-5432-2311	
	子ども相談	☎ 03-5432-2848	
健康づくり課		☎ 03-5432-2896	FAX 03-5432-3074
くみん窓口 (区民課)	区民担当 (区民係)	☎ 03-5432-2814	FAX 03-5432-3031
	戸籍担当 (戸籍係)	☎ 03-5432-2825	
太子堂出張所		☎ 03-3413-1247	FAX 03-6805-5661
経堂出張所		☎ 03-3420-7143	FAX 03-3420-5710

■北沢地域

担当		電話番号等	
子ども家庭支援課	家庭支援	☎ 03-6804-7525	FAX 03-6804-9044
	手当担当	☎ 03-6804-7526	
	子ども相談	☎ 03-6804-7525	
健康づくり課		☎ 03-6804-9667	FAX 03-6804-9044
くみん窓口 (区民課)	区民担当 (区民係)	☎ 03-5478-8039	FAX 03-5478-7052
	戸籍担当 (戸籍係)	☎ 03-5478-8041	FAX 03-5478-8004

■玉川地域

担当		電話番号等	
子ども家庭支援課	家庭支援	☎ 03-3702-1189	FAX 03-3702-1336
	手当担当	☎ 03-3702-1792	
	子ども相談	☎ 03-3702-2173	
健康づくり課		☎ 03-3702-1982	FAX 03-3705-9203
くみん窓口 (区民課)	区民担当 (区民係)	☎ 03-3702-1137	FAX 03-6809-7900
	戸籍担当 (戸籍係)	☎ 03-3702-1136	FAX 03-3702-0942
用賀出張所		☎ 03-3700-3657	FAX 03-5491-0555
二子玉川出張所		☎ 03-3707-4946	FAX 03-6805-6264

砧地域

担当		電話番号等	
子ども家庭支援課	家庭支援	☎ 03-3482-1344	FAX 03-6277-9721
	手当担当	☎ 03-3482-1344	
	子ども相談	☎ 03-3482-1415	
健康づくり課		☎ 03-3483-3166	FAX 03-3483-3167
くみん窓口 (区民課)	区民担当 (区民係)	☎ 03-3482-3861	FAX 03-5787-7730
	戸籍担当 (戸籍係)	☎ 03-3482-1326	FAX 03-3482-1655

烏山地域

担当		電話番号等	
子ども家庭支援課	家庭支援	☎ 03-3326-6155	FAX 03-3308-3036
	手当担当	☎ 03-3326-9864	
	子ども相談	☎ 03-3326-6056	
健康づくり課		☎ 03-3308-8246	FAX 03-3308-3036
くみん窓口 (区民課)	区民担当 (区民係)	☎ 03-3326-8290	FAX 03-3326-9849
	戸籍担当 (戸籍係)	☎ 03-3326-8293	FAX 03-3326-1050
烏山出張所		☎ 03-3300-5361	FAX 03-5384-3222

担当		電話番号等	
子ども家庭課	子ども・子育て支援担当	☎ 03-5432-2569	FAX 03-5432-3081
	子ども医療・手当担当	☎ 03-5432-2309	FAX 03-5432-3081
国保・年金課	資格賦課	☎ 03-5432-2331	FAX 03-5432-3038
	国民年金係	☎ 03-5432-2356	FAX 03-5432-3051
	保険給付	☎ 03-5432-2349	FAX 03-5432-3038
保育認定・調整課入園担当		☎ 03-5432-1200	FAX 03-5432-1506
学務課	学事係	☎ 03-5432-2686	FAX 03-5432-3067
	就学係	☎ 03-5432-2683	
居住支援課居住支援担当		☎ 03-5432-2499	FAX 03-5432-3040
世田谷区児童相談所		☎ 03-6379-0697	FAX 03-6379-0698
課税課	課税第1係 (世田谷)	☎ 03-5432-2169	—
	課税第2係 (北沢・砧)	☎ 03-5432-2174	—
	課税第3係 (玉川・烏山)	☎ 03-5432-2184	—
地域学校連携課		☎ 03-5432-2739	—
児童課		☎ 03-5432-2308	—

◆その他

担当		電話番号等	
ぷらっとホーム世田谷	A	☎ 03-5431-5355	FAX 03-5431-5357
	B	☎ 03-3419-2611	FAX 03-6453-2811
	C	☎ 03-6805-2787	FAX 03-5431-5357
世田谷区ファミリーサポートセンター		☎ 03-5429-1200	FAX 03-5429-1202
東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）		☎ 03-6272-8720	—
はあと飯田橋		☎ 03-3263-3451	—
はあと多摩		☎ 042-506-1182	—
三茶おしごとカフェ		☎ 03-3411-6604	FAX 03-3411-6690
ハローワーク	ハローワーク渋谷	☎ 03-3476-8609	—
	マザーズハローワーク東京	☎ 03-5728-8609	—
	ワークサポートせたがや	☎ 03-3413-8609	—
かるがもスタディールーム（NPO法人キッズドア）		☎ 070-1591-4230	✉ setagaya@kidsdoor.net
東京都教育庁都立学校教育部 高等学校教育課経理担当		☎ 03-5320-7862	FAX 03-5388-1727 ✉ 59000011@section.metro.tokyo.jp
（公財）東京都私学財団 東京都私学 就学支援金センター奨学給付金担当		☎ 03-5206-7925	—
JKK東京 （東京都住宅供給公社）	都営住宅 募集センター	☎ 03-3498-8894	FAX 03-3409-4527
	都営住宅 お客さまセンター	☎ 0570-03-0071	—
世田谷区営住宅等窓口センター		☎ 03-6805-6523	FAX 03-6805-6573
住まいサポートセンター		☎ 03-6379-1420	FAX 03-6379-4233
世田谷区補助金受付窓口		☎ 03-5539-5345	FAX 03-5432-3039
世田谷年金事務所（上町）		☎ 03-6844-3871 （音声ガイダンス 2 → 2）	FAX 03-6844-3872
世田谷年金事務所三軒茶屋相談室		☎ 03-6844-3871 （音声ガイダンス 1 → 2）	FAX 03-3421-1147



◆地域一覧

地域	住所
世田谷	池尻1～3丁目、池尻4丁目1～32番、上馬、経堂、駒沢1～2丁目、桜、桜丘、三軒茶屋、下馬、世田谷、太子堂、弦巻、野沢、三宿、宮坂、若林
北沢	赤堤、池尻4丁目33番～39番、梅丘、大原、北沢、豪徳寺、桜上水、代沢、代田、羽根木、松原
玉川	奥沢、尾山台、上野毛、上用賀、駒沢3～5丁目、駒沢公園、桜新町、新町、瀬田、玉川、玉川台、玉川田園調布、玉堤、等々力、中町、野毛、東玉川、深沢、用賀
砧	宇奈根、大蔵、岡本、鎌田、喜多見、砧、砧公園、成城、祖師谷、千歳台、船橋
烏山	粕谷、上北沢、上祖師谷、北烏山、給田、八幡山、南烏山

ひとり親家庭のためのメールマガジン配信サービス

世田谷区メールマガジン配信サービス『ひとり親家庭支援情報』は、携帯電話などで登録いただくことで、より身近に支援情報などをお届けいたします。ぜひご活用ください。※情報利用料は無料（ただし、通信料は自己負担）です。

配信時期 毎月1日と15日の2回（予定）

内容 相談、住宅支援、就業支援、子育て支援などについて、申請時期に合わせて配信します。

新規登録・登録内容の変更・登録の解除 下記アドレスから案内に従い、空メールを送信してください。すぐに案内メールが届きます。

<https://mail.cous.jp/setagaya-mail/>





企画・発行
世田谷区子ども・若者部子ども家庭課

電話：03-5432-2569 FAX：03-5432-3081

令和8年4月広報印刷物登録番号 No.2421