



# ひとり親家庭 サポートガイド



## ひとり親になるときの手続き (P.1~3)

- ・離婚を考えている方・離婚によりひとり親になった方へ
- ・未婚によりひとり親になった方へ
- ・死別によりひとり親になった方へ

## ひとり親家庭向けのサービス (P.4~6)

- ・学習支援・就学援助など
- ・住まい・暮らしに関すること
- ・仕事・資格取得に関すること
- ・子どもの預かりに関すること
- ・暮らしのサポート・貸付金など
- ・相談窓口

# ひとり親になるときの手続き

## 1. 離婚を考えている方・離婚によりひとり親になった方へ

離婚することに伴い、夫婦間で決めておくことがあります。必要な手続きを確認しておきましょう。


養育費	お子さんが健やかに育つために必要な費用です。強制執行認諾文言付公正証書や調停調書など書面での取決めをご検討ください。公正証書等作成のための費用助成が受けられる場合があります。
親権	未成年の子を養育し、子どもの財産を管理してお子さんを成人させる親の責務です。協議で決まらない場合には調停などで決めることとなります。
親子交流	子どもと離れて暮らしている親が子どもと定期的または継続的に交流することです。交流の時期、方法、回数など大まかな事柄を決めます。「子の福祉」が優先されます。
財産分与・慰謝料 ・年金分割	財産分与（離婚後5年以内）、慰謝料（不貞行為から3年以内）、婚姻期間中の厚生年金の分割（離婚後5年以内）を請求できます。生活を支える資金となります。




### 離婚手続き



※協議、調停等が成立した後、区役所に離婚届を提出し、受理されると離婚成立となります。

### 離婚によりひとり親になった方の手続き一覧







手続き	内容	窓口	HP
離婚届	配偶者と離婚するとき	戸籍住民課戸籍届出係 (03-5654-8190)	
離婚前の氏を称する届	離婚前の氏を称する場合、離婚の日から3か月以内に届出		
住所の異動	住所の変更がある場合	戸籍住民課住民記録係 (03-5654-8192) 各区民事務所	
印鑑登録の変更	氏の変更等で抹消になる場合		
マイナンバーカードの記載内容の変更	氏・住所の変更がある場合	戸籍住民課 マイナンバーカード担当係 (03-5654-8588) 各区民事務所	
国民健康保険の加入・記載内容の変更	世帯主や氏に変更がある場合、扶養を外れた場合	国保年金課資格係 (03-5654-8210)	
児童手当の申請	手当の受給者の変更が必要な場合	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8294)	
子ども医療費助成の申請	要件に該当する方		
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件に該当する方		
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件に該当する方		
養育費受け取り支援事業	養育費に関する取り決めをした養育者に対してかかった費用の一部を助成	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	
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	在学する学校 ただし、戸籍住民課・区民事務所で変更手続きした場合、学校へ通知されるので、届は不要です。	
認可保育園関係の届出	氏・保護者・住所等に変更がある場合	保育課入園相談係 (03-5654-8278)	

手続き	内容	窓口	HP
税金の申告について	住民税の申告（扶養、各種控除等）	税務課課税係 (03-5654-8550)	
国民年金の加入	厚生年金に加入していた配偶者等の扶養から外れた場合	国保年金課国民年金係 (03-5654-8214)	
JR通勤定期乗車券の割引	児童扶養手当を受けている方	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8298)	
都営交通無料乗車券の交付			
水道・下水道料金の免除			
粗大ごみ処理手数料の免除			
区営自転車駐車場定期使用料の免除			

## 2. 未婚の親になった方へ

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、養育費の請求ができます。

### 未婚の親になった方の手続き一覧

手続き	内容	窓口	HP
出生届	子が生まれてから14日以内に届出	戸籍住民課戸籍届出係 (03-5654-8190) 各区民事務所	
住所の異動	住所の変更がある場合	戸籍住民課住民記録係 (03-5654-8192) 各区民事務所	
マイナンバーカードの記載内容の変更	氏・住所の変更がある場合	戸籍住民課 マイナンバーカード担当係 (03-5654-8588) 各区民事務所	
国民健康保険の加入・記載内容の変更	世帯主や氏に変更がある場合、扶養を外れた場合	国保年金課資格係 (03-5654-8210)	
児童手当の申請	手当の受給者の変更が必要な場合	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8294)	
子ども医療費助成の申請	要件に該当する方		
児童扶養手当・児童育成手当の申請	要件に該当する方		
ひとり親家庭等医療費助成の申請	要件に該当する方	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8298)	
養育費受け取り支援事業	養育費に関する取り決めをした養育者に対してかかった費用の一部を助成	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	
税金の申告について	住民税の申告（扶養、各種控除等）	税務課課税係 (03-5654-8550)	
JR通勤定期乗車券の割引	児童扶養手当を受けている方	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8298)	
都営交通無料乗車券の交付			
水道・下水道料金の免除			
粗大ごみ処理手数料の免除			
区営自転車駐車場定期使用料の免除			

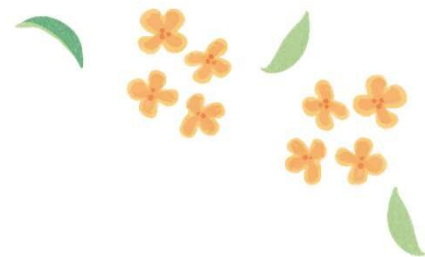
### 3. 死別によりひとり親になった方へ

まずは7日以内に死亡届を提出し、手続き一覧を参考にしながら必要な手続きを行ってください。

#### 死別によりひとり親になった方の手続き一覧

手続き	内容	窓口	HP
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内に届出	戸籍住民課戸籍届出係 (03-5654-8190) 各区民事務所	
住所の異動	住所の変更がある場合	戸籍住民課住民記録係 (03-5654-8192) 各区民事務所	
印鑑登録の変更	氏の変更等で抹消になる場合		
マイナンバーカードの 記載内容の変更	氏・住所の変更がある場合	戸籍住民課 マイナンバーカード担当係 (03-5654-8588) 各区民事務所	
国民健康保険の加入・ 記載内容の変更	世帯主や氏に変更がある場合、扶養を外れた場合	国保年金課資格係 (03-5654-8210)	
葬祭費の申請	国民健康保険の加入者が亡くなったとき、葬儀を行い葬儀費用を支払った方（領収書の宛名の方）	国保年金課給付係 (03-5654-8212)	
国民年金の加入	厚生年金に加入していた配偶者等の扶養から外れた場合	国保年金課国民年金係 (03-5654-8214)	
年金関係の請求	要件に該当し、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	国保年金課国民年金係 (03-5654-8214) (加入する年金により窓口 が異なります。)	
児童手当の申請	手当の受給者の変更が必要な場合	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8294)	
子ども医療費助成の申請	要件に該当する方		
児童扶養手当・児童育成手当 の申請	要件に該当する方		
ひとり親家庭等医療費助成の 申請	要件に該当する方	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8298)	
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	在学する学校 ただし、戸籍住民課・区 民事務所で変更手続きし た場合、学校へ通知され るので、届は不要です。	
認可保育園関係の届出	氏・保護者・住所等に変更がある場合	保育課入園相談係 (03-5654-8278)	
税金の申告について	住民税の申告（扶養、各種控除等）	税務課課税係 (03-5654-8550)	
JR通勤定期乗車券の割引	児童扶養手当を受けている方	子育て応援課児童手当係 (03-5654-8298)	
都営交通無料乗車券の交付			
水道・下水道料金の免除			
粗大ごみ処理手数料の免除			
区営自転車駐車場定期使用料 の免除			

# ひとり親家庭向けのサービス



## 学習支援・就学援助など




手続き	内容	窓口	HP
子どもの学習支援	中学生が基礎学力の定着に向けて学習する場を提供します。	各中学校	-
受験生チャレンジ支援貸付事業	東京都内の中学3年生・高校3年生等に学習塾、各種受験対策講座、通信講座等の受講料や、高校・大学等の受験料を一定所得以下の世帯へ必要な資金の貸付を無利子で行います。	葛飾区社会福祉協議会 (03-5671-5175)	
就学援助	区内在住で、公立小・中学校（特別支援学校を除く）に通学するお子さんの保護者で所得等条件に該当する場合に就学費用の一部を助成します。	学務課学事係 (03-5654-8460)	
奨学金制度	高等教育の修学支援新制度（授業料等減免と給付奨学金）と貸与奨学金があります。要件や申し込み方法をご確認ください。	日本学生支援機構 (奨学金相談センター) (0570-666-301)	
東京都母子及び父子福祉資金貸付事業	就学支度資金・修学資金、生活資金、修業資金、事業開始資金等の貸付制度があります。要件がありますので、事前にご相談ください。	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	

## 住まい・暮らしに関すること

手続き	内容	窓口	HP
母子生活支援施設	おおむね2年以内で自立を目指して支援を受けながら母子で生活できる施設です。入居できるお子さんは18歳未満となります。	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	
区営住宅	区内に1年以上居住し、世帯所得が基準内であるなど条件があります。募集案内をご確認ください。	住環境整備課 住宅運営指導係 (03-5654-8353)	
家賃債務保証制度利用助成	区内に1年以上居住し、新たに区内の民間賃貸住宅に転居するひとり親世帯に対し保証料の一部を助成します。		
民間賃貸住宅への住み替え支援	民間賃貸住宅への住み替えを検討している方に専門の職員がご相談をお受けします。	住環境整備課 住宅運営指導係 (03-5654-6428)	
都営住宅	都内に居住し、申込世帯の所得の合計が所得基準の範囲内であるなど条件があります。詳細はご確認ください。	東京都住宅供給公社 (03-3498-8894)	






## 仕事・資格取得に関すること





手続き	内容	窓口	HP
ひとり親家庭自立支援プログラム	今後のキャリア形成、転職についての相談ができます。離婚前からの相談が可能です。	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	
ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金事業	就職に有利な資格取得にかかる講座費用の一部を助成します。※事前相談が必要です。		
ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金事業	就職に有利な国家資格等の取得のため養成機関に就業する場合の経済的支援します。※事前相談が必要です。		
高等学校卒業程度認定試験合格支援講座受講費等助成事業	より良い条件での就業につなげるため、高等学校卒業程度認定試験の合格に向けた講座の受講費用の一部等を助成します。 ※原則、事前相談が必要です。	子育て政策課 子ども・若者事業係 (03-5654-8578)	
ひとり親家庭職業訓練促進資金貸付事業	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親に対する資金を貸付します。	葛飾区社会福祉協議会 (03-5698-2457)	

## 子どもの預かりに関すること

保育施設・児童館・その他の施設は区ホームページや「かつしか便利帳」等でご確認ください。

手続き	内容	窓口	HP
一時預かりベビーシッター利用支援事業	未就学児（障害児は小学6年生まで）及び学童保育クラブの入会申請後不承認となっている小学1～3年生を対象として、日常生活上の突発的な事情により一時的に東京都の認定したベビーシッターを利用する場合にその利用料（保育料）を助成します。	子育て応援課 子育て応援係 (03-5654-6357)	
かつしかファミリー・サポート・センター事業	仕事や家庭の事情などで一時的に子ども（生後6ヶ月から小学6年生まで）の面倒が見られないときに、子どもを預けたい方（ファミリー会員）に、預かってよいという方（サポート会員）を紹介します。	葛飾区社会福祉協議会 (かつしかファミリー・サポート・センター) (03-5698-4151)	
ショートステイ・トワイライトステイ事業	保護者が児童を養育することが一時的に困難となったときに、区が指定する施設でお子さん（2歳以上15歳以下（中学生以下））を夜間や宿泊を伴って養育します。	子ども総合センター (子ども家庭支援課) (03-3602-1386)	

## 暮らしのサポート・貸付金など

手続き	内容	窓口	HP
子育て家庭等家事サポーター派遣事業	妊婦又は3歳未満の子がいる家庭に、家事支援や外出時の補助を行う家事サポーターを派遣します。	子育て応援課 子育て応援係 (0120-215-214)	
ひとり親家庭ホームヘルパー派遣事業	小学校3年生までの児童を扶養しているひとり親家庭が、日常生活において家事・育児に支障が生じている場合に一定期間ホームヘルパーを派遣します。	葛飾区社会福祉協議会 (03-5698-3216)	
生活福祉資金	日常生活には困っていないが、具体的な利用目的のためにまとまった資金を必要な世帯に貸付相談をお受けします。	葛飾区社会福祉協議会 (03-5698-2457)	
東京都母子及び父子福祉資金貸付事業	就学支度資金・修学資金、生活資金、修業資金、事業開始資金等の貸付制度があります。要件がありますので、事前にご相談ください。	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	
母子及び父子福祉応急小口資金	緊急的、一時的に生計の維持が困難になったひとり親世帯で資金の償還が確実な方に応急的に貸付いたします。		

# 相談窓口

内容	窓口	HP
問題や悩みを抱えた方の相談、就労や職業訓練などの相談、母子生活支援施設、資金貸付、養育費受け取り支援事業、就労に役立つ資格取得のための支援、入院助産	子育て応援課 ひとり親家庭相談係 (03-5654-8276)	
子育て相談、子どもの発達相談、ショートステイ・トワイライトステイ事業	子ども総合センター (子ども家庭支援課) (03-3602-1386)	
配偶者等からの暴力相談（DV相談）、悩みごと相談、法律相談（女性対象）	男女平等推進センター (03-5698-2211)	
パートナーからの暴力、夫婦や親子の問題、生き方、職場の人間関係等、さまざまな悩みについての電話相談	東京ウィメンズプラザ (一般相談：03-5467-2455) (DV専用相談：03-5467-1721)	
養育費及び親子交流に関する電話・メールによる相談	養育費・親子交流相談支援センター (03-3980-4108)	
借金、離婚、暴力、労働に関する法律問題についての相談	法テラス東京 (法テラス・サポートダイヤル： 0570-078374)	
就業相談、職業紹介、生活相談、養育費相談、離婚前後の法律相談、親子交流支援	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ・はあと飯田橋（しごと相談） (03-3263-3451) ・はあと（しごと相談以外） (03-6272-8720)	
子どものための法律相談－子どもたちが巻き込まれるいじめ、虐待、両親の離婚、体罰・退学などの学校問題、少年事件（非行）などで悩み、お困りの方はご相談下さい。お子さんからの相談も受け付けています。	第一東京弁護士会 毎週土曜午後3時から6時まで (年末年始を除く) (03-3597-7867)	



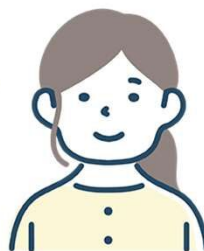
だれもが輝くとうきょうガイドブック  
～男女平等参画のための施策～

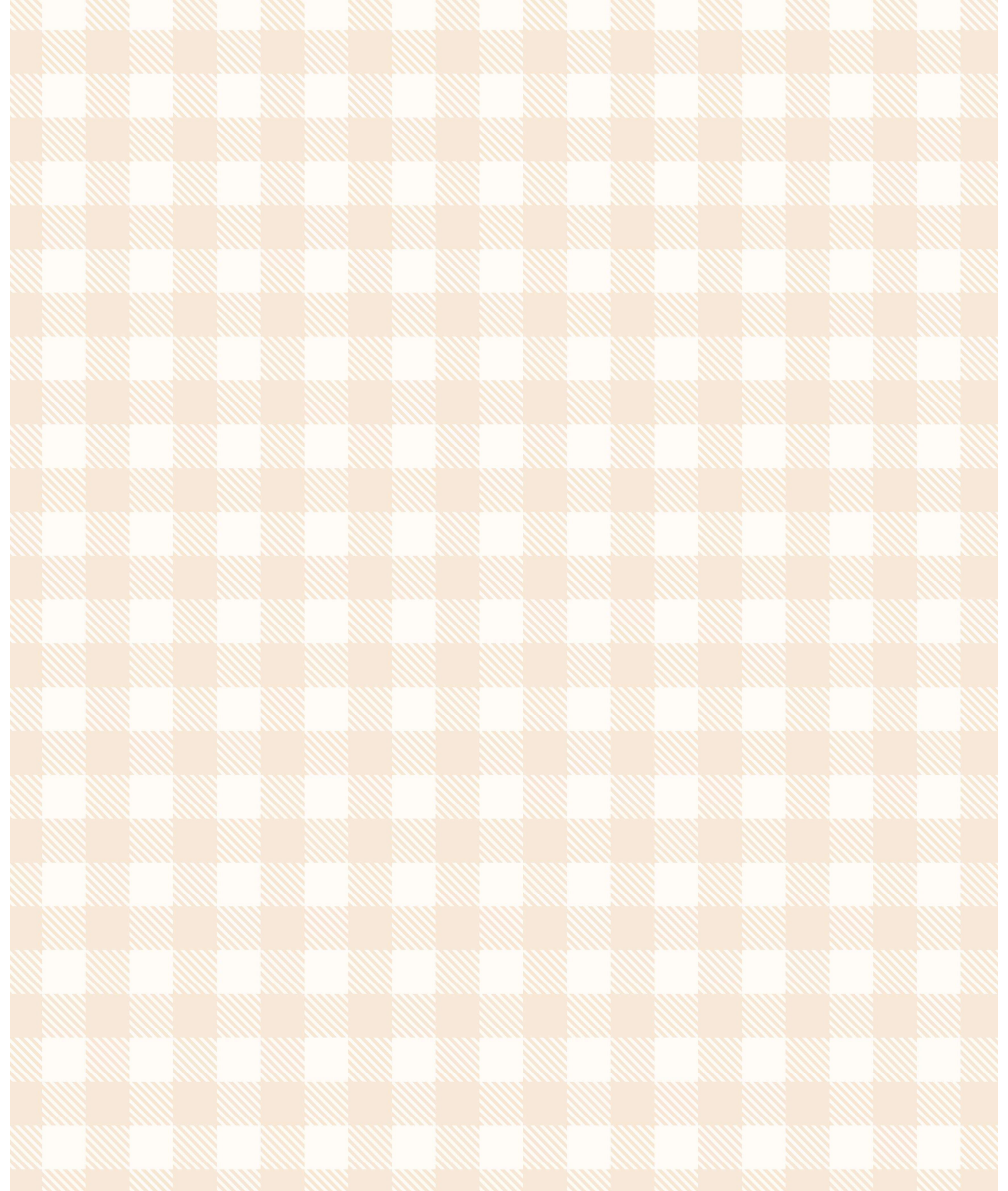
仕事や子育てなどへの支援、困ったときの相談先など、お役立ち情報を掲載しています。

問い合わせ先  
東京都生活文化局都民生活部  
男女平等参画課  
(03-5321-1111 (代表))



自分自身のことや子どものこと、  
不安や悩みごとなど、  
ひとりで悩まずにご相談ください。





葛飾区子育て応援課ひとり親家庭相談係

〒124-8555 葛飾区立石5-13-1（区役所4階401子育て支援窓口）

TEL 03-5654-8276

【令和7年10月1日発行（令和8年5月1日改訂）】