



はじめに

ひとり親になることを考えたとき、ひとり親家庭になったとき、ひとり親家庭になってから・・・。

さまざまな場面で家族や生活の課題に向き合い、頑張っていらっしゃることでしょう。

時にはそれらの課題にひとりで向き合うことに疲れてしまうことや、不安になることもあるのではないのでしょうか。そんなときはぜひ、私たちにご相談ください。

荒川区では、ひとり親家庭の皆さんの生活を応援するため、「ひとり親家庭応援ガイドブック」をお配りしています。

ひとり親家庭への公的な支援は、手当の支給や、医療費の助成、貸付金、就労支援など様々な制度があります。それぞれの制度によって、対象条件、お子さんの年齢区分等が異なる場合がありますので、わからないことがあれば、気軽にお問い合わせください。

「ひとり親家庭応援ガイドブック」があなたとお子さんの新しい生活のために、お役に立つことができれば幸いです。

● ● ● ひとり親家庭とは ● ● ●

ひとり親家庭とは、つぎのいずれかに該当する方が18歳（18歳に達した最初の3月31日）までの子どもを扶養している家庭をいいます。

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
- 婚姻せず出産・育児をしている（事実婚を除く）方
- 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場合
- 配偶者からの暴力（DV）で「裁判所の保護命令」が出された方
- 配偶者が1年以上法令上の拘禁をされている方
- 配偶者が精神または身体の障害により長期にわたって労働能力を失っている方

ひとり親相談

ひとり親・女性福祉係では、ひとり親家庭や女性の皆さんが抱えているいろいろな悩みごとの相談相手となり、問題解決のお手伝いをしています。来所または電話での相談を行っており、相談は無料です。個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

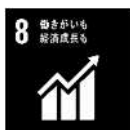
問合せ 事前予約をおすすめしております。

子育て支援課ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983

荒川区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

【SDGsとは？】

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



もくじ

はじめに	P1
ひとり親家庭とは	P1
年齢ごとに使える支援制度	P4・5
離婚を考えている方	P6・7・8
養育費の取り決めについて	P9
離婚した際に必要な手続き	P10
死別によりひとり親になった方	P11
妊娠中でこれからひとり親になる方 ..	P12・13

困ったときの相談先

P14

家庭のこと・法律のこと	P15～17
子どものこと	P18～20
その他のこと	P21

手当・医療費・その他

P22

ひとり親の手当について	P23～25
ひとり親の医療費助成について	P26
優遇制度について	P27
年金・税金について	P28・29
ひとり親家庭が利用できる事業	P30

仕事や資格等のこと

P31

仕事探し・転職について	P32・33
資格取得のための給付金等について	P34～37
スキルアップ・職業訓練について	P38

子どもの預け先について

P39

毎日預けたいとき	P40・41
一時的に預けたいとき	P42～45
放課後の過ごし方	P46

学費のこと

P47

免除・減額・給付等	P48・49
貸付	P50・51

生活支援のこと

P52

東京都母子及び父子福祉資金	P53
生活福祉資金・・・・・・・・・・・・・・・・	P54
仕事・生活サポートデスク	P55
生活保護	P55
住まいの支援について	P56～59

親子で楽しむ

P60

居場所・つながりをつくる	P61・62
レクリエーション（利用料の補助・割引など）	P63

お役立ち情報の発信

P64・65

ひとり親家庭応援メールマガジン	P3・64
荒川区ホームページ・区報・SNS	P64
荒川区防災アプリ	P65
あらかわ子育て応援ブック	P65
あらかわきっずニュース	P65
あらかわすくすく子育てアプリ（母子モ）	P65

ひとり親家庭応援メールマガジン

ひとり親家庭の方へ、月2～3回配信しています。
内容は、児童扶養手当・フードパントリーに関する案内など区内の情報、子育て世帯向けのお知らせや講座・ひとり親家庭への助成金・都営住宅募集の最新情報など、ひとり親家庭に役立つ情報を厳選しています。ぜひ、ご登録ください。

問合せ 区役所2階 子育て支援課ひとり親・女性福祉係

03-3802-4983

2次元コード



● ● ● 年齢ごとに使える支援制度 ● ● ●

0 歳から 2 歳



手当・医療

児童扶養手当、児童育成手当（育成手当・障害手当） 特別児童扶養手当、児童手当
ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） 子ども医療費助成（乳医療証）

預け先

保育園、地域型保育、認証保育所、家庭福祉員（保育ママ） こども園
ベビーシッター（待機児童対策） ひとり親家庭サポート、緊急一時保育、一時保育
ベビーシッター（一時預かり）利用料助成事業、ファミリー・サポート・センター
にこにこサポート、病児・病後児保育（1 歳以上）、乳幼児ショートステイ（0 歳及び
1 歳）、ショートステイ（2 歳）、一時預かり（交流サロン）、誰でも通園

その他

乳幼児健診、子育て交流サロン、休養ホーム

お悩みやご不安の相談先

子ども家庭総合センター、東京都教育相談センター

3 歳から 5 歳



手当・医療

児童扶養手当、児童育成手当（育成手当・障害手当） 特別児童扶養手当、児童手当
ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） 子ども医療費助成（乳医療証）

預け先

保育園、地域型保育、認証保育所、こども園、ベビーシッター（待機児童対策）
区立幼稚園、私立幼稚園等、ひとり親家庭サポート、緊急一時保育、一時保育
ベビーシッター（一時預かり）利用料助成事業、ファミリー・サポート・センター
病児・病後児保育、ショートステイ、一時預かり（交流サロン）

その他

乳幼児健診（3 歳児） 子育て交流サロン（3 歳） 休養ホーム

お悩みやご不安の相談先

子ども家庭総合センター、東京都教育相談センター

小学生



手当・医療

児童扶養手当、児童育成手当（育成手当・障害手当） 特別児童扶養手当、児童手当
ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） 子ども医療費助成（小医療証）

預け先

ひとり親家庭サポート、ファミリー・サポート・センター、ショートステイ
学童クラブ、放課後子ども教室（にこにこすくーる）

学費

就学援助

その他

学びサポートあらかわ（小学 5 年生から） 休養ホーム

お悩みやご不安の相談先

子ども家庭総合センター、荒川区立教育センター
東京都教育相談センター、親子のための相談 LINE

中学生



手当・医療

児童扶養手当、児童育成手当（育成手当・障害手当） 特別児童扶養手当、児童手当
ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） 子ども医療費助成（子医療証）

預け先

ひとり親家庭サポート、ショートステイ

学費

就学援助、荒川区奨学資金（中学３年生時申込） 受験生チャレンジ（中学３年生時申込）

その他

学びサポートあらかわ、休養ホーム

お悩みやご不安の相談先

子ども家庭総合センター、荒川区立教育センター、
東京都教育相談センター、親子のための相談LINE

高校生



手当・医療

児童扶養手当、児童育成手当（育成手当・障害手当） 特別児童扶養手当、児童手当
ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） 子ども医療費助成（子医療証）

学費

受験生チャレンジ（高校３年生時申込） 日本学生支援機構の奨学金、高等学校等
就学支援金制度、私立高等学校等授業料軽減助成金、高校生等奨学給付金、
東京都立高等学校等給付型奨学金、東京都母子及び父子福祉資金、
生活福祉資金教育支援資金、東京都育英資金、国の教育ローン、
交通遺児育英会奨学金、あしなが奨学金

その他

休養ホーム

お悩みやご不安の相談先

子ども家庭総合センター、東京都教育相談センター
親子のための相談LINE、荒川区若者相談「わっか」

大学生
社会人 等



18歳以上の子どもを対象とした制度です。

学費

日本学生支援機構の奨学金「給付型」「貸付型」
東京都母子及び父子福祉資金（原則「20歳未満の子を扶養している方」です。）
生活福祉資金教育支援資金、東京都育英資金
日本政策金融公庫教育一般貸付（国の教育ローン）
交通遺児育英会奨学金、あしなが奨学金

お悩みやご不安の相談先

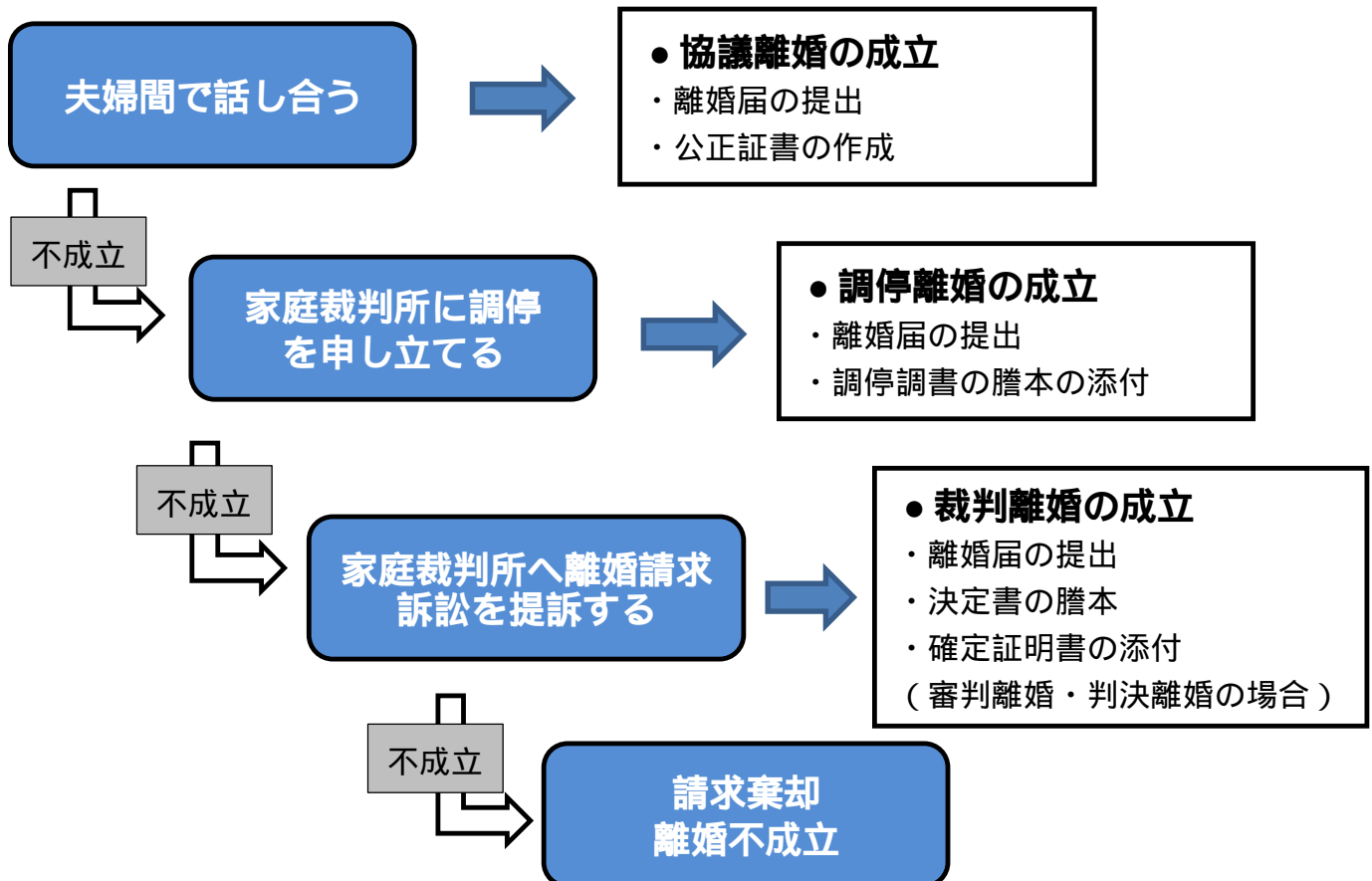
荒川区若者相談「わっか」

= 離婚を考えている方 =

ひとり親になると、生活状況が大きく変わります。離婚した後の生活（子育て・住まい・仕事・経済状況）の設計が重要です。少しずつ情報収集をしていきましょう。

また、親権、養育費、親子交流（面接交渉）、財産分与、慰謝料、年金分割などについて決める必要があります。話し合いがまとまらない場合は、調停やADRにより解決を目指すこともできます。

【離婚手続きの流れ】



A D R（裁判外紛争解決手続）とは？

「A D R（Alternative Dispute Resolution：裁判外紛争解決手続）」とは、民事上のトラブルについて、当事者と利害関係のない公正中立な第三者が、当事者双方の言い分をよく聴きながら専門家としての知見を活かして、当事者同士の話し合いを支援し、合意による紛争解決を図るものです。

協議離婚をするにあたり、夫婦間の話し合いで決めること

民法では協議離婚の際には、子どもの監護者（親権者）だけではなく、親子交流や養育費の分担についても定めるとされ、その取り決めは、「子の利益を最も優先して考慮しなければならない」とされています。取り決めた内容については、後日揉め事が生じないように、口約束ではなく書面に残しておきましょう。特に養育費の取り決めに関しては、支払いを確実に実施してもらえるように、強制執行の手続がとれる公正証書を作成しておくことをお勧めします。

< 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生活費や教育費、医療費などの必要な費用です。親の養育費支払い義務は、親に余力がなくても自分と同じ水準の生活を保障しなければならない強い義務（生活保持義務）であるとされています。

取り決めなく離婚した場合でも、子どもが自立するまでは請求することができます。取り決めをする際には、養育費の支払がスムーズに行われるように、(1)養育費の金額、(2)支払期間、(3)支払時期、(4)振込先などを具体的に決めておきましょう。

また、取り決めがなくても、取り決めるまでの間、子どもと暮らす親が他方の親へ子ども 1 人当たり月額 2 万円の養育費を請求できます（法定養育費）。

< 親子交流 >

親子交流とは、子どもと離れて暮らしているお父さんやお母さんが子どもと定期的、継続的に、会って話をしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などで交流することをいいます。

親子交流は、離婚後も子どもが安心感と自尊心を育めるようにすることが目的のため、子どもの気持ち、日常生活を優先して取り決めをしましょう。また子どもの年齢や成長に合わせてその都度方法や回数を見直すことも大切です。

荒川区では、養育費確保支援として、公正証書作成手数料や調停等の申し立て手数料の補助を行っていますのでご利用ください。

養育費に関する公正証書等作成促進補助金については本誌 P9 を参照。

法務省 HP では取り決め方や実施についてわかりやすく紹介されています。



法務省 HP



子ども家庭庁 HP

子ども家庭庁 HP では民法等改正の内容が紹介されています。（令和 8 年 4 月施行）

。○ ○ 荒川区離婚前後の親支援講座 ○ ○ 。

離婚前後のお母さん・お父さん等を対象に、離婚の際に知っておきたい情報についてお伝えします。親と子のメンタルケアについてもお話します。詳しくはHPをご確認ください。

【日程】 3回とも同じ内容です

令和8年7月6日(月) 10月16日(金) 令和9年2月1日(月)

いずれも 午前10時から午前12時

【開催方法】

Zoomによるオンライン開催

(自宅での視聴が難しい方は区の施設での視聴も可能)

【講義内容】

第1部 メンタルケアについて

(親と子のメンタルケア、離婚・別居に関する子どもへの説明 等)

第2部 離婚条件について

(親権、養育費、親子交流、財産分与 等)

第3部 荒川区のひとり親支援制度のご紹介

(ひとり親家庭が利用できる事業についてご説明します。)

問合せ 区役所2階 子育て支援課ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983



養育費の取り決めについて

養育費に関する公正証書等作成促進補助金

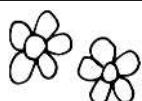
離婚前後の、親権・養育費・公正証書等の作成支援・親子交流などについて、家庭裁判所の元調停委員との家庭相談の後に養育費に関する公正証書・調停調書等を作成した場合は、その費用を補助します。

- 対象 つぎの(1)～(7)の要件を全てにあてはまる方
 - (1) 荒川区内に居住している方
 - (2) 実績報告までにひとり親となっている方
 - (3) 養育費の支払に関する取決めに係る経費を負担する方
 - (4) 養育費の支払に関する取決めに係る債務名義を取得する方
 - (5) 現に養育費の支払に関する取決めの対象となる児童を扶養する方
 - (6) 公正証書・調停調書等の作成前に事前相談(家庭相談等)をしている方
 - (7) 過去にこの補助金(他自治体による同種の趣旨の補助金を含む)の交付を受けていない方
 - 対象費用
 - (1) 公証人手数料令に定められた公証人が受ける手数料
 - (2) 家事調停または家事審判が成立した場合における当該家事調停または家事審判の申立てに要する収入印紙代、戸籍謄本等の添付書類の取得費用及び連絡に用いる郵便切手代

養育費に関する費用のみ補助対象となります。

補助の対象となる費用の合計額のうち最大30,000円まで補助金を支給します。
 - 手続き方法 公正証書作成前または調停調書作成前に、子育て支援課にご相談ください。
- 補助対象費用に合わせて、手続き方法の詳細について説明いたします。

問合せ 区役所2階 子育て支援課ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983



家庭相談について



- 離婚を考えているけど、何からどのように準備をしていいのかわからないと悩んでいる方に、今後の必要な手続きや方向性を助言しています。
- 離婚協議時に当事者間で取り決める条件(子の親権、養育費、親子交流、財産分与等々)の決め方など、それぞれの状況に応じた助言をしています。
- 離婚時に決めた条件を公文書(公正証書)に作成するお手伝いや助言をしています。
- その他、家庭の問題への可能な助言をしています。1人で悩まずご相談ください。

問合せ 事前予約が必要になります。

区役所2階 子育て支援課 ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983

＝ 離婚した際に必要な手続き ＝

転出・転入届	引越しをする場合、手続きが必要です。	戸籍住民課住民記録係 内線 2362
世帯変更	世帯の変更（分離・合併）がある場合、手続きが必要です。	
マイナンバーカードの変更	氏名変更や住所変更がある場合、変更の手続きが必要です。	
印鑑登録の変更手続き	氏名変更に伴い登録の印鑑の文字を使用しなくなった場合、再登録の手続きが必要です。	
国民健康保険の加入	元配偶者の被扶養者として健康保険に加入している場合、離婚後は国民健康保険の加入手続きが必要です。	国保年金課国保資格係 03-3802-4066
国民年金の手続き	元配偶者の被扶養者であった場合、離婚後は国民年金第1号被保険者への種別変更の手続きが必要です。また、離婚時に2人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。 請求は離婚後2年以内に年金事務所で手続きが必要です。（本誌 P29 年金分割参照）	国保年金課国民年金係 03-3802-4168 荒川年金事務所 03-3800-9151
児童扶養手当 児童育成手当の申請	ひとり親になると申請できる手当です。 支給要件があります。	子育て支援課 子育て給付係 03-3802-4832 03-3802-3893
ひとり親家庭等 医療費助成の申請	ひとり親になると申請できる医療費助成です。 支給要件があります。	
児童手当の変更 手続き	元配偶者が受給していた場合、新規申請の手続きが必要です。	
乳幼児・子ども・高校生等医療証の変更	氏名や住所、保護者等や保険に変更がある場合、手続きが必要です。	
学校や保育園の変更 手続き	住所や家族構成の変更手続きが必要です。	学務課学事第一係 区立幼稚園 03-3802-4406 区立小学校 03-3802-4557 保育園 保育課入園相談係 内線 3825～3827・3847

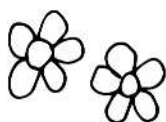
荒川区役所（代表） 03-3802-3111

= 死別によりひとり親になった方 =

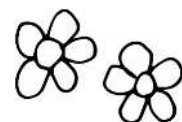
死別によりひとり親になった場合、大きな悲しみやショックを抱えながら、多くの手続きを行うことになります。ひとり親になる準備をする時間もなく、これからの生活に不安を感じるかもしれません。そんな時は、ひとりで悩まずにご相談ください。

【必要な手続き】 P10:の ~ の手続きに加えて以下の手続きも必要になります。

死亡届	医師からの死亡診断書を添付し、7日以内に死亡者の本籍地または届出人の所在地あるいは死亡した場所の区・市役所、町・村役場に提出します。	戸籍住民課戸籍係 内線 2354
住民票の世帯主変更	亡くなった配偶者が住民票の世帯主だった場合、14日以内に手続きが必要です。	戸籍住民課住民記録係 内線 2362
国民健康保険の世帯主変更	亡くなった配偶者が住民票の世帯主だった場合、14日以内に手続きが必要です。	国保年金課国保資格係 03-3802-4066
遺族基礎年金の手続き	国民年金加入中または老齢基礎年金を受給中若しくは老齢基礎年金の受給資格期間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対し、子が18歳になるまで支給されます。 (要件あり) 本誌 P28 遺族厚生年金については本誌 P28 を参照	国保年金課国民年金係 03-3802-4168 (厚生年金) 荒川年金事務所 03-3800-9151



大切な人をなくされた方へ



大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。それは誰にでも起こることです。

困っていることを相談したり、「思い」を話せる場所があります。

- よりそいホットライン

(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

0120-279-338 24時間(年中無休)

- 生きる支援の総合検索サイト~いのちと暮らしの相談ナビ~

(NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)

検索サイト:いのち 相談ナビ 検索



= 妊娠中でこれからひとり親になる方 =

結婚せずに子どもを産むという選択をした場合、出産後はひとりで育児をすることになります。すぐに働くことができない中で、生活を安定させることが難しいかもしれません。困った時は、悩まずにご相談ください。

【子の認知について】

婚姻していない男女の間に生まれた子どもは、父親が認知することで法律上の父子関係が成立します。

問合せ ・ 認知についての法律的な相談（要予約：家庭相談）：

区役所 2 階 子育て支援課ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983

・ 届出について：区役所 1 階 戸籍住民課戸籍係 内線 2354

【妊娠届の提出について】

妊娠された方は、妊娠届出書を提出してください。提出された方に、母子健康手帳や妊婦健康診査受診票、様々な保健サービスの案内等をお渡しします。荒川区では、地区の担当保健師がおり、いつでも相談・支援できる仕組みを整えています。妊娠届出書の提出と下の欄のゆりかご面接を同時に行えるよう、ぜひ予約の上お越しください。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 2 階 健康推進課健康推進係 内線 433

【ゆりかご面接（妊婦面接）について】

保健所では助産師または保健師が、安心して出産を迎え育児ができるようゆりかご面接を行っています（予約制）。ゆりかご面接では、妊娠・出産に関する相談や育児情報の提供を行っています。面接を受けられた方には、妊婦のための支援給付（1 回目、5 万円）とゆりかごギフト（1 万円相当）をお送りしています。また、妊娠 7 ヶ月頃にはアンケートをお送りしまして、ご心配なことなどを伺っています。後期面談（予約制）もご活用ください。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 2 階 健康推進課保健相談担当 内線 447

【赤ちゃん訪問（新生児訪問）について】

お子さんが生まれた全家庭を保健所の保健師または助産師が訪問し、赤ちゃんの体のこと、育児のこと、ママの産後の体調など、相談をお受けしています。訪問を受けた養育者の方には、赤ちゃんファースト（10 万円相当のギフトポイント）の案内と後日、妊婦のための支援給付（2 回目、5 万円）をお送りします。

里帰りされている方も対象です。出産後、妊娠届出時に母子手帳と一緒にお渡しする、出生通知票（はがき）を提出またはホームページから電子申請してください。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 2 階

健康推進課保健相談担当 内線 447



【必要な手続き】

保健指導票	非課税世帯や生活保護世帯の妊産婦と乳児に対して、検診や保健指導の費用を助成する制度です。	健康推進課健康推進係 内線 433
妊娠高血圧症候群等医療費助成	妊娠高血圧症候群等により、妊婦が一定期間入院治療を要する場合に、医療費を助成する制度です。	(育成医療のみ) 保健予防課 感染症予防係 内線 430
赤ちゃんを対象とした助成制度	未熟児養育医療、自立支援医療(育成医療)、小児慢性特定疾病医療費助成、新生児聴覚検査費用助成等があります。	
出産育児一時金	加入している健康保険から出産費用の一部が支給される制度です。手続きや支給金額等は健康保険の種類によって異なりますので出産した方の加入している健康保険にお問い合わせください。	国民健康保険加入の方 国保年金課保険給付係 03-3802-4067
入院助産	経済的理由によりその費用を支払うことが困難な妊婦の方が、出産費用の助成を受けられる制度です。	子育て支援課 ひとり親・女性福祉係 03-3802-4983
国民健康保険の加入	赤ちゃんの健康保険加入の手続きが必要です。社会保険や共済組合の場合は、勤務先で手続きを行います。	国保年金課国保資格係 03-3802-4066
産前産後期間の国民健康保険料免除制度	出産予定日または出産日が属する月の前月から出産予定日または出産日が属する月の翌々月までの保険料が届出により免除されます。なお、多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月分の保険料が免除されます。	
産後ケア	産後1年以内までのお母さんと赤ちゃんが、指定の病院・助産院で宿泊・日帰りまたは訪問により産後ケアを受けられます。	子ども・若者課 子育て事業係 03-3802-3619
児童手当 / 児童扶養手当 / 児童育成手当の申請	各種手当の申請が必要です。児童扶養手当、児童育成手当はひとり親の方が申請できる手当で、所得制限等支給要件があります。	子育て支援課 子育て給付係 (児童扶養手当・児童育成手当・ひとり親家庭等医療)
乳幼児・子ども・高校生等医療証 / ひとり親家庭等医療費助成の申請	赤ちゃんやひとり親家庭の方が医療機関で保険診療を受けた際に支払う自己負担分の一部または全額を助成する制度で、申請が必要です。ひとり親家庭の医療費助成は所得制限等支給要件があります。	03-3802-4832 (児童手当・乳幼児・子ども・高校生等医療) 03-3802-3893
保育園の入園申し込み	保育園への入園を希望する場合は、保育園入園のご案内を確認のうえ、申し込みましょう。分からないことがあれば保育課入園相談係にご相談ください。	保育課入園相談係 内線 3825～3827・3847