

ひとり親家庭応援 ガイドブック

2025年版



ひとり親家庭応援ガイドブック

発行：荒川区子ども家庭部子育て支援課ひとり親女性福祉係

〒116-8501 荒川区荒川2-2-3

TEL 03-3802-4983

FAX 03-3802-4919



あなたとお子さんの新しい生活のために





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かでしょうか。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的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の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・9
養育費の取り決めについて	P8
死別によりひとり親になった方	P10
妊娠中でこれからひとり親になる方・・	P11・12

困ったときの相談先

P13

家庭のこと・法律のこと	P14～16
子どものこと	P17～19
その他のこと	P20

手当・医療費・その他

P21

ひとり親の手当について	P22～24
ひとり親の医療費助成について	P25
優遇制度について	P26
年金・税金について	P27・28

仕事や資格等のこと

P29

仕事探し・転職について	P30・31
資格取得のための給付金等について	P32～35
スキルアップ・職業訓練について	P36

子どもの預け先について

P37

毎日預けたいとき	P38・39
一時的に預けたいとき	P40～42
放課後の過ごし方	P43

学費のこと

P44

免除・減額・給付等	P45・46
貸付	P47・48

生活支援のこと

P49

東京都母子及び父子福祉資金	P50
生活福祉資金……………	P51
仕事・生活サポートデスク	P52
生活保護	P52
住まいの支援について	P53～55

親子で楽しむ

P56

居場所・つながりをつくる レクリエーション（利用料の補助・割引など）	P57・58 P59
---------------------------------------	---------------

お役立ち情報の発信

P60・61

ひとり親家庭応援メールマガジン	P3・60
荒川区ホームページ	P60
あらかわ区報	P60
荒川区メールマガジン	P60
X・Facebook……………	P60
L I N E（ライン）	P61
荒川区防災アプリ	P61
あらかわ子育て応援ブック	P61
あらかわきっずニュース	P61
あらかわすくすく子育てアプリ（母子モ）	P61

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）

【その他】

乳幼児健診、子育て交流サロン、休養ホーム

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

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（子医療証）

【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

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

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（青医療証）

【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、学校等給付型奨学金制度
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
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

【その他】

休養ホーム

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

【その他】

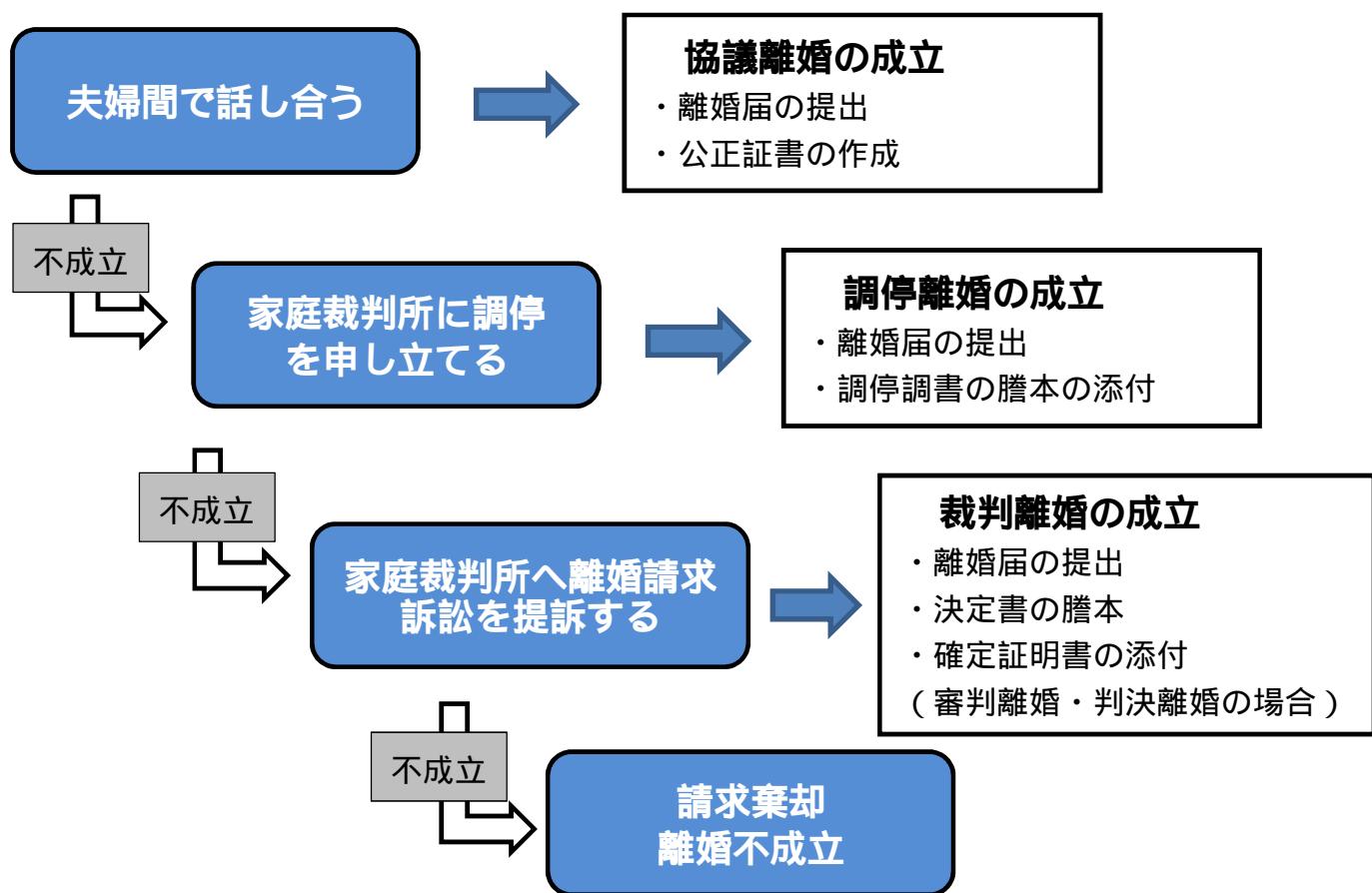
相談先：荒川区若者相談「わっか」

= 离婚を考えている方 =

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。少しづ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あります。

【離婚手続きの流れ】



A D R (裁判外紛争解決手続)とは？

「ADR (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聞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

協議離婚をするにあたり、夫婦間の話し合いで決めてること

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、支払いを確實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、(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。

<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ために、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します。日程等、詳しくはHPをご確認ください。

【講義内容】 令和7年度実施の内容となります。

第1部 メンタルケアについて

（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

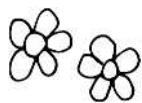
- （1）公証人手数料令に定められた公証人が受ける手数料
- （2）家事調停又は家事審判が成立した場合における当該家事調停又は家事審判の申立てに要する収入印紙代、戸籍謄本等の添付書類の取得費用及び連絡に用いる郵便切手代

養育費に関する費用のみ補助対象となります。

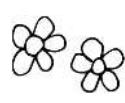
補助の対象となる費用の合計額のうち最大30,000円まで補助金を支給します。

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分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】

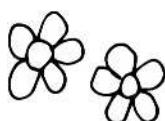
転出・転入届	引越しをする場合、手続きが必要です。	
世帯変更	世帯の変更(分離・合併)がある場合、手続きが必要です。	戸籍住民課住民記録係 内線 2362
マイナンバーカードの変更	氏名変更や住所変更がある場合、変更の手続きが必要です。	
印鑑登録の変更手続き	氏名変更に伴い登録の印鑑の文字を使用しなくなった場合、再登録の手続きが必要です。	
国民健康保険の加入	元配偶者の被扶養者として健康保険に加入している場合、離婚後は国民健康保険の加入手続きが必要です。	国保年金課国保資格係 ☎ 03-3802-4066
国民年金の手続き	元配偶者の被扶養者であった場合、離婚後は国民年金第1号被保険者へ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P28 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	ひとり親になると申請できる手当です。	子育て支援課
児童育成手当の申請	支給要件があります。	子育て給付係
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。	☎ 03-3802-4832
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。	☎ 03-3802-3893
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

= 死別によりひとり親になった方 =

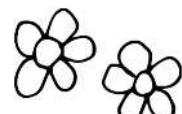
死別によりひとり親になった場合、大きな悲しみやショックを抱えながら、多くの手続きを行うことになります。ひとり親になる準備をする時間もなく、これから的生活に不安を感じるかもしれません。そんな時は、ひとりで悩まずにご相談ください。

【必要な手続き】 P9: 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	国民年金加入中又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 P27 遺族厚生年金については本誌 P27 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摶サポートセンター)

☎ 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でき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診受診票、様々な保健サービスの案内等をお渡します。荒川区では、地区の担当保健師があり、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出来るよう、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カ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娠婦と乳児に対して、検診や保健指導の費用を助成する制度です。	健康推進課 内線 433 (育成医療のみ) 保健予防課 感染症予防係 内線 430
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、妊娠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。	
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娠婦の方が、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。	
産前産後期間の国民健康保険料免除制度	出産予定日又は出産日が属する月の前月から出産予定日又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、出産予定日又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。	国保年金課国保資格係 ☎ 03-3802-4066
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。	子育て支援課 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) ☎ 03-3802-4832 (児童手当・乳幼児・子ども・高校生等医療) ☎ 03-3802-3893
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。	
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

困ったときの相談先

家庭のこと・法律のこと

家庭相談	P14
家庭問題情報センター（F P I C） P14
アクト21 こころと生き方・DVなんでも相談 P14
配偶者または同居しているパートナー等からの暴力の相談	P14
東京ウィメンズプラザ	P15
男性のための悩み相談	P15
L I N E(ライン)相談 ささえるライン@東京	P15
外国語によるDV相談	P15
DV相談+(プラス)	P15
東京都女性相談支援センター	P16
警視庁総合相談センター	P16
東京都ひとり親家庭支援センター はあと	P16
法テラス	P16

子どものこと

荒川区子ども家庭総合センター	P17
あらかわキッズ・マザーズコール24 P17
保健所	P17
荒川たんぽぽセンター（荒川区立心身障害者福祉センター）	P17
小・中学生のお子さんの相談 P18
東京都教育相談センター	P18
親子のための相談 L I N E P18
あらかわひきこもり支援ステーション	P18
荒川区若者相談「わっか」	P19

その他のこと

ママ・パパの健康管理	P20
民生委員・児童委員	P20



家庭のこと・法律のこと

家庭相談

18歳未満のお子さんがいる家庭の夫婦関係や離婚前後の親権・養育費・親子交流等について、家庭裁判所の元調停委員が専門相談を行っています。面接相談・電話相談いずれも可能です。

要事前予約（お早めにご予約ください。）

火曜・水曜 13:20 ~ 15:00 ~

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

家庭問題情報センター（F P I C）

家庭問題情報センター（Family Problems Information Center：F P I C）は、家庭紛争の調整や非行少年の指導に長年携わってきた元家庭裁判所調査官たちが、その豊富な経験と人間関係の専門知識、技法を広く活用し、健全な家庭生活の実現に貢献することを目的として設立された公益法人です。

問合せ 家庭問題一般についての無料電話相談 ☎03-3971-8553

月曜、水曜、金曜 午前10時から午後4時

アクト21 こころと生き方・DVなんでも相談

専門のカウンセラーが様々な問題にかかわる相談を受けています。あなたがあなたらしく生きるために、悩みの解決のお手伝いをします。ひとりで悩まずにご相談ください。

秘密は厳守いたします。 要事前予約

問合せ アクト21 荒川区東尾久5-9-3 ☎03-3809-2890

年末年始（12月29日から1月3日）および施設点検日は休館

各月	水曜	金曜	土曜
第1週	午後5時から午後8時	午前10時から午後4時	実施なし
第2週	午前10時から午後4時	午後2時30分から午後8時	午前10時から午後3時
第3週	午後2時30分から午後8時	午後2時30分から午後8時	実施なし
第4週	午前10時から午後4時	午前10時から午後4時	実施なし

配偶者または同居しているパートナー等からの暴力の相談

配偶者等からの暴力（身体的・精神的など）がある場合にはご相談ください。被害者の安全確保から自立に至るまでの支援を行います。

問合せ 荒川区配偶者暴力相談支援センター

☎03-3806-3075 平日 午前8時30分から午後5時

その他のDV相談窓口

DVは、被害者を肉体的にも精神的にも深く傷つけ、人権を侵害する行為です。被害の深刻化を防ぐためにも、ひとりで抱え込まず、専門の相談窓口に相談しましょう。

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お受けします。必要に応じて、面接相談(予約制)も行います。まずはお電話ください。

問合せ [03-5467-2455](tel:03-5467-2455)(一般相談) [03-5467-1721](tel:03-5467-1721)(DV専用ダイヤル)
毎日 午前9時から午後9時 年末年始を除く

男性のための悩み相談

DV、デートDVその他男性が抱える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。

問合せ [03-3400-5313](tel:03-3400-5313)
毎週月曜、水曜、木曜・・・午後4時から午後8時 祝日・年末年始を除く
毎週土曜・・・・・・・午後1時から午後5時 祝日・年末年始を除く

LINE相談 ささえるライン@東京

DV、デートDV被害に関する相談をLINEでお受けします。
年末年始、7月第3日曜日を除く毎日
午後2時から午後8時
LINE相談の混雑時や実施時間外など、相談ができない場合には、各種相談窓口を自動応答によりご案内します。

LINE友だち追加
2次元コード



外国語によるDV相談

配偶者からの暴力・交際相手からの暴力について、通訳を利用して相談できます。東京ウィメンズプラザDV専用ダイヤル([03-5467-1721](tel:03-5467-1721))にお電話ください。相談員を介して、通訳オペレーターに電話をつなぎ、相談をお受けします。

対応言語 英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語
火曜、木曜、金曜 午後1時から午後4時 祝日・年末年始を除く

DV相談+(プラス)

あなたが配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(DV)について、専門の相談員が一緒に考えます。どんなご相談もお気軽に連絡ください。

チャット相談
2次元コード



問合せ [0120-279-889](tel:0120-279-889) 24時間受付

チャット相談は 午後0時から午後10時

東京都女性相談支援センター

東京都女性相談支援センターは、女性からのさまざまな相談に応じています。同時に、配偶者からの暴力（いわゆる「ドメスティック・バイオレンス＝DV」）で悩んでいる人のための配偶者暴力相談支援センターでもあります。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。

問合せ ☎03-5261-3110 危険が迫っている場合（事件発生時）は110番
月～金曜・・・・・午前9時から午後9時
土曜、日曜、祝日、年末年始・午前9時から午後5時

警視庁総合相談センター

相談業務を専門に担当する「警察安全相談員」などの職員（警察官、元警察官等）が、相談者のプライバシーの保護や心情・境遇などに配慮しながら相談に対応します。

問合せ ☎03-3501-0110 24時間受付 緊急時は110番

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、離婚前後の法律相談ができます。

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、子育ての不安など電話または来所による相談に応じます。
養育費相談	子どもの成長に必要な養育費の取り決めなどについて相談に応じます。予約による養育費専門相談も行っています。
離婚前後の法律相談	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、家事事件に精通している弁護士による法律的な助言を行います。
離婚前後の親支援講座	ひとり親の方や離婚前の方等に向けて子どもの健やかな育成という視点から、離婚後の暮らしや養育費や親子交流等について、ともに学び合うセミナーです。
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し、付き添いなどの支援を行います。

問合せ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと ☎03-6272-8720（相談）
火曜～金曜・・・・・午前9時から午後8時30分
月曜、土曜、日曜、祝日・午前9時から午後5時30分

法テラス

刑事・民事を問わず、どこでも法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を受けられるようにしようという構想のもと国によって設立された、法務省所管の公的な法人です。

問合せ 法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374
平日 午前9時から午後9時
土曜 午前9時から午後5時 日曜・祝日・年末年始は除く



荒川区子ども家庭総合センター

育児のちょっとした不安から、児童虐待などの深刻な悩みまで、ご相談に応じます。必要に応じ、専門機関と連携して対応しますので、まずは相談の窓口として、気軽にご相談ください。

問合せ 荒川区子ども家庭総合センター 荒川 1-50-17

☎03-3802-3765 FAX03-3802-3787

平日 午前8時30分から午後5時15分

来所相談には、原則として事前予約が必要です。

児童相談所虐待対応ダイヤル いちはやく 189 (24時間365日・通話料無料)

あらかわキッズ・マザーズコール24

妊娠中から育児全般のご相談をフリーダイヤル(無料)でお受けしています。相談員は、看護師資格をもった専門スタッフです。また、ご要望に応じて医師や臨床心理士にもおつなぎいたします。妊娠中の方や18歳未満の子どもとその保護者が対象です。

問合せ フリーダイヤル ☎0120-536-883 (24時間365日)

保健所

【地区の担当保健師・多職種による相談支援】

保健所では、妊娠期から子育て期、またすべての世代の方の健康相談にお応えしています。妊娠届出時のゆりかご面接では、地区の担当保健師の紹介や、妊娠・出産・子育てに関する相談をお受けしています。また、4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児健診をはじめとした、からだところの発達の相談、予防接種相談等について、保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が従事しています。どんなことでも、お気軽にご相談ください(相談無料)。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 健康推進課

保健師：内線432 栄養・歯科：内線423

荒川たんぽぽセンター(荒川区立心身障害者福祉センター)

心身障がい等についての福祉・医療・発達・訓練等に関する相談に応じて、適切な問題解決が図られるように支援しています。

問合せ 荒川たんぽぽセンター 荒川 1-53-20

☎03-3891-6824 FAX03-3807-8483

小・中学生のお子さんの相談

いじめられる、学校へ行けない、落ち着きがない、学習意欲に乏しい、進学について悩んでいる、非行があるなど、子どもの教育・性格・行動についての相談に、心理・福祉専門の相談員等が応じています。

問合せ 教育センター教育相談室 荒川 3-49-1 ☎03-3801-4338（直通）

オンラインでの教育相談の予約は、070-1579-5250 対象：保護者・子ども

【子どもの悩み 110 番】☎0120-136-110（フリーダイヤル）対象：子ども

月曜から金曜 午前 9 時から午後 5 時（祝日・年末年始を除く）

東京都教育相談センター

相談窓口	内容	電話番号 等
高校進級・進路・入学相談	都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後についての相談を受け付けています。	☎03-3360-4175 来所相談可：事前予約制
教育相談一般・いじめ相談ホットライン	子どもの性格や行動、不登校、学校生活、子育てなどに関する教育相談一般、いじめやそれ以外の相談も受け付けています。	☎0120-53-8288 24 時間 365 日対応
SNS等教育相談	L I N E で「相談ほっと L I N E @東京」を検索 都内在住・在籍の小学生、中学生及び高校生相同年齢の子ども本人からの相談を受け付けています。	午後 3 時から 午後 11 時 365 日対応 2 次元コード 
メールによる教育相談	子どもの教育に関するご相談や情報提供しています。	ホームページの メールフォームから相談

親子のための相談 L I N E

親子のかかわりで困っていることや子育ての悩みも、L I N E でなら話せるかもしれません。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してみてください。

2 次元コード



相談対応時間 <対象> 都内にお住まいの児童（18歳未満）と保護者の方

平日・・・・・・・・・・・午前 9 時から午後 11 時

（受付は、午後 10 時 30 分まで）

土曜、日曜、祝日、年末年始・午前 9 時から午後 5 時

あらかわひきこもり支援ステーション

ひきこもり状態にあるご本人、その家族の方のご相談をお受けしています。お一人で悩まず、ぜひご相談ください。

問合せ 福祉推進課地域共生推進係（区役所 1 階 生活福祉課内）☎03-3802-3094

荒川区若者相談「わっか」

荒川区若者相談「わっか」は、様々な悩みや不安を抱える若者とそのご家族が気軽に話せる相談先です。相談員が若者一人一人の悩みを伺い、適切な支援機関につなぐお手伝いをします。どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

問合せ <対象> 荒川区にお住まいの若者の方（概ね 15～39 歳）とそのご家族

2 次元コード



電話相談 ☎ 0120-101-911

メール相談 wakka@ml.city.arakawa.tokyo.jp

L I N E 相談 2 次元コードを読み取り、わっか公式 L I N E を友だち追加してください。

医療に関するこの相談先について

7119 東京都消防庁救急相談センター

急な病気やけがをした場合に、救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院にいったほうがいいのかなど迷った際の医療相談チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が対応しています。

受付時間：24 時間年中無休

8000 東京都子供の健康相談室（小児救急相談）

子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。

また、必要に応じて、小児科医師が対応します。

（電話相談のため、医師が診断をするものではありません。）

受付時間：月曜から金曜・・・・・・・午後 6 時から翌朝午前 8 時

土曜、日曜、祝日、年末年始・・午前 8 時から翌朝午前 8 時

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

都内の医療機関の案内をしています。

☎ 03-5272-0303

受付時間：24 時間年中無休



その他のこと

ママ・パパの健康管理

こころの健康は、妊娠中や子育てをしていく上でも、とても大切なことです。疲れた時や不安な時には、ママのこころの相談をご利用ください。精神科医による相談が受けられます。（要予約・無料）パパの相談も応じています。また、保健師による相談を随時行っている他、アルコール等の依存症の相談も行っています。

問合せ がん予防・健康づくりセンター 健康推進課 内線 432

民生委員・児童委員

荒川区内では約200名の民生委員（児童委員を兼務）が地域での身近な相談相手として、区民と行政との接点に立って幅広い地域福祉活動を展開しています。

民生委員・児童委員は、お受けした相談の内容や個人的な秘密を漏らすことは決してありません。困ったことや悩みごと、心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ 区役所2階 福祉推進課 ☎03-3802-5110

LINEの子育てチャットボットを活用してみよう

荒川区のLINE公式アカウントでは、区政情報や緊急情報を配信するだけではなく、ごみの分別方法や収集日等、暮らしに身近な情報について、チャットボットが自動応答で案内するサービスを備えています。

子育て情報について調べることができ、
「ひとり親」に関する項目もあるので、
ぜひ、ご利用ください。

友だち登録2次元コード



手当・医療費・その他

ひとり親の手当について

児童扶養手当	P22
児童育成手当（育成手当）	P23
児童育成手当（障害手当）	P23
特別児童扶養手当	P24
児童手当	P24

ひとり親の医療費助成について

乳幼児・子ども・高校生等医療費助成 (マル乳・マル子・マル青)	P25
ひとり親家庭等医療費助成(マル親)	P25

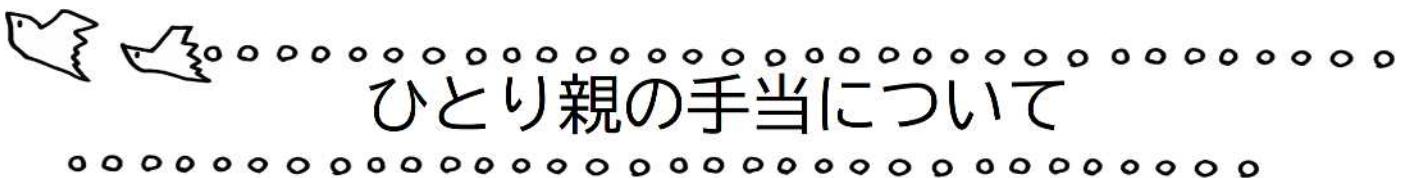
優遇制度について

都営上下水道料金減免	P26
都営交通無料乗車券の発行	P26
JR通勤定期乗車券の割引	P26
粗大ごみ処理手数料の免除	P26

年金・税金について

遺族基礎年金	P27
国民年金保険料の納付が困難なときの免除・猶予	P27
産前産後期間の国民年金保険料免除制度	P27
年金分割	P28
住民税等のひとり親控除	P28

荒川区役所（代表）03-3802-3111



ひとり親の手当について

ひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）になったら支給される手当や、変更手続き等が必要な手当があります。所得制限等資格要件があります。

手当を受けるには申請が必要です。申請に必要な書類は手当等により異なりますのでご相談ください。

問合せ 区役所 2階 子育て支援課子育て給付係 ~ ☎03-3802-4832
☎03-3802-3893

児童扶養手当

対象

次のいずれかの状態にある 18 歳になって最初の 3 月 31 日まで（中度以上の障がいを有する場合は 20 歳未満）の児童を扶養している父または母、あるいは養育者。

- (1) 父母が離婚した児童
- (2) 父または母が死亡した児童
- (3) 父または母が重度の障がい（障害年金 1 級程度、一般的労働能力に欠ける方で要介護状態の方）を有する児童
- (4) 父または母が生死不明である児童
- (5) 父または母に 1 年以上遺棄されている児童
- (6) 父または母が D V （配偶者からの暴力）によって裁判所の保護命令をうけた児童
- (7) 父または母が法令により 1 年以上拘禁されている児童
- (8) 母が婚姻によらないで出産した児童
- (9) 父・母ともに不明である児童（孤児など）

資格対象外

- (1) 児童が児童福祉施設に措置入所している、または里親に委託されている
- (2) 日本国内に住所を有しない
- (3) 父母が再婚した、または事実上の婚姻状態である
(父または母が重度の障がいである場合を除く)

手当額	手当額は物価スライド等により改定されることがあります。手当額より低額の公的年金を受給する場合は、その差額分を支給します。	
	全部支給	月額 46,690 円
	一部支給	月額 11,010 円 ~ 46,680 円
	第 2 子以降加算	月額 5,520 円 ~ 11,030 円

全部支給	月額 46,690 円
一部支給	月額 11,010 円 ~ 46,680 円
第 2 子以降加算	月額 5,520 円 ~ 11,030 円

児童育成手当（育成手当）

対象

次のいずれかの状態にある 18 歳になって最初の 3 月 31 日までの児童を扶養している父または母、あるいは養育者。

- (1) 父母が離婚した児童
- (2) 父または母が死亡した児童
- (3) 父または母が重度の障がい（身体障害者手帳 1・2 級程度）を有する児童
- (4) 父または母が生死不明である児童
- (5) 父または母に 1 年以上遺棄されている児童
- (6) 父または母がDV（配偶者からの暴力）によって裁判所の保護命令をうけた児童
- (7) 父または母が法令により 1 年以上拘禁されている児童
- (8) 母が婚姻によらないで出産した児童

資格対象外

- (1) 児童が児童福祉施設等に入所しているとき
- (2) 児童が保護者（申請者）の配偶者と同居または生計を同じくしているとき
(配偶者には事実上の配偶者も含む)

手当額

月額 13,500 円 / 児童 1 人

児童育成手当（障害手当）

対象

次のいずれかの状態にある 20 歳未満の児童を扶養している保護者。

児童が施設に入所している時は受給できません。

- (1) 「愛の手帳」 1 ~ 3 度程度
- (2) 「身体障害者手帳」 1・2 級程度
- (3) 脳性まひ又は進行性筋萎縮症

手当額

月額 15,500 円 / 児童 1 人



特別児童扶養手当

対象

次のいずれかの状態にある 20 歳未満の児童を養育している方

(1)「身体障害者手帳」1 ~ 3 級程度

(下肢機能障害の一部のみ、4 級で対象になる状態があります)

(2)「愛の手帳」1 ~ 3 度程度

(3)上記(1)(2)と同程度の疾病もしくは身体または精神の障がいのある方

重複障がい(複数の障がいがある場合、個々の障がいの程度が上記より軽度な場合でも該当となることがあります)

児童が障がいを事由とする公的年金を受けているとき、または児童福祉施設に入所しているときは、支給できません。

手当額

1 級 月額 56,800 円 2 級 月額 37,830 円

児童手当

新たに子どもが生まれた場合や区内に転入してきた場合、離婚等により受給者が変更になる場合などは、申請が必要です。

公務員の方は勤務先に申請してください。

対象

高校生年代まで(18 歳になった最初の 3 月 31 日まで)の児童を国内で扶養している父または母、あるいは養育者。

手当額

3 歳未満(第 1 子、第 2 子)	月額 15,000 円
3 歳から高校生年代(第 1 子、第 2 子)	月額 10,000 円
第 3 子以降	月額 30,000 円





ひとり親の医療費助成について

乳幼児・子ども・高校生等医療費助成（マル乳・マル子・マル青）

対象

0歳から未就学児童には乳医療証を、小学1年生から中学3年生までの児童には子医療証、高校1年生から3年生までの児童には青医療証を交付し、医療費（健康保険の一部負担金）を助成しています。申請が必要です。

所得制限はありません。

健康保険が適用されないものは助成対象にはなりません。

問合せ 区役所2階 子育て支援課子育て給付係 ☎03-3802-3893

ひとり親家庭等医療費助成（マル親）

ひとり親家庭等に対して、保険診療の自己負担分の一部又は全部の医療費の負担金を助成する制度で、申請が必要です。（所得制限等資格要件があります）

対象

次のいずれかの状態にある18歳になって最初の3月31日まで（中度以上の障がいを有する場合は20歳未満）の児童と、その児童を扶養している父、母、または養育者。

- (1) 父母が離婚した児童
- (2) 父または母が死亡した児童
- (3) 父または母が重度の障がい（障害年金1級程度、一般的労働能力に欠ける方で要介護状態の方）を有する児童
- (4) 父または母が生死不明である児童
- (5) 父または母に1年以上遺棄されている児童
- (6) 父または母がDV（配偶者からの暴力）によって裁判所の保護命令をうけた児童
- (7) 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- (8) 母が婚姻によらないで出産した児童
- (9) 父・母ともに不明である児童（孤児など）

助成内容

住民税非課税世帯：自己負担なし 住民税課税世帯：1割負担

健康保険が適用されないものは助成対象にはなりません。

（入院時の食費、健康診断、予防接種、薬の容器代、文書料、差額ベッド代、おむつ代等）

資格対象外

- (1) 生活保護を受けている
- (2) 児童が児童福祉施設に措置入所している、または里親に委託されている
- (3) 日本国内に住所を有しない
- (4) 父母が再婚した、または事実上の婚姻状態である
（父または母が重度の障がいである場合を除く）

問合せ 区役所2階 子育て支援課子育て給付係 ☎03-3802-4832



優遇制度について

児童扶養手当等の支給を受けている方は以下の優遇制度を受けることができます。

都営上下水道料金減免

児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給世帯は、申請により、水道料金は基本料金と1か月当たり使用水量 10 m³までの従量料金(消費税相当額を含む)の合計額が、下水道料金は1か月当たり 8 m³までの汚水排出量にかかる料金(消費税相当額を含む)が免除されます。

都営交通無料乗車券の発行

児童扶養手当受給世帯のうち1人に限り、都営交通（都電・都バス・都営地下鉄・日暮里舍人ライナー）の無料乗車券が交付されます。

JR通勤定期乗車券の割引

児童扶養手当等を受給している世帯の方が、JRを利用している場合は、通勤定期乗車券を3割引で購入できます。「資格証明書」と「購入証明書」を、通勤定期乗車券を発売する駅に提出して購入してください。

問合せ 区役所2階 子育て支援課子育て給付係 ☎03-3802-4832

粗大ごみ処理手数料の免除

生活保護・児童扶養手当・特別児童扶養手当等を受給されている方は、申請することにより、粗大ごみ処理手数料が免除されます。

手続き

粗大ごみの処理を「粗大ごみ受付センター」に申し込む際に、生活保護・児童扶養手当・特別児童扶養手当等を受給していることをお申し出ください。

その後「粗大ごみ受付センター」から送付される申請書と保護受給証明書の原本、児童扶養手当・特別児童扶養手当等の証書等の写し（コピー）を同封し、清掃リサイクル推進課作業係（町屋5-19-1）まで郵送して下さい。

申込み

粗大ごみ受付センター ☎03-6420-3353

問合せ 清掃リサイクル事務所2階 清掃リサイクル推進課作業係 ☎03-3892-4671



年金・税金について

手続きをすることによって、年金の受給や保険料の免除、猶予ができる場合があります。また、住民税の控除が受けられる場合もあります。

遺族基礎年金

国民年金に加入中又は老齢基礎年金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（保険料納付済期間等が原則25年以上必要）が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた子（18歳到達年度の末日までにある子又は障がいの程度が1、2級の状態にあるときは20歳未満の子）のある配偶者又は子に支給されます。支給には、亡くなった方の保険料納付要件があります。

遺族厚生年金

厚生年金加入中又は老齢厚生年金受給中若しくは老齢厚生年金の受給資格期間を満たしている方（保険料納付済期間等が原則25年以上必要）が亡くなったときは、遺族厚生年金を受給できる場合があります。詳しくは、荒川年金事務所（☎03-3800-9151）にご相談ください。

国民年金加入の手続き

厚生年金に加入している方に扶養される配偶者でなくなったときは、第3号被保険者の資格を喪失します。配偶者自身が第2号被保険者（厚生年金の加入者）になる場合を除き、国民年金の第1号被保険者へ種別変更の手続きが必要です。

国民年金保険料の納付が困難なときの免除・猶予

国民年金の第1号被保険者の方は、経済的な理由などで保険料が納められないときには「免除制度・納付猶予制度・学生納付特例制度」があります。第1号被保険者とは、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人（学生を含む）をいいいます。（厚生年金保険や共済組合に加入している方、およびその方に扶養されている配偶者の方を除く）

保険料を未納のまま放置すると、年金（老齢・遺族・障害）を受け取ることができなくなる場合があります。免除等が受けられる条件は、制度により異なります。

産前産後期間の国民年金保険料免除制度

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が、届出により免除されます。なお多胎妊娠の場合、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

問合せ 区役所1階 国保年金課国民年金係 ☎03-3802-4168

年金分割

離婚時に2人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれが自分の年金とすることができます。手続きには、請求期限（離婚をした日の翌日から起算して2年）があります。手続きは年金事務所になりますので、詳しくは、荒川年金事務所にご相談ください。

問合せ 荒川年金事務所 ☎03-3800-9151

住民税等のひとり親控除

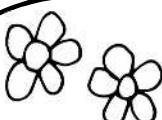
ひとり親家庭の税の軽減のため、税額計算の際に個人の実情に合わせて申告をすると、所得金額から差引く控除制度があります。

詳しい内容につきましては、お問合せください。

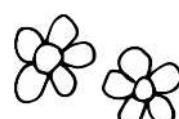
対象

婚姻歴の有無にかかわらず、生計を一にする子がいる単身の方で、所得が一定金額以下の方事実上、婚姻関係と同様の事情があると認められる方（住民票上の「未届の夫（妻）」）がいる場合は除きます。

問合せ 区役所2階 税務課課税係 内線2316～2319、2321～2323



ひとり親家庭が利用できる事業



ひとり親家庭になったら利用できる事業があります。支給条件等がある事業もありますので、ぜひご相談ください。また、ひとり親になる前から利用できる事業もあります。

ひとり親相談	• P1
ひとり親家庭応援メールマガジン	• P3
荒川区離婚前後の親支援講座	• P7
養育費に関する公正証書等作成促進補助金	• P8
家庭相談	• P8、14
児童扶養手当	• P22
児童育成手当	• P23
ひとり親家庭等医療費助成（マル親）	• P25
ひとり親就業支援（母子・父子自立支援プログラム策定）	• P30
ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等事業	• P32
ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金事業	• P33
ひとり親学び直し支援事業（高校卒業程度認定試験合格支援事業）	• P34
ひとり親家庭サポート	• P40
東京都母子及び父子福祉資金	• P50
ひとり親世帯等民間賃貸住宅入居支援事業	• P53
母子生活支援施設（ハイツ尾竹）	• P54
荒川区ひとり親家庭休養ホーム	• P59

仕事や資格等のこと

仕事探し・転職について

ひとり親就業支援（母子・父子自立支援プログラム策定）	P30
ハローワーク足立（公共職業安定所）	P30
マザーズハローワーク日暮里（公共職業安定所）	P30
J O B コーナー町屋(ハローワーク足立)	P31
東京しごとセンター	P31

資格取得のための給付金等について

ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等事業	P32
ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金事業	P33
ひとり親学び直し支援事業（高校卒業程度認定試験合格支援事業）		P34
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業	P35

スキルアップ・職業訓練について

東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋	P36
職業能力開発（職業訓練）	P36

荒川区役所（代表）03-3802-3111





仕事探し・転職について

ひとり親就業支援（母子・父子自立支援プログラム策定）

ひとり親の母または父が安定した収入を得て自立するための転職や就職の準備、就職に有利な技術を習得する職業訓練や資格取得等、専門の資格を持ったひとり親就業支援専門員が相談に応じます。仕事探しや資格取得のための情報提供、応募書類（履歴書・職務経歴書）作成のアドバイス、面接対策などのサポートもします。

就職や転職を考えている場合、ハローワーク足立「就労支援コーナーあらかわ」（荒川区役所内）の就職支援ナビゲーターと連携して、就職活動を支援します。「就労支援コーナーあらかわ」に同行し、定期的な面談（予約制）を通じて職業相談・紹介を行います。

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

相談日時：月曜～木曜 午前9時から午後4時

ハローワーク足立（公共職業安定所）

就職や転職を考えているとき、どういう職業に就けば良いか迷っているときは、ハローワークにご相談ください。ハローワークでは、仕事を探している方に適性と能力に応じた職業に関する情報を提供し、職業相談・紹介を行っています。また、再就職に必要な技術・技能を身に着けるための公的職業訓練あっせんも行っています。

雇用保険失業給付の手続きもハローワークへ。

問合せ ハローワーク足立 足立区千住1-4-1 東京芸術センター 6階から8階

☎03-3870-8609（代） 利用時間：平日 午前8時30分から午後5時15分

マザーズハローワーク日暮里（公共職業安定所）

子育てをしながら就職を希望する方の就労支援を行っている専門のハローワークです。就職支援ナビゲーターによる担当制で、仕事と子育ての両立ができるか心配、ブランクの期間があり就職に不安があるなどの悩みを伺いながら、一人ひとりに寄り添った就職活動をサポートします。お子さま連れでも安心の設備で、見守りスタッフを配置したチャイルドコーナーもあります。また、託児付きで就職に役立つセミナーやパソコン講習を開催しています。

問合せ マザーズハローワーク日暮里 荒川区西日暮里2-29-3 日清ビル5F

☎03-5850-8611

利用時間：平日 午前9時から午後5時

J O B コーナー町屋（ハローワーク足立）

ハローワーク足立が運営する J O B コーナー町屋は、町屋駅から 1 分の便利な場所で、転職を考えている方も仕事帰りにお仕事探しができます。

ハローワーク足立と同様に、全国のハローワークの求人を検索システムで閲覧でき、求人の内容・応募状況など職業紹介に関する相談ができます。

問合せ J O B コーナー町屋 荒川区荒川 7-50-9 センター町屋 3 階（ムープ町屋内）

☎ 03-3819-7771

利用時間：平日 午前 10 時から午後 6 時

東京しごとセンター

仕事をお探しのすべての年齢層の方、また、結婚・出産・育児・介護から再就職を目指す女性を対象に、就職に関する様々なサービスを提供している、ワンストップサービスセンターです。就業相談、キャリアカウンセリング、求職活動に役立つセミナー、職業紹介等を行っています。就職支援アドバイザーが、個々の状況や適性を踏まえて、二人三脚で最後までサポートします。

すべてのサービスは無料でご利用いただけます（一部テキスト代を除く）

問合せ 東京しごとセンター総合相談係 千代田区飯田橋 3-10-3

☎ 03-5211-1571 ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp>

利用時間：平日 午前 9 時から午後 8 時 土曜 午前 9 時から午後 5 時

託児サービス

就業相談（キャリアカウンセリング）や求職活動支援セミナーなど東京しごとセンターをご利用になる際に、託児サービスをご利用できます（満 1 歳から 6 歳までの未就学児対象。利用の 6 営業日前までにご予約ください）

～転職・就職を成功させるために～

履歴書・職務経歴書作成のワンポイントアドバイス！！

自立に向けた安定した仕事を得るために、まずクリアしたい

ハードルは書類選考に通過すること。そのためには、人事担当者に

「この人に直接会って話を聞きたい」と思わせる内容であることが重要なカギを握っています。応募する業務に今までの経験を活かせるかどうかはもちろんですが、それだけでは人事担当者へのアピールは足りません。そこで志望動機で押さえておきたいポイントは 3 つ。

なぜその会社を選んだのか。（どこに惹かれて応募したのか）

今までのどんな経験を活かせるのか。

将来、この会社で何をしたいのか。

自分の言葉で、会社に対する熱い思いと将来に向けた意欲をアピールしていきましょう！

ひとり親・女性福祉係では、応募書類作成のアドバイスを行っています。

ぜひ一度、相談してみてはいかがでしょうか。





資格取得のための給付金等について

ひとり親家庭の母または父の自立・就労支援のために専門相談員が相談に応じます。

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

ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等事業

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の母または父が、就業に有利な資格を取得するために養成機関で受講する際に、その修業期間（上限4年）において高等職業訓練促進給付金を支給し、修業している間の生活の負担軽減を図ります。さらに受講修了者には高等職業訓練修了支援給付金を支給します。

対象

荒川区内に住所を有するひとり親家庭の母または父で、つきのすべてに当てはまる方

（1）児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準の方

所得が児童扶養手当を受けている方と同等の所得水準を超えた場合であっても、その後1年間に限り、引き続き対象となります。

（2）養成機関において6か月以上の課程を修業し、対象資格の取得が見込まれる方

（3）就業または育児と修業の両立が困難であると認められる方

（4）原則として養成機関へ通学している方

オンライン学習での受講はご相談ください

（5）過去にこの給付金を受給していない方

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認定資格等

申請方法

すでに受講中の方も支給対象です。また、相談と申請のために複数回の来所が必要です。

支給額	高等職業訓練促進給付金（上限4年） 住民税非課税世帯：月額 100,000 円 住民税課税世帯：月額 70,500 円 最終学年に属する1年間については、月額 40,000 円を増額します。 高等職業訓練修了支援給付金 住民税非課税世帯：50,000 円・住民税課税世帯：25,000 円
-----	---

ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金事業

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の母または父が、区の指定を受けて教育訓練講座を受講し、修了した場合に、支払った受講経費の一部を支給する事業です。

対象

荒川区内に住所を有するひとり親家庭の母または父で、つぎのすべてに当てはまる方

- (1) 自立支援プログラム策定を受けて、自立を図るための活動を行う方
- (2) 職業訓練、技能、資格の取得状況や労働市場の状況などから判断して、教育訓練を受けることが、適職に就くために必要であると認められる講座を受講する方
- (3) 過去にこの給付金を受給していない方

対象講座

雇用保険制度の指定教育訓練講座（一般教育訓練、特定一般教育訓練、専門実践教育訓練）

申請方法

必ず講座を申込前にご相談ください。また、自立支援プログラム策定の相談と給付金申請のために複数回の来所が必要です。受講する講座について、講座の申込前に区の支給対象の指定を受けないと、給付金は支給されません。

支給額

- ・一般教育訓練、特定一般教育訓練は、支払った受講経費の60%（下限12,001円、上限20万円）を受講修了後に支給
- ・専門実践教育訓練は、修学年数×40万円が限度（上限額160万円）
修了後、1年以内に資格取得等し、就職等した場合、受講費用の25%（上限20万円）を追加支給（最大85%の支給）
- 雇用保険制度の教育訓練給付金の受給資格がある方については、教育訓練給付金の支給額を差し引いた額



ひとり親学び直し支援事業（高校卒業程度認定試験合格支援事業）

より良い条件での就職や転職につなげ、生活の安定と向上を図ることを目的に、ひとり親家庭の母または父、もしくはひとり親家庭の子どもの学び直しを支援します。高校卒業程度認定試験合格のための講座の受講開始時、受講修了時及び高校卒業程度認定試験に合格した時に、支払った経費の一部を支給する事業です。

対象

荒川区内に住所を有するひとり親家庭の母または父、もしくはひとり親家庭の子ども（ひとり親の母または父から扶養を受けている 20 歳未満の子ども）で、つぎのすべてに当てはまる方

- (1) 自立支援プログラム策定を受けて、自立を図るための活動を行う方
- (2) 高校卒業程度認定試験に合格することが適職に就くために必要であると認められた方
- (3) 高等学校を卒業していない方
- (4) 大学入学資格を取得していない方
- (5) 過去にこの給付金を受給していない方

対象講座

高校卒業程度認定試験の合格を目指す講座（通信制講座を含む）

申請方法

必ず講座の申込前にご相談ください。また、自立支援プログラム策定の相談と給付金申請のために、複数回の来所が必要です。受講する講座について、講座の申込前に区の支給対象の指定を受けないと、給付金は支給されません。

支給額

通信制の場合

受講開始時給付金：支払った受講経費の 40%

（下限 4,001 円、上限 100,000 円）を受講開始時に支給します。

受講修了時給付金：

支払った受講経費の 50% に相当する額から の受講開始時給付金を差し引いた額を受講修了時に支給します。（下限 4,001 円、上限 + = 125,000 円）

合格時給付金：

受講修了日から起算して 2 年以内に高校卒業程度認定試験の全科目に合格した場合に、受講経費の 10% を支給します。ただし、受講開始時給付金、受講修了時給付金、合格時給付金の合計額が 25 万円までが上限になります。

～について、通学または通学及び通信制併用の場合は、支給額が増額になりますので、ご相談ください。

受験料：

受講修了日から起算して 2 年以内に高校卒業程度認定試験の全科目に合格した場合に受験料の全額を支給します。

ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業

(社会福祉法人東京都社会福祉協議会事業)

1 高等職業訓練促進資金

「ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金」を活用して養成機関に在学し、就職に有利な資格の取得を目指すひとり親家庭の母または父を対象とした制度です。入学準備金・就職準備金を貸し付けることで修学を支援し、資格取得と資格を活かした就職を促進してひとり親家庭の自立を図ることを目的としています。

条件により高等職業訓練促進資金の返済免除があります。

対象

荒川区内に住所を有するひとり親家庭の母または父で、ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金の支給対象者

貸付額

入学準備金：上限 50 万円・就職準備金：上限 20 万円
ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金等の併用はできません。

2 住宅支援資金

荒川区が実施する母子・父子自立支援プログラム（以下、「プログラム」）の策定を受け、自立に向けて意欲的に取り組んでいるひとり親家庭の母または父に、住居の借り上げに必要となる資金を貸付け、就労またはより稼働所得の高い就労、子どもの高等教育の確保などに繋げ、自立の促進を図ることを目的としています。プログラム策定を受けるためには相談が必要です。

条件により住宅支援資金の返済免除があります。

対象

荒川区内に住所を有するひとり親家庭の母または父で、つぎのすべてに当てはまる方

（1）児童扶養手当の支給を受けているか、同等の所得水準の方

ただし、所得水準を超過した場合でも 1 年以内であれば対象とする

（2）プログラム策定を受けて、自立（アからウまでのいずれかをいう）を目指している方

ア 就職またはより高い所得が見込まれる転職

イ 資格取得等による同一職場における所得増

ウ 安定した就労につながる転職

貸付額

住宅支援資金：月額 70,000 円以内 上限 12 か月
他の補助制度（住宅確保給付金等）との併用も可能ですが、家賃額と他の補助制度により支援を受けている額の差額が貸付額の上限となります。



スキルアップ・職業訓練について



東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋

東京しごとセンター内に就業支援相談員を配置し、仕事探しの相談や応募書類の書き方、面接のアドバイスなどの一貫した支援を行っています。

ホームページから求人情報をご覧いただけるほか、各種支援メニュー やセミナーのお申し込みができます。

主な内容

仕事に関する相談（来所・電話・オンライン） 職業紹介、適職診断、マネー相談、就業支援講習会、ライフプランセミナーの開催 等

パソコン講習会では、2～6日間の連続講座でタッチタイピングからMOS試験を目指すレベルまでのスキルアップを目的とする講座や、デザインソフトや動画編集ソフトを体験する1日講座を開催しています。（受講料無料）

問合せ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋

☎ 03-3263-3451 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター7階

ホームページ <http://www.haat.or.jp>

利用日時：月曜～日曜 午前9時から午後5時30分（日曜・祝日は電話相談のみ受付）

火曜・金曜は午後8時30分まで

職業能力開発（職業訓練）

東京都が設置している職業能力開発センターでは、技術習得に必要な訓練を行っています。受講期間は2ヶ月、3ヶ月、6ヶ月、1年または2年があります。

2ヶ月、3ヶ月、6ヶ月コースの授業料は無料、1年または2年コースの授業料は有料です。（減免制度もあります）

母子家庭となって3年以内にハローワークに求職申し込みを行い、ハローワークを通じて受講する方で一定の要件に当てはまる場合には、その間訓練手当（基本手当日額4,310円（20歳未満は3,530円）受講手当日額500円（受講した日40日分を限度）通所手当[実費相当額]等）が支給されます。

また、雇用保険を受給できない方を主な対象にした求職者支援訓練が毎月開講され、一定の要件を満たせば、職業訓練受講給付金が支給されます。詳細はハローワークにお問い合わせください。

問合せ ハローワーク足立 職業訓練担当 足立区千住1-4-1 東京芸術センター6階

☎ 03-3870-8609（音声ガイダンスに従って、「46#」を選択してください。）

授業料の減免制度については各職業能力開発センターにお問い合わせください。

子どもの預け先について

毎日預けたいとき

保育園（0歳から5歳）	P38
地域型保育（0歳から2歳）	P38
認証保育所（0歳から2歳）	P38
家庭福祉員（保育ママ）（生後3か月から2歳）	P38
こども園（生後3か月から5歳）	P38
ベビーシッター（0歳から2歳）	P39
区立幼稚園（3歳から5歳）	P39
私立幼稚園等（3歳から5歳）	P39

一時的に預けたいとき

ひとり親家庭サポート（生後6か月から中学3年生）	P40
緊急一時保育（生後3か月から就学前）	P41
一時保育（生後6か月から就学前）	P41
ベビーシッター（一時預かり）（0歳から2歳）	P41
ファミリー・サポート・センター（生後6か月から小学6年生）	P41
にこにこサポート（産前産後）	P41
病児・病後児保育（満1歳以上）	P42
乳幼児ショートステイ（0歳および1歳）	P42
ショートステイ（2歳から中学3年生）	P42
一時預かり（子育て交流サロン）	P42

放課後の過ごし方

学童クラブ	P43
放課後子ども教室（にこにこすくーる）	P43

荒川区役所（代表）03-3802-3111



毎日預けたいとき

保育園

保護者の就労、病気、介護などの理由で、お子さんの保育を必要とするときに、0歳（最短で生後43日以上）から就学前の乳幼児を保育します。毎月1日入園の申込を受け付けています。（ただし、2～3月の入園申込は受け付けていません。）なお、定員に空枠がある場合に利用することができます。（空枠数以上の申込があった場合は利用調整を行います。）

問合せ 区役所2階 保育課入園相談係 内線3825～3827、3847

地域型保育

区が定めた基準により認可した保育施設であり、「小規模保育事業」と「家庭的保育事業」を実施しています。

問合せ 区役所2階 保育課入園相談係 内線3825～3827、3847

認証保育所

大都市の多様な保育ニーズに対応するため、東京都が独自の認定基準に基づき認証し、区が運営を助成している認可外保育施設です。0歳から保育を実施しており、13時間以上開所しています。申込は、各施設で受け付けます。なお、要件を満たす場合には、保育料の一部を助成する制度があります。

問合せ 申込みに関すること：各認証保育所

助成に関すること：区役所2階 保育課保育管理係 内線3822、3845

家庭福祉員（保育ママ）

区が認定した、家庭福祉員（保育ママ）の自宅の一部を保育室としてお子さんをお預かりします。

問合せ 区役所2階 保育課保育管理係 内線3822

こども園

就学前の子どもに教育と保育の両方を提供する機能とともに、子育て支援事業を行う機能を合わせもつ施設です。区内では、汐入こども園（区立こども園）とワタナベ学園・黒川幼稚舎（認定こども園）があります。

問合せ 汐入こども園 ☎03-3801-7285

ワタナベ学園本園 ☎03-3892-2602

黒川幼稚舎 ☎03-3891-1337

区役所2階 保育課入園相談係 内線3825～3827、3847

ベビーシッター（待機児童対策）

認可保育園等に入園できず、0歳から5歳児クラスに相当する待機児童の保護者、または0歳児クラスに申し込みをせず、育児休業を取得後子の1歳の誕生日から復職する保護者を対象に、東京都の認定を受けたベビーシッターがご自宅で保育を行い、利用料と交通費の一部を助成します。

問合せ 区役所2階 保育課入園相談係 内線3825～3827、3847

区立幼稚園

区立幼稚園に入園できるのは、区内在住の3歳から5歳児です。区立幼稚園は共通の教育理念に基づき、各園が工夫を凝らした教育を行っています。

問合せ 区役所3階 学務課学事第一係 ☎03-3802-4406

私立幼稚園等

区内には私立の認可幼稚園（4園）と私立の認定こども園（2園）があります。私立幼稚園等は、それぞれの設置者の教育理念のもとに運営がされていますので、各園の特色があり雰囲気も異なります。

また、幼児教育・保育の無償化制度があります。（本誌P45）

問合せ 各私立幼稚園等

区役所2階 子育て支援課子育て事業係 ☎03-3802-3619



保育コンシェルジュに相談してみませんか？

荒川区役所には、保育を希望する保護者の相談に応じ、各家庭の希望や状況にあわせて保育情報の紹介を行う専門の相談員がいます。

例えば…「荒川区内にはたくさん保育園があるけど、それぞれの園でどんな特色があるの？」「保育園での1日の生活の流れってどんなものなの？」「保育園の空き情報を知りたい」等、様々な相談にお答えしています。ぜひご活用ください。

問合せ 区役所2階 保育課入園相談係
内線3847・3843





一時的に預けたいとき

ひとり親家庭サポート

ひとり親家庭の親が職業訓練、求職活動、傷病、看護、残業等の理由により保育や家事が困難な場合に、ベビーシッター又はホームヘルパーを派遣します。利用に当たっては事前登録が必要になります。（原則として、自宅での支援になります。）

【育児援助（ベビーシッター）】

対象年齢： 生後 6 か月から小学 3 年生

派遣時間： 午前 7 時～午後 10 時（2 時間以上 8 時間以内）

内容： 児童の世話に関わること

医療行為とされる投薬、沐浴・入浴介助は行いません。

調理は電子レンジで温める程度の場合のみ可能です。

【家事援助（ホームヘルパー）】

対象年齢： 小学 1 年生から中学 3 年生

派遣時間： 午前 7 時～午後 8 時（2 時間以上 8 時間以内）

内容： 日常的な家事（児童の食事の世話、衣類の洗濯、居室の整理整頓等）

下記のような日常的でない家事は行いません。

例：水周りの清掃、草むしり、模様替え、家具の移動、電球の交換等

派遣回数と時間

同一世帯、1 日 1 回、月 5 回まで。

所得に応じて自己負担があります。

いずれも 1 時間を単位として、連続した 2 時間以上 8 時間以内

派遣対象範囲

- 1 親又は子ども又は祖父母等が一時的傷病のため
- 2 (親が) 冠婚葬祭・学校等の公的行事参加のため
- 3 (親が) 就職活動・母子自立支援プログラム参加のため
- 4 (親が) 職業訓練施設等通学
- 5 ひとり親になって 2 年以内
- 6 ひとり親家庭のため、緊急一時的な援助が必要なため（残業等の就労の事情等）

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

E-mail : hitorioya-sien@city.arakawa.tokyo.jp

FAX : 03-3802-4919

緊急一時保育

保護者の入院・出産・死亡などで、緊急かつ一時的に保育が必要なお子さんを1か月間、原則として空枠の範囲内で、保育園等でお預かりします。区内在住の親元で出産される場合等での利用も可能です。必ず、預けるお子さんを連れて来庁していただき、申し込んでください。

問合せ お申し込みは電話等ではできません。

区役所2階 保育課入園相談係 内線3825～3827、3847

一時保育

保護者の冠婚葬祭への出席、地域や学校等の行事への参加や習い事等のほか、育児疲れの解消等で、一時的に保育園でお子さんをお預かりします。

問合せ 区役所2階 保育課保育管理係 内線3822

(実施園、申込方法などは、区のHPにてご確認ください。)

ベビーシッター（一時預かり）利用料助成事業

東京都の補助制度を活用し、日常生活上の事情（冠婚葬祭・社会参加・リフレッシュ等。保育の必要性の認定を問わない）による一時的な保育や、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が、東京都の認定する事業者を利用した場合に、利用料の一部を助成します。（保育料のみが対象です。）

問合せ 事業の利用について：東京都HPに掲載されている認定業者

(区の補助制度を利用したい旨を伝えてください。)

助成金の申請について：区役所2階 保育課保育管理係 内線3839

ファミリー・サポート・センター

「子育てのお手伝いをして欲しい方」（利用会員）と「子育てのお手伝いをしたい方」（協力会員）で構成され、区民の皆さんのが地域の中でお互いに助け合いながら子育てをする会員制組織です。利用には会員登録が必要です。（登録は無料）

問合せ 荒川区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター事務局

☎03-3891-7938 FAX 03-3891-5290

E-mail : family-support@arakawa-shakyo.or.jp

にこにこサポート

産前産後の体調不良などから家事援助が必要な妊産婦さんを対象に、家事について協力会員がお手伝いします。利用には会員登録が必要です。

問合せ 荒川区社会福祉協議会にこにこサポート事務局

☎03-3891-5180 FAX : 03-3891-5290

E-mail : nikonikosupport@arakawa-shakyo.or.jp

病児・病後児保育

看護のための休暇を取得しにくい保護者の子育てを支援します。病気（症状が軽度であり入院治療の必要がない場合）又は病気回復期にあり、保育園や幼稚園に登園できないお子さんをお預かりします。

問合せ 病児・病後児保育室（上智厚生館保育園）
病後児保育室（南千住駅前保育所、至誠会第二保育園）
区役所 2階 保育課保育管理係 内線 3822

乳幼児ショートステイ

保護者の病気やそのほかの理由により、家庭で0歳及び1歳の乳幼児を養育することが一時的に困難となった場合に、宿泊でお子さんをお預かりします。実施施設は日本赤十字社医療センター付属乳児院（渋谷区広尾4-1-1）となります。

問合せ 子ども家庭総合センター ☎03-3802-3765

ショートステイ

保護者の病気やそのほかの理由により、家庭で2歳から中学3年生の子どもを養育することが一時的に困難となった場合に、施設（クリスマスフォレスト：荒川区荒川8-14-10）又は協力家庭宅（区内）でお子さんをお預かりします。

問合せ 子ども家庭総合センター ☎03-3802-3765

一時預かり（子育て交流サロン）

子育て交流サロン（本誌P57）では、一時預かりを行っています。事前に登録が必要となります。また、一時預かりの実施状況については各サロンにお問い合わせください。

問合せ 荒川おもちゃ図書館子育て交流サロン	☎03-3802-3338
汐入おもちゃ図書館子育て交流サロン	☎03-5615-4815
みんなの実家@まちや交流サロン	☎03-3809-4035
ami - ami 子育て交流サロン	☎03-6806-5278
おぐぎんざおもちゃ図書館子育て交流サロン	☎03-6240-8101
きらきら子育て交流サロン	☎03-3805-5742
らぶゆあせるふ子育て交流サロン	☎090-5423-7920
Coco-ogu 子育て交流サロン	☎03-3894-4588
ilonia おやこの縁側子育て交流サロン	☎03-3800-2693



放課後の過ごし方

学童クラブ

学童クラブとは、保護者の就労等により、放課後に適切な保護を受けられない荒川区に居住する小学校1年生から3年生を中心として、遊びと生活の場を提供する事業です。なお、一部の学童クラブでは4年生から6年生もご利用いただけます。

利用料金

- ・子ども一人あたり月額4,000円（延長保育料月額1,000円）

おやつ代の負担があります。（実費）

兄弟姉妹がいる場合や、課税状況により保育料が減額または免除される場合があります。

申込方法

申請書類を第1希望の学童クラブへ提出してください。

申請開始日は、あらかわ区報、ホームページでお知らせします。

問合せ 区役所2階 児童青少年課事業支援係 内線3835・3834

放課後子ども教室（にこにこすくーる）

放課後の子どもたちの安全・安心な活動拠点（居場所）を設け、地域の方々の協力を得て、子どもたちと共に遊びをはじめ、勉強やスポーツ・文化活動などの交流を図ります。区内小学校全校で実施しています。小学校の1年生から6年生が対象です。

利用料金

スポーツ安全保険掛金（800円） 活動で材料費が必要な場合は、実費

申込方法 登録申請書・登録申請時確認票に保険料を添えて、保護者の方が直接各にこにこすくーるの受付までご持参ください（お子さんには持たせないでください）。なお、学校内の学童クラブ（一体型総合プラン実施校）を利用する児童は、別途ににこにこすくーるに登録しなくても利用できます。

問合せ 区役所2階 児童青少年課事業支援係 内線3832

学童クラブとにこにこすくーるの違いって？

学童クラブ、にこにこすくーるは、どちらも放課後の時間帯に子どもたちに安全で安心な居場所を提供しています。

学童クラブは、利用には保護者の就労等の条件があり、区内の各学童クラブを選択して通うことができます。出欠管理や連絡帳のやり取り、おやつ（有料）の提供などの保育を行っています。

一方、にこにこすくーるは、実施している小学校の1～6年生（全児童）が利用できる放課後の居場所です。登録した児童は、出席カードを当日受付に提出して参加します。日々、制作やスポーツ、イベントなどさまざまなプログラムを行っています。

学費のこと

免除・減額・給付等

幼児教育・保育の無償化制度	P45
就学援助	P45
荒川区奨学資金（中学3年時に申込み）	P45
受験生チャレンジ（中学3年時・高校3年時の塾・受験料）	P45
日本学生支援機構の奨学金（JASSO）給付奨学金	P45
高等学校等就学支援金制度（授業料）	P46
私立高等学校等授業料軽減助成金（授業料）	P46
学校等給付型奨学金制度（授業料以外の教材費等）	P46
荒川区保育士入学準備奨学金貸付制度（返済免除）	P46
荒川区保育士等支援奨学金補助事業（返済支援型）	P46

貸付

東京都母子及び父子福祉資金	P47
生活福祉資金教育支援資金（荒川区社会福祉協議会）	P47
東京都育英資金	P47
日本学生支援機構の奨学金（JASSO）「第一種・第二種」	P47
日本政策金融公庫教育一般貸付（国の教育ローン）	P47
交通遺児育英会奨学金	P48
あしなが奨学金	P48

荒川区役所（代表）03-3802-3111





免除・減額・給付等

お子さんの進学や就学に必要な費用について、免除・減額・給付・補助・貸付などがあります。学校を通じて申し込む制度は、まず在学している学校にお問い合わせください。また、進学先で延納・分納できる場合や独自に減免や給付制度を設けている場合もあります。

幼児教育・保育の無償化制度

幼稚園、保育園等の利用料は無償です。 無償化には上限があります。また、含まれない費用があります。

問合せ 保育園 区役所 2階 保育課保育管理係 内線 3822
保育課入園相談係 内線 3825～3827、3847
区立幼稚園 区役所 3階 学務課学事第一係 ☎03-3802-4406
私立幼稚園 区役所 2階 子育て支援課子育て事業係 ☎03-3802-3619

就学援助

経済的にお困りの方に対し、学用品費等、小中学校でかかる費用の一部を援助します。学校または学務課へお問い合わせください。

問合せ 区役所 3階 学務課学事第二係 ☎03-3802-4564

荒川区奨学資金

高等学校、高等専門学校への進学予定者（中学3年生）が申込むことができます。

問合せ 区役所 3階 学務課学事第二係 ☎03-3802-4427

受験生チャレンジ支援貸付事業

お子さんが中学3年時・高校3年時の塾・受験料を無利子で貸付けを行う、東京都の制度です。なお、入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。

問合せ 荒川区社会福祉協議会 ☎03-5615-3440

日本学生支援機構の奨学金（JASSO）給付奨学金

憲法、教育基本法に定める「教育の機会均等」の理念のもと、経済的理由で修学が困難な優れた学生等に学資の給付を行っています。大学等に在学する方を対象とするものと、進学を予定している方（高等学校3年生）を対象とするものがあります。

問合せ 日本学生支援機構奨学金相談センター ☎0570-666-301（ナビダイヤル）
月曜～金曜 午前9時から午後8時 一部の電話からは☎03-6743-6100
土曜、日曜、祝日、年末年始を除く

高等学校等就学支援金制度（授業料）

国公私立問わず、高等学校等に通う所得等要件を満たす世帯の生徒に対して、授業料に充てるため、国において、高等学校等就学支援金を支給します。

問合せ <都立高等学校> 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

<特別支援学校> 東京都教育庁都立学校教育部特別支援教育課経理担当

03-5320-6754

私立高等学校等授業料軽減助成金（授業料）

私立高等学校等に通う生徒が安心して勉学に打ち込めるよう、授業料の一部に充てる費用として「高等学校等就学支援金」を国が学校に支払い、授業料支払い後に就学支援金相当額を返付する等の方法で、家庭の教育費の負担を軽減する制度です。

問合せ (公財)東京都私学財団 東京都私学就学支援金センター 授業料軽減担当

03-5206-7925 月曜から金曜日 午前9時15分から午後5時

土曜、日曜、祝日、年末年始を除く

学校等給付型奨学金制度（授業料以外の教育費）

都内にお住まいでの、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、授業料以外の教育に必要な経費（教科書代や学用品費）の一部を助成する制度です。

問合せ <高等学校、中等教育学校（後期課程）>

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

<特別支援学校（高等部）>

東京都教育庁都立学校教育部特別支援教育課経理担当 03-5000-7089

<私立高校>

(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

荒川区保育士入学準備奨学金貸付制度（返済免除） 保育園のみ

保育士養成施設への入学を予定し、保育士資格の取得を目指している方に、入学準備金を貸し付けることにより、保育士の養成及び確保に資することを目的とします。

この制度では、保育士養成施設卒業後、荒川区内の私立保育施設等に保育士として5年間継続して勤務した場合には、返済が全額免除されます。

荒川区保育士等支援奨学金補助事業（返済支援型） 保育園・私立幼稚園等

日本学生支援機構等の奨学金を利用して保育士資格又は幼稚園教諭資格を取得し、区内の保育施設等で勤務する方に対し、奨学金の返済に要する費用の一部を支援する事業です。

問合せ 保育士 区役所2階 保育課保育管理係 内線3828・3844・3845

幼稚園教諭 区役所2階 子育て支援課子育て事業係 03-3802-3619



貸付

お子さんの進学や就学に必要な費用について、貸付の他にも、免除・減額・給付・補助などがあります。学校を通じて申し込む制度は、まず在学している学校にお問い合わせください。

東京都母子及び父子福祉資金

母子家庭や父子家庭の児童が、高校・高等専門学校・短期大学・大学・専修学校へ進学するために必要な資金を貸付けます。(本誌 P51)

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

生活福祉資金教育支援資金

世帯の収入が本制度の基準以内の場合等に、高校・高等専門学校・短期大学・大学・専修学校へ進学するために必要な資金の貸付を行っています。(本誌 P52)

問合せ 荒川区社会福祉協議会 生活福祉資金担当 ☎03-3802-3155

東京都育英資金

都内在住で、高等学校、高等専門学校または専修学校（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、無利子で奨学金を貸付けます。在学生対象の「一般募集」と家計の急変があり修学困難になった方対象の「特別募集」、進学希望者（中学校3年生）対象の「予約募集」があります。

問合せ （公財）東京都私学財団 育英資金担当 ☎03-5206-7929

日本学生支援機構の奨学金（JASSO） 「第一種・第二種」（高校3年～）

大学等に在学する方を対象とするものと、進学を予定している方（高等学校3年生）を対象とするものがあります。

「第一種」は無利子、「第二種」は有利子です。

問合せ 日本学生支援機構奨学金相談センター ☎0570-666-301（ナビダイヤル）

日本政策金融公庫教育一般貸付（国の教育ローン）

家計の教育費の負担を軽減し、子どもたちの進学・在学を応援するために設けられている日本政策金融公庫が行う公的な融資制度で、長期固定金利でいつでも必要なときに申し込むことができます。融資限度額：350万円（一定の要件に該当する場合は、上限450万円）

問合せ 教育ローンコールセンター ☎0570-008656（ナビダイヤル）

ご利用いただけない場合は03（5321）8656までおかけください。

月曜から金曜 午前9時から午後7時 土曜、日曜、祝日、年末年始を除く

交通遺児育英会奨学金

交通遺児育英会は、保護者が道路上の交通事故が原因で亡くなられたり、重度の後遺障がいになられたため、経済的に修学が困難になった子どもたちに奨学金を無利子で貸与(一部給付)して、高校や大学などへの進学を支援し、社会有用の人材を育成することを目的としています。

問合せ (公財) 交通遺児育英会 奨学課 ☎ 0120-521286

あしなが奨学金

あしなが育英会は病気、災害、自死(自殺)など道路上の交通事故以外で保護者を亡くしたり、保護者が著しい障がいを負っている家庭の子どもたちへの奨学金制度を実施しています。

高校、大学、専門学校などに進学を希望している、経済的に苦しい遺児たちに奨学金(無利子貸与 + 給付)を交付しています。

問合せ 一般財団法人あしなが育英会 あしなが育英会奨学課 ☎ 0120-77-8565

教育費などの支援(期間限定)について情報を得るには?

教育費などの支援については、上記の他にNPOや財団法人が、援助金・祝い金・ランドセル贈呈などを期間限定で行っています。例年11~12月頃、各HPなどで情報を公開しています。チェックしてみましょう。



生活支援のこと

東京都母子及び父子福祉資金

修学資金・就学支度資金・事業開始資金・事業継続資金・技能習得資金・修業資金
就職支度資金・医療介護資金・生活資金・住宅資金・転宅資金・結婚資金 P50

生活福祉資金

福祉資金・教育支援資金・緊急小口資金・総合支援資金

P51

仕事・生活サポートデスク

自立相談支援事業・住居確保給付金・家計改善支援事業

P52

生活保護

生活扶助・住宅扶助・教育扶助・介護扶助・医療扶助・その他

P52

住まいの支援について

ひとり親世帯等民間賃貸住宅入居支援事業

P53

住居確保給付金（家賃補助・転居費用補助）

P54

母子生活支援施設（ハイツ尾竹）

P54

都営住宅

P55

荒川区役所（代表）03-3802-3111



東京都母子及び父子福祉資金

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の方々が、経済的に自立して、安定した生活を送るために必要とする資金をお貸ししています。修学資金と就学支度資金以外は、都内に6か月以上お住いの方が対象です。転宅資金のご相談・ご申請は、新居住地の各窓口です。

貸付けが自立につながると判断され、償還（返済）の計画を立てることができる方が対象となります。また、この資金は、借り受けた皆様からの償還金が、他のひとり親家庭の皆様に貸し付ける財源となります。無理のない償還計画を立て、必ず償還してください。

必ず支払い・契約前に、事前にご相談ください。電話で来所予約をおすすめします。

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

東京都母子及び父子福祉資金貸付金一覧（貸付限度額があります）

資金の種類	内容
修学資金	児童または子が高校、短大、大学、高等専門学校または専修学校（学校教育法に規定するものに限る）において修学するのに必要な資金（授業料、施設費、通学費、教科書代など、額を明らかにする書類をご用意ください。） 学校や既取得の学歴により、貸付けの対象外となる場合があります。
就学支度資金	児童または子が高校、短大、大学、高専または専修学校に入学するためには必要な資金 (入学金、制服代など、額を明らかにする書類をご用意ください。) 学校や既取得の学歴により、貸付けの対象外となる場合があります。
事業開始資金	設備費、什器、機械等の購入資金
事業継続資金	商品、材料等の購入する資金
技能習得資金	母または父が就職等に必要な知識技能を習得するために必要な資金
修業資金	児童又は子が就職等に必要な知識技能を習得するために必要な資金
就職支度資金	就職するために直接必要な被服、履物等を購入する資金
医療介護資金	医療・介護を受けるために必要な資金
生活資金	技能習得期間中、家計急変など
住宅資金	増改築・補修又は保全に必要な資金
転宅資金	敷金・前家賃・運送代（貸付けの対象となるのは新居住地が都内の場合です。契約前に、新居住地の窓口にご相談ください。）
結婚資金	児童または子の婚姻に際し必要な資金

母または父の収入状況等により、連帯保証人が必要な場合があります。

この表において「児童」とは、配偶者のない女子または男子が扶養する20歳未満のお子さん等をいい、「子」とは、配偶者のない女子または男子が扶養する20歳以上のお子さん等をいいます。

生活福祉資金

所得の少ない世帯、障がい者や介護を要する高齢者のいる世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的とする社会福祉制度です。

問合せ 荒川区社会福祉協議会 生活福祉資金担当 ☎03-3802-3155

制度名	内容
福祉資金	葬祭時に必要な経費、住居の移転等に必要な経費、障害者用自動車の購入に必要な経費など。
教育支援資金	学校教育法に規定する高等学校、専修学校、高等専門学校、短期大学、大学へ「修学するのに必要な費用」と「入学に際し必要な費用」など。
緊急小口資金	緊急かつ一時的な出費により生計の維持が困難となった世帯に対し貸付を行う制度です。
総合支援資金	失業等により、日常生活全般に困難を抱えている世帯に対し、相談支援と就職活動中の生活費や賃貸住宅の入居に伴う費用を貸付する制度です。

お子さんの学費について

【準備を始めましょう】

貯金が難しい場合は、家計やライフプランの相談やセミナーを活用しましょう。

「いつ」「いくら」必要なのか早めに情報を集めるのが近道です。

例：学校の進路相談・塾・進学予定先の学校のHP

【借りない方法】

- 返済免除・還付・給付の制度
- 進学予定先の学校で分納・延納の相談

【借りる場合】

支払前・契約前に相談しましょう。審査があり、申請から資金交付まで手続きに時間がかかります。
事前に送金できない制度がほとんどです。
お早めにご相談ください。





仕事・生活サポートデスク

経済的な問題、仕事や住まい等のお困りごとについて、ご相談をお受けします。

お一人で悩まず、ぜひご相談ください。

問合せ 福祉推進課地域共生推進係（区役所 1 階 生活福祉課内）

☎ 03-3802-3094

事業名	内容
自立相談支援事業	ご相談の中で支援プランの作成や必要があれば家庭訪問など、相談員が関係機関と連携しながら様々な支援を行います。
住居確保給付金	離職等により住居を失った方、または失うおそれのある方に、求職活動等をすることを要件に、一定期間、家賃相当額を支給して、生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います。（本誌 P54）
家計改善支援事業	家計収支表を作成し、課題の把握や家計管理に関するポイントを助言するほか、状況に応じて、貸付のあっせんや関係機関（法テラス等）との連携による債務整理等の支援を行います。



生活保護

病気やけが、事故に遭った場合や、失業あるいは生計を主に担っていた方を亡くした場合など、色々な事情から生活が立ち行かなくなることがあります。このような時、困っている方の状況や程度に応じて、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、その方の自立に向けて生活が向上するよう援助する制度です。

問合せ 区役所 1 階 生活福祉課保護相談係 内線 2632・2635

保護の種類	内容
生活扶助	衣食など日常生活の費用
住宅扶助	家賃など住まいの費用（住宅ローンは含みません）
教育扶助	義務教育の費用
介護扶助	介護保険の対象となる介護にかかる費用
医療扶助	診療を受ける費用（病院の室料は含みません）
その他	進学や就職のための費用、葬祭を行う費用など



住まいの支援について

ひとり親世帯等民間賃貸住宅入居支援事業

区内の民間賃貸住宅への入居の際に、保証人が見つからず保証会社を利用するひとり親家庭に対し、保証会社に支払う保証料等を補助します。当制度の利用者が、賃貸借契約の更新をする場合の更新保証料も対象となります。

補助の対象にならない方も、物件探しのお手伝いをしますので、気軽にお問合せください。

保証料補助は、区と協定を結んでいる保証会社に限られます。

助成額

初回保証料及び緊急連絡先引受契約を締結する際の初回契約料（限度額5万円）

2年目以降の更新保証料（限度額5万円） 保証料補助に関しては、新規・更新あわせて5回まで利用できます。

対象

つきの要件をすべて満たしているひとり親世帯の母もしくは父、または養育者

- ・前年の所得（申請時期が1月から5月の場合は前々年）が児童扶養手当受給者と同等の所得水準
- ・区内に引き続き1年以上居住していること
- ・区内の民間賃貸住宅へ転居する契約時、または契約更新時に保証人が立てられないこと
- ・現在、居住している住宅の家賃を滞納していないこと
- ・特別区民税及び国民健康保険料を滞納していないこと
- ・自立した日常生活と家賃の継続的な支払いができること
- ・生活保護を受給していないこと
- ・この補助金を受けたことがないこと

区と協定を結んでいる保証会社

一般社団法人 全国保証機構

（会員保証会社） 令和7年4月現在

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・株式会社いえらぶパートナーズ | ・株式会社インシュアランス |
| ・エルズサポート株式会社 | ・信和コミュニティ株式会社 |
| ・株式会社C a s e | ・新日本信用保証株式会社 |
| ・株式会社ダ・カーポ | ・株式会社D 2 |
| ・ナップ賃貸保証株式会社 | ・ニッポンインシュア株式会社 |
| ・日本セーフティー株式会社 | ・日本賃貸住宅保証機構株式会社 |
| ・フォーシーズ株式会社 | ・みらい保証株式会社 |
| ・レスト・ソリューション株式会社 | |

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

住居確保給付金（家賃補助・転居費用補助）

【家賃補助】

離職等により、住居を失った方、または失うおそれのある方を対象として、求職活動をすることを要件に、一定期間、家賃相当額を支給するとともに、就労支援等を実施し、住居及び就労機会の確保に向けた支援を行います。（支給対象者の要件があります。）

支給額

家賃の実費分を支給。ただし家賃が上限額を上回る場合は上限額を支給。

上限額：2人世帯 64,000円、3～5人世帯 69,800円、6人世帯 75,000円

基準額：2人世帯 130,000円、3人世帯 172,000円、4人世帯 214,000円

なお、申請月の世帯収入合計額が基準額を上回る場合は、その差額分を家賃額又は上限額から減じます。

支給期間

原則3か月（一定の要件を満たす場合は3か月ごとに延長可能、最大9ヶ月）

支給方法：貸主等へ代理納付（荒川区から貸主等へ直接振り込まれます。）

【転居費用補助】

同一の世帯に属する方の死亡、本人もしくは同一の世帯に属する方の離職等により世帯収入が著しく減少して経済的に困窮した住居を失った方、または失うおそれのある方を対象として、転居費用相当分を支給するとともに、家計の改善に向けた支援を行います。（支給対象者の要件があります。）

支給額

実際に転居に要する経費のうち、対象となる一部経費を支給。ただし対象となる転居費用が上限額を上回る場合は上限額を支給。

上限額：2人世帯 300,000円、3人世帯 324,000円、4人世帯 344,000円、5～6人世帯 364,000円

支給方法：貸主等へ代理納付（荒川区から貸主等へ直接振り込まれます。）

問合せ 福祉推進課地域共生推進係（区役所1階 生活福祉課内） ☎03-3802-3094

母子生活支援施設（ハイツ尾竹）

18歳未満の子どもを養育している配偶者のいない（またはこれに準ずる）お母さんが、生活上の問題を抱え、子どもの養育を十分できない場合に、お母さんと子どもが一緒に利用できる児童福祉施設です。

定員：20世帯 64名

支援の内容

居室を提供するほか、母子・父子自立支援員、児童指導員などがお母さんの生活相談に応じたり、子どもの学習指導を行い、自立した生活を送るための援助・指導します。

費用：所得に応じて異なります。

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

都営住宅

都営住宅は、住居に困窮している一定所得以下の方を対象とした、東京都が設置・管理する住宅です。募集する時は原則としてその月の1日号の「あらかわ区報」でお知らせします。

各募集時期にあわせて荒川区地元割当分の募集を行うことがあります。詳しくは募集時期に配布する募集案内をご覧ください。

「ひとり親世帯」の資格がある場合は、当選確率が「一般世帯」の7倍になります。(5月、11月) 都営住宅は「年4回定期募集」「毎月募集」「随時募集」があります。詳しくはHPをご覧ください。

募集時期

「年4回定期募集」について

募集時期	区報でのお知らせ	入居審査対象者の選び方
5月上旬	5月1日号の区報	抽選
8月上旬	8月1日号の区報	ポイント方式
11月上旬	11月1日号の区報	抽選
2月上旬	2月1日号の区報	ポイント方式

申込方法

あらかわ区報でお知らせする申込期間中に、区役所総合案内、住まい街づくり課、各区民事務所、各ふれあい館、ムーブ町屋、日暮里サニーホールで配布する募集案内を受け取り、添付されている申込書に必要事項を記入のうえ、郵送等でお申込みください。オンラインの申込みも可能です。詳しくはお問い合わせください。

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

東京都住宅供給公社ホームページ <http://www/to-kousya.or.jp/>

都営住宅以外の公営住宅について

区民住宅は、中堅所得者世帯向けで使用料が月約11~14万円です。その他に共益費1万円がかかります。下記条件に当てはまる場合、使用料からそれぞれ月2万円の減額制度があります。併用可能です。詳細は、防災都市づくり部住まい街づくり課住宅係(内線2822)にお問い合わせください。

近居世帯

18歳未満のお子様がいる世帯とその親世帯が区内に居住しており、かつその一方が区民住宅に居住している世帯

多子世帯

18歳未満のお子様が3人以上いて区民住宅に居住している世帯

医療・福祉・保育等従事者世帯

区内の事業所で働いている助産師・看護師・保育士等がいる世帯

令和4年4月以降、新たに入居した世帯を対象に入居から5年間減額します。

区営・高齢者住宅は、高齢者単身・世帯向けです。



親子で楽しむ

居場所・つながりをつくる

子育て交流サロン	P57
あらかわシングルマザーサポートネットワーク	P57
「あらかわシングルマザーサロン」	
あらかわ子ども応援ネットワーク	P57
「子ども食堂」	
学びサポートあらかわ	P58
図書館	P58
公益財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会	P58
「ひとり親 Tokyo」	
イーヨ（子そだてシングルの応援サイト）	P58

レクリエーション（利用料の補助・割引など）

荒川区ひとり親家庭休養ホーム	P59
子育て応援とうきょうパスポート	P59
東京都家族ふれあいの日	P59



荒川区役所（代表）03-3802-3111



居場所・つながりをつくる

子育て交流サロン

荒川区在住の0歳から3歳までの子とその親と一緒に立ち寄って遊んだり、のんびり過ごせる場所です。区内に24か所あります。スタッフが常駐しているので、子育ての相談もできます。身長・体重測定や、工作・水遊び・歌遊びなど楽しいイベントも開催します。利用は無料です。詳しくは各子育て交流サロンへ直接お問い合わせください。

問合せ 各子育て交流サロン（本誌P42） 参照：きつずニュース（本誌P61） 区HP
区役所2階 子育て支援課子育て事業係 ☎03-3802-3619

あらかわシングルマザーサポートネットワーク

「あらかわシングルマザーサロン」

シングルマザーやプレシンママ（これからシングルになるかもしれない方）のためのサロンです。月に一度お茶を飲みながら、スタッフや参加者同士がゆったりとした気持ちでお話しできるような場となっています。託児もあります。

問合せ 荒川区社会福祉協議会 地域福祉支援係

☎03-3802-3338

メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

シングルマザーサロン公式LINE

開催日などは2次元コードからご確認いただけます。

2次元コード



あらかわ子ども応援ネットワーク

子どもたちが未来に希望を持てる地域社会をつくるため、子どもの居場所づくりや子ども食堂、学習支援、食料支援など、子どもたちの支援に取り組む個人や団体、企業、大学、行政などが、荒川区社会福祉協議会を事務局としてネットワークをつくり、ひとり親家庭等への食料品等の配付（パントリー）も行っています。詳細はお問い合わせください。

問合せ 荒川区社会福祉協議会 3階荒川ボランティアセンター

☎03-3802-3338

メール：vorasen@arakawa-shakyo.or.jp

学びサポートあらかわ

ボランティアスタッフが勉強のやり方や、わからないところを教えてくれる学び場です。
小学校5年生から中学校3年生までが対象で、参加は無料です。
日時：毎週月・水・金の放課後 場所：荒川区立生涯学習センター
申込：事前に登録が必要です。申込用紙を学校の担任の先生に提出してください。

問合せ 区役所2階 子育て支援課子育て事業係 ☎03-3802-3619

図書館

区内7ヶ所すべての図書館で、本の貸し出しの他、調べもの支援などを行っています。そのうち（サービスステーションを除いた）5ヶ所では、絵本の読み聞かせ・紙芝居・手遊びなどを実施しています。詳しくはHPをご確認ください。

施設名：ゆいの森あらかわ・南千住図書館・尾久図書館・町屋図書館・日暮里図書館・汐入図書サービスステーション・冠新道図書サービスステーション

問合せ ゆいの森あらかわ HP：<https://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/>
区立図書館 HP：<https://www.library.city.arakawa.tokyo.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」

ひとり親 Tokyo は、母子及び父子並びに寡婦福祉法（昭和39年法律第129号）に定める「母子・父子福祉団体」です。ひとり親家庭及び寡婦の皆様が自立精神の確立を図り、相互扶助と福祉の増進に努め、健全な家庭生活が営めることを目的として活動を展開しています。また、都内の地区母子会との連絡・提携機関としての役割も果たしています。

問合せ 公益財団法人 東京都ひとり親家庭福祉協議会
☎03-5261-1341 平日 午前9時から午後5時

2次元コード



イーヨ（子そだてシングルの応援サイト）

「イーヨ」とは、シングルマザー・シングルファーザー経験者が中心となって作ったwebサイトです。あの頃の自分たちに「ほんとに必要だった情報」を弁護士・医師・ソーシャルワーカーなどの専門家と協力してまとめています。

問合せ NPO法人しんぐるまざあず・ふおーらむ 公式サイト：<http://s-iyo.com/>



レクリエーション（利用料の補助・割引など）

荒川区ひとり親家庭休養ホーム

ひとり親家庭の親と18歳に達する日以後の最初の3月31日までのお子さんを対象に、休養及びレクリエーションのために指定された施設を利用した際の利用料の一部を助成します。

親子同時での施設利用に限ります。

助成金額・回数：

【宿泊施設】3,000円【日帰り施設】2,000円 どちらか一方のみの利用となります。

宿泊・日帰り施設どちらも助成額を超えた分は、利用者の自己負担となります。

対象施設・利用方法：

【宿泊施設】清里高原ロッジ・ホテルグリーンパール那須

- ・利用したい施設が決まったら、まず施設へ直接予約をしてください。その際にこの制度を利用することを伝えてください。
- ・子育て支援課の窓口で利用券の交付を受け、宿泊当日、利用券を施設フロントへ提出してください。

【日帰り施設】荒川総合スポーツセンター・あらかわ遊園

- ・子育て支援課の窓口で申請し、利用券の交付を受け、施設にて「利用券」を施設の回数券等に引き換えてください。

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

子育て応援とうきょうパスポート

東京都が、子育てを応援しようとする社会的機運の醸成を目的として推進している事業であり、企業・店舗等が、善意により、子育て世帯や妊娠中の方がいる世帯に対して、様々なサービスを提供する仕組みです。粉ミルクのお湯やおむつ替えスペースの提供、商品の割引等を行っています。

問合せ 東京都福祉局子供・子育て支援部企画課子育て応援事業担当 ☎03-5320-4115

東京都家族ふれあいの日

対象となる家族で協力店・施設等に優待券をお出しいただくと、入館料・入場料の優待（割引等）やワンドリンクサービス、粗品のプレゼント等があります。サービスの内容やサービス対象者、利用できる日（曜日）はお店・施設等により様々です。

問合せ 東京都都民安全総合対策本部総合推進部若年支援事業課地域活動推進担当

☎03-5388-3098

お役立ち情報の発信

ひとり親家庭応援メールマガジン

ひとり親家庭の方向けに、役立つ情報をお届けします。毎月2～3回配信します。
ぜひ、2次元コードからご登録ください。

2次元コード



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

荒川区ホームページ

総合サービス案内、あらかわ区報、イベント情報、施設案内等、
身近な情報を掲載しています。また、区立図書館ホームページ等、
関連ホームページにもリンクしています。

2次元コード



あらかわ区報

「あらかわ区報」は、原則として月3回発行（1日・11日・21日）し、新聞（日刊6紙）折り込み、区内の公共施設・駅等に置いてあるほか、区内在住で新聞を購読していない希望者に個別配付を行っています。スマートフォン向けの無料アプリ「マチイロ」や、電子ブックアプリ「Catalog Pocket（カタログポケット）」でも配信しています。

荒川区メールマガジン

区からのお知らせやイベント情報、緊急情報等を、あらかじめ登録した携帯電話・スマートフォン・パソコン等のメールアドレスにお送りします。荒川区ホームページから無料で登録できます。

2次元コード



エックス フェイスブック X • Facebook

区からのお知らせや緊急情報、イベント情報等を配信しています。

エックス
X

2次元コード



フェイスブック
Facebook

2次元コード



問合せ 区役所4階 広報課広報係 内線2132

ラ イ ン L I N E

区政情報や緊急情報、ごみ・資源の収集日に関する情報等をお知らせしています。受け取りたい情報を選択する機能や、A I 等を活用したチャットボット(自動応答機能)を利用することができます。利用には、LINEでの友だち登録が必要です。

友だち登録
2次元コード



問合せ 区役所 4階 広報課広報係 内線 2132

荒川区防災アプリ

災害時に区が発信する情報をリアルタイムに受信できます。

- ・防災行政無線と連動し、緊急情報を音声及び文字で受信することができます。
- ・避難指示等の発令区域、被害状況や避難所の開設状況、混雑状況が確認できます。
- ・交通・ライフライン等の公共情報、気象情報が確認できます。

android



2次元コード

ios 用



2次元コード

問合せ 区役所 3階 防災課防災管理係 内線 497

あらかわ子育て応援ブック

主に妊娠から就学前までの子育て支援事業及び施設を掲載しています。母子手帳交付時または転入時に配付しています。

あらかわきっずニュース

2ヶ月に一度、在宅育児中の親子の方が利用できる、区内の保育園、幼稚園、ひろば館、ふれあい館、図書館の行事や遊び場をお知らせしています。お気に入りの遊び場を見つけて、楽しいひと時をお過ごしください。

2次元コード



あらかわすくすく子育てアプリ（母子モ）

荒川区の子育て情報やイベント情報の提供、予防接種のスケジュール管理、母子健康手帳の記録、出産や育児に関するアドバイスの提供などを行います。

2次元コード



問合せ 区役所 2階 子育て支援課子育て事業係 ☎ 03-3802-3619

本誌の掲載情報は令和7年5月現在のものです。 登録(07)0063号