

ひとり親家庭 サポートブック

困ったときに…
あなたをサポート





・はじめに ひとりで子育てをしているあなたへ・

この冊子は、ひとりで子育てをしているお母さん・お父さんが利用できるサービスをまとめたものです。相談窓口や子育て支援のほか、お子さんの勉強、教育についても掲載しています。

少しでもお困りごとが解決されることを願っています。

※掲載している制度の情報は、「令和7年7月現在」のものです。

内容や金額などが変更になる場合がありますので、ご了承ください。

・ひとり親になるとき、なったとき・

1 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歳未満の子を扶養している母子家庭・父子家庭のことをいいます。※制度によって対象となる方が異なります。

- 配偶者と離婚した方
- 配偶者の生死が明らかでない方
- 配偶者と死別した方
- 配偶者から1年以上遺棄されている方
- 未婚により母となった方
- 配偶者からの暴力で裁判所からの保護命令が出された方
- 配偶者が精神または身体の障がいにより就労できない方
- 配偶者が法令により長期間拘禁されている方

2 板橋区の相談窓口

ひとり親家庭の方、離婚を考える保護者の方のための、ひとり親家庭（離婚前含む）相談窓口を開設しています（いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部併設）。離婚について、離婚後の生活に必要なことについて、支援や窓口をご案内します。また、離婚前後の法律相談や、定期的なセミナーを開催しています。

○いたばしひとり親家庭（離婚前含む）相談窓口（P10）

電話：6909-6205

また板橋区では、ひとり親家庭に関する福祉の相談を福祉課で受付けています。お近くの福祉課にお問合せください。

○板橋区福祉事務所 総合相談係（P11）

電話：板橋福祉課 総合相談係 電話 3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 電話 3938-5126

志村福祉課 総合相談係 電話 3968-2331

・決めておきたいこと、やるべきこと・

1 離婚の場合

○親権

未成年の子どもを監護・養育し、子どもの財産を管理するための権利・義務のこと。日本は単独親権のため、離婚の際は親権者を父母のどちらかにするか決める必要があります。また、



令和8年5月までに改正民法が施行され、離婚後の共同親権が選択可能になる予定です。

○子どもの戸籍

離婚をしても子どもの戸籍は連動しないため、戸籍や氏はそのまになります。氏を変えるためには家庭裁判所に「子の氏の変更許可申立書」を提出し、許可が得られたら親権者の戸籍に入れる手続きをおこないます。

○養育費(P42)

養育しない親が支払う、子どもが成人するまでに必要な費用のこと。養育しない親は、子どもに自分と同じレベルの生活を保障する義務があるとされています。養育費の請求は子どもの権利ですから、離婚後であっても請求することができます。

※板橋区では養育費の取り決めに関する公正証書の作成などにかかる経費を助成しています。

○親子(面会)交流支援(P16)

離婚後、一緒に暮らしていない親と子どもが定期的に面会したり、電話や手紙のやり取りをすること。子どもの利益を最優先し、面会時期や回数をあらかじめ取り決めて書面に残しておくことが望ましいといえます。また、話し合いがまとまらない場合は家庭裁判所に調停または審判の申し立てをすることができます。

2 死別の場合

○死亡届(戸籍住民課戸籍係 3579-2202)

死亡届は7日以内に区市町村窓口へ提出する必要があります。窓口は①死亡地②死亡者の本籍地③届出人の所在地のいずれかの区市町村になります。

世帯主となる可能性のある方が2人以上いる場合は、世帯主変更届を14日以内に住所地の区市町村窓口へ提出する必要があります。(戸籍住民課住民異動係 3579-2205)

○国民健康保険(国保年金課国保資格係 3579-2406)

亡くなった方が国民健康保険に加入されていた場合、死亡届の提出により資格は喪失しますので、資格確認書(または被保険者証)を返還してください。世帯主が亡くなった場合は世帯主が変更となるので、住民票が変更された時点で資格確認書(または被保険者証)の書換が必要です。

勤務先の健康保険に加入していた場合は、勤務先にお問合せください。

○遺族基礎年金(P26)

国民年金に加入している方が亡くなった時、その方と生計を共にしていた子のある配偶者(夫または妻)、子に対し、子どもが18歳になった年度末まで支給されます。

○遺族厚生年金(P28)

厚生年金保険に加入している方が亡くなった時、子のある配偶者(夫または妻)や子が遺族基礎年金を受けられるときに、併せて支給を受けることができます。

3 未婚の場合

○子どもの認知

結婚していない男女間に生まれた子どもを、父または母が自分の子であると認めること。父親の認知を受けることにより法律上の親子関係が認められ、戸籍にも父親の氏名が記載されます。また、養育費の請求が可能になります。

目次

1 相談窓口のこと

- いたばしひとり親家庭(離婚前含む)相談窓口 P 10
- 福祉事務所 P 11
- いたばし暮らしのサポートセンター P 11
- 民生委員・児童委員 P 12
- 男女平等推進センター「スクエアー・I(あい)」 P 12
- 配偶者やパートナーからの暴力などの相談窓口 P 13
- 区民相談室 P 14
- その他の相談機関 P 15

2 お金のこと

- 児童扶養手当等 P 18
- 医療費の助成 P 24
- 所得税・住民税の所得控除 P 25
- 年金 P 26
- 就学援助・就学奨励 P 31
- 高校生・大学生への修学支援制度 P 32
- 福祉資金等 P 35
- 私立幼稚園保護者補助金 P 40
- 養育費確保支援補助金 P 42

3 子ども、教育のこと

- 保育園・小規模保育園・家庭福祉員など P 43
- その他の保育サービス P 44
- 幼稚園 P 45
- 子ども家庭総合支援センター P 47
- 子育てサポート P 48
- すくすくカード P 50
- CAP'S児童館 P 50



- いたばし子育て応援アプリ P 51
- あいキッズ P 52
- 子どもの教育相談 P 53
- 東京都教育相談センター P 56
- ひきこもり相談・家族教室 P 57
- 子どもの学習・生活支援事業「まなびのひろば けやきば」 P 59
- 中高生勉強会「学びiプレイス」 P 59
- 中高生・若者支援スペース「i-youth (あい・ゆーす)」 P 61

4 住まい、くらしのこと

- 母子生活支援施設 P 62
- 住宅情報ネットワーク P 62
- 都営住宅・区営住宅 P 63
- 板橋りんりん住まいるネット P 65
- 板橋区家賃等債務保証支援制度 P 65
- ひとり親家庭ホームヘルプサービス P 67
- ひとり親家庭休養ホーム P 67
- サポートぬくもり P 68
- 子どもの食・居場所支援事業 P 68
- 食品・相談支援事業(街かどフードパントリー) P 69
- 生活保護 P 70

5 仕事のこと

- ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金 P 71
- ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等 P 72
- ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業 P 73
- 母子・父子自立支援プログラム策定事業 P 74
- キャリア・カウンセリング(就労相談) P 75
- その他の就労支援(ハローワーク等) P 76

6 板橋区の関係機関 P 79

・ 目的別索引 ・

相談窓口 のこと

とにかく相談したい！

- いたばしひとり親家庭(離婚前含む)相談窓口 P 10
- 福祉事務所 P 11
- いたばし暮らしのサポートセンター P 11
- 区民相談室 P 14
- 東京都ひとり親家庭支援センター はあと P 16
- 子ども家庭総合支援センター P 47

お金のこと

お金の助成を受けたい！

- 児童扶養手当等 P 18
- 医療費の助成 P 24
- 就学援助・就学奨励 P 31
- 高校生・大学生への修学支援制度 P 32
- 福祉資金等 P 35
- 私立幼稚園保護者補助金 P 40
- 生活保護 P 70

子ども、 教育のこと

子どもを預けたい、 子育てを手伝ってほしい！

- 保育園 P 43
- 幼稚園 P 45
- 子育てサポート P 48
- CAP'S児童館 P 50
- あいキッズ P 52
- ひとり親家庭ホームヘルプサービス P 67
- サポートぬくもり P 68

子ども、 教育のこと

子どもの勉強や進学について 教えてほしい！

- 高校生・大学生への修学支援制度…………… P 32
- 福祉資金等…………… P 35
- 子どもの教育相談…………… P 53
- 子どもの学習・生活支援事業「まなびのひろば けやきば」…………… P 59
- 中高生勉強会「学び i プレイス」…………… P 59
- 中高生・若者支援スペース「i - youth (あい・ゆーす)」…………… P 61

仕事のこと

仕事を探したい、資格を取りたい！

- ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金…………… P 71
- ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等…………… P 72
- ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業…………… P 73
- キャリア・カウンセリング(就労相談)…………… P 75
- その他の就労支援(ハローワーク等)…………… P 76

住まい、 くらしのこと

引越し先を探したい！

- 住宅情報ネットワーク…………… P 62
- 都営住宅・区営住宅…………… P 63
- 板橋りんりん住まいるネット…………… P 65
- 板橋区家賃等債務保証支援制度…………… P 65

その他

ひとり親になるときの 手続きを知りたい！

- 福祉事務所…………… P 11
- 東京都ひとり親家庭支援センター はあと…………… P 16
- 養育費等相談支援センター…………… P 16
- 法テラス…………… P 17
- 公証役場…………… P 17
- 家庭裁判所…………… P 17
- 遺族基礎年金…………… P 26
- 遺族厚生年金…………… P 28

