

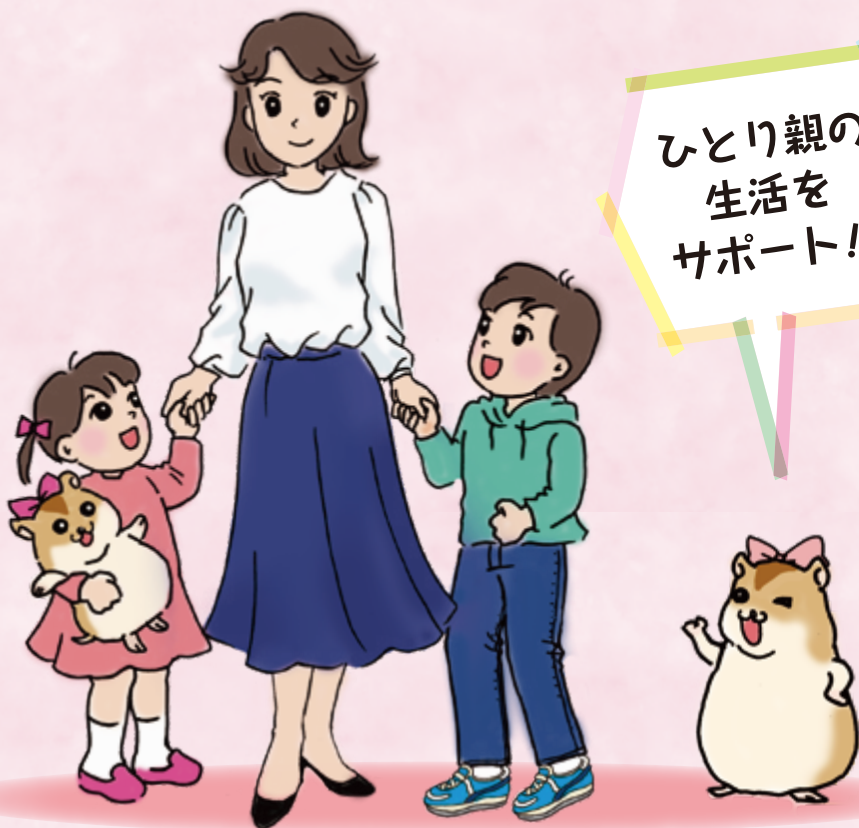
保存版

ふちゅう

ひとり親に関する情報満載！

ひとり親応援ブック

ひとり親の
生活を
サポート！



府中市子ども家庭部子育て応援課

府中市宮西町2-24 ☎042-335-4240

はじめに

ひとり親家庭になることを考えたとき、予期せずひとり親家庭になってしまったとき、そして、ひとり親家庭として歩み始めたとき…。その時々でお子さんとともに、日々の様々な課題に向き合い、未来に向けて頑張っていこうと思っていっしょなことでしょう。

環境が変わり、これからのことを考えると不安になり、落ち込んでしまうこともあるかもしれません。

どうかひとりで頑張りすぎないで相談してください。いろいろな制度を利用して少しずつ進んでいきましょう。

1. 相談したい！

P.3~6

- * 離婚を考えているけど、どうしたらいいの？(離婚前相談)
- * 養育費確保支援事業補助金
- * ひとり親家庭自立支援員にご相談ください！
- * 未婚の方へ、死別の方へ、父子家庭の方へ
- * 他にもこんな相談ができます(就労相談、生活全般について、生活困窮について、子育て支援について、子育て相談室)

2. お金のサポートを受けたい！

P.7~17

- * ひとり親家庭等への手当・助成(児童扶養手当・児童育成手当・ひとり親家庭等医療費助成)
- * 子育て家庭への手当・助成(児童手当、子ども医療費助成)
- * 手当等のスケジュール
- * ひとり親手当を受給していると受けられるサービス
- * その他利用できる制度(各種減免・免除・控除等、遺族年金・年金分割、奨学金、受験生チャレンジ支援貸付事業、高等学校の学費の負担軽減制度、高等教育の修学支援新制度、母子及び父子福祉資金・女性福祉資金、生活福祉資金貸付制度)

3. 就労・資格取得の支援について知りたい！

P.18~21

- * 就労・資格相談(キラキラ☆キャリア相談)、母子・父子自立支援プログラム策定事業
- * ひとり親家庭自立支援セミナー
- * ひとり親家庭への自立支援のための給付金・貸付(高等学校卒業程度認定試験合格支援事業、自立支援教育訓練給付金、高等職業訓練促進給付金、高等職業訓練促進資金貸付事業、住宅支援資金貸付事業)

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歳未満の子どもを扶養している家庭をいいます。(母子及び父子並びに寡婦福祉法より)

- 配偶者と離婚した方 ● 婚姻せず出産し、今も婚姻していない方
- 配偶者が死亡した方 ● 配偶者の生死が明らかでない方
- 配偶者から遺棄されている方 ● 配偶者が海外にいるため扶養が受けられない方
- 配偶者が精神又は身体の障害により長期間労働能力を失っている方
- 配偶者が長期間拘禁されているため扶養が受けられない方

※各制度により対象となる要件は異なります。別居中、離婚調停中(裁判中)、DV被害を受けている等、ご事情がある場合は、担当にお問い合わせください。

4. 子育てのサポートをしてほしい！

P.22

- *ひとり親家庭ホームヘルプサービス *ファミリー・サポート・センター
- *トワイライトステイ、ショートステイ *病児・病後児保育

5. 住まいを探したい！

P.23

- *都営住宅 *市営住宅
- *住宅セーフティーネット住まい相談

6. 子どもの居場所を探したい！

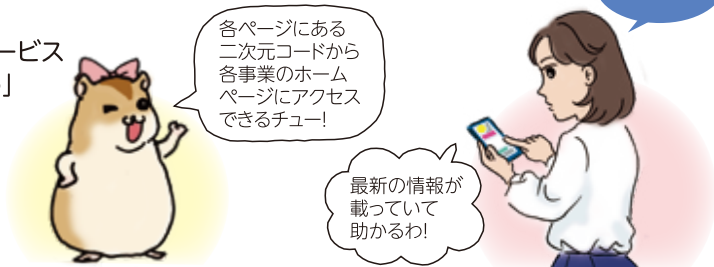
P.24~27

- *てくてく府中 *子ども食堂
- *学習支援(子どもの学習・生活支援事業、府中てらこや連絡会、シルバー人材センター)
- *こども食堂MAP
- *活動の様子

7. 市からの情報が欲しい！

P.28~30

- *市ホームページ
- *府中市メール配信サービス
- *広報紙「広報ふちゅう」
- *各種相談先一覧



1. 相談したい！

離婚を考えているけど、どうしたらいいの？

離婚には気力・体力を要します。ひとり親家庭での生活について、落ち着いて考えてみるのが大切です。これからの人生を子どもと一緒にどのように生きていきたいか、整理してみましょう。

夫婦で話し合い、離婚協議書を作成しましょう

離婚にあたっては、親権、養育費、親子交流、財産分与、年金分割、慰謝料などについて、夫婦で話し合い、これらの事柄が口約束になってしまうことがないように、必ず離婚協議書を作成するか、より確実なものとするために公証役場で公正証書を作成しておくといいでしょう。

なかなか話し合いがまとまらないときは

夫婦の話し合いが進められない場合は家庭裁判所へ調停を申し立てます。調停では、調停委員の公平なサポートのもとで、冷静に離婚と向き合うことができます。また、専門家の仲介のもと話し合いで解決を図る、ADR(裁判外紛争解決手続き)を活用することも選択肢の一つです。

離婚前相談

男女共同参画センターフチュール
子育て応援課母子・父子自立支援担当

☎042-351-4602(要予約)
☎042-335-4240(要予約)

離婚について、何から手をつけたらよいのかという疑問、経済的な不安やひとり親となった場合の生活への不安など、離婚を考えた時は様々な感情が渦巻くかもしれません。離婚前にできる課題整理についてご相談に乗るとともに、必要な関係機関をご紹介します。

また、離婚にまつわる基礎知識セミナーを定期的に開催しています。詳細はHPや広報等でご案内しますので、ご確認ください。



こんなことを取り決めましょう

親権はどちらに？

親権とは、未成年の子どもを養育し、子どもの財産を管理するといった、子どもを監護・教育する権利と義務のことです。日本は単独親権なので、離婚時には未成年の子どもの親権者を父母のいずれかに決める必要があります。

子どもの戸籍はどうするの？

子どもの戸籍は、離婚届を出しても婚姻時の戸籍に残ります。自分の戸籍に子どもを入れる場合は、家庭裁判所や市役所での手続きが必要です。

親子交流(面会交流)はどうするの？

親子交流は、夫婦が離婚した後、一緒に暮らしていない親と子どもが定期的・継続的に会って話したり、遊ぶなどの交流を持つことです。子どもにとって、どちらの親からも愛されているという実感を持つために重要で、深い安心感と自尊心を育むことができます。頻度や、どのような方法など内容を決めることが大切です。

しかし、DV被害や児童虐待があった場合などは、慎重に行う必要があります。

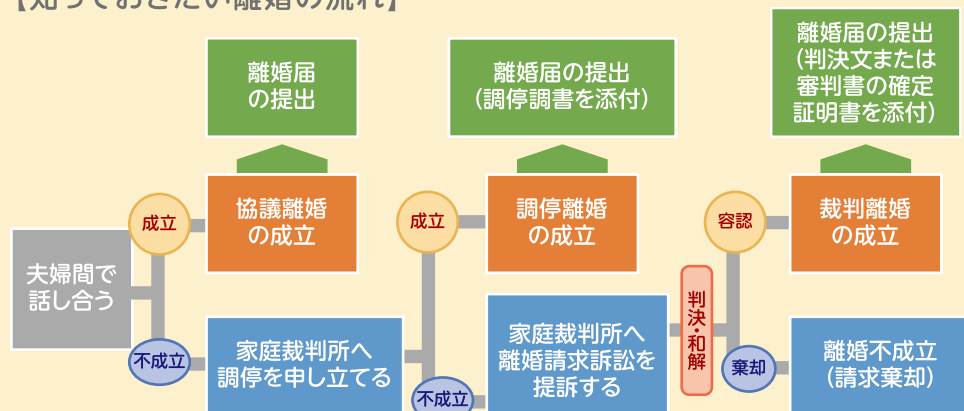
養育費はどうするの？

養育費は子どもの権利です。離婚して親権をもたなくても、親子関係は継続します。金額や支払方法について必ず決めておきましょう。離婚後でも状況によって請求できる場合があります。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。離婚の原因と養育費は関係ありません。

財産分与や年金分割はどうするの？

財産分与とは、結婚した後に夫婦が協力して築きあげてきた財産を、離婚にあたって分けることです。結婚前からの財産や遺産による個別な財産は対象外です。年金についても、夫婦で築いた財産として年金分割の対象となります。(年金分割の詳細は13ページ参照)

【知っておきたい離婚の流れ】



養育費の取り決めに要する費用、または裁判外紛争解決手続き（ADR）費用を補助します。



利用対象… 次のすべてに該当する市民の方



①公正証書等の作成に必要な経費の場合

- 養育費の取決めの対象となる20歳未満の子を扶養していること
- 養育費の取決めに係る経費を負担していること
- 過去に同一の子を対象に、この補助金が交付されていないこと（②③の経費を除く）

②保証会社と養育費保証契約を締結する際に必要な経費の場合

- 養育費の取り決めの対象となる20歳未満の子を扶養していること
- 養育費の取り決めに係る公正証書等の債務名義を有していること
- 保証会社と1年以上の養育費保証契約を締結していること
- 過去に同一の子を対象に、この補助金が交付されていないこと（①③の経費を除く）

③裁判外紛争解決手続き（ADR）による調停に必要な経費の場合

- 離婚前後の親
- 過去に同一の子を対象に、この補助金が交付されていないこと（①②の経費を除く）

ひとり親家庭自立支援員にご相談ください！

ひとり親家庭自立支援員は、ひとり親家庭になる前から様々な相談をお受けしています。お話を聞きながら状況を整理し、今後の生活について一緒に考え、必要な制度や関係機関を紹介しながら、自立を支援します。

子育て応援課母子・父子自立支援担当 042-335-4240(要予約)

未婚の方へ

子どもの認知や養育費、子育てについて困った時は、専門家に相談したり、様々なサービスを使って、親子での生活を整えていきましょう。

死別の方へ

亡くなった後の手続きをひとつずつ確認していきましょう。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。支援団体による家族会（グリーンケア）などもありますので、つらい気持ちは一人で抱え込まずに誰かに聴いてもらうことが大切です。



父子家庭の方へ

仕事をしながら家事や育児を両立できる方法を、いろいろな人と相談して整えていきましょう。また、父子家庭の集まりに参加して、様々な知恵を借りるのも有効です。

他にもこんな相談ができます

就労相談

子育て応援課母子・父子自立支援担当
☎042-335-4240(予約)

ひとり親家庭就労支援員が、自信をもって働くことができるように支援します。(詳細は18ページ参照)

生活全般について

子育て応援課母子・父子自立支援担当
☎042-335-4240(予約)

ひとり親家庭の生活全般について母子・父子自立支援員が相談に応じます。子育てのこと、住まいのこと、養育費のことなど、他の機関と連携しながら、生活上の課題の解決と自立に向けた支援をします。

生活困窮について

暮らしとしごとの相談コーナー
☎042-335-4191(予約)

暮らしや仕事の困りごとについて相談支援を行っています。専門相談員による仕事探しや家計改善、家にこもりがちな生活に悩んでいる方への支援など、一人ひとりの状況に応じた支援を行います。

子育て支援について

子ども家庭支援センターたち ☎042-354-8701、8702
子育て世代包括支援センターみらい ☎042-319-0072

「子どもが言うことを聞いてくれない」「子どもにイライラしてしまう」「思春期で口をきいてくれない」など、子どもと家庭の様々な相談にのります。ご相談内容により、子育てに関する各種サービスの情報を提供するとともに関係機関と連携して支援します。

子育て相談室

子ども家庭支援課母子保健係
☎042-368-5333

妊娠している方や、乳幼児の保護者を対象に、出産や育児の不安、悩みについての相談をお受けしています。看護師・保健師・栄養士・歯科衛生士などの各専門職が支援します。

こちらをご利用ください

東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩

ひとり親家庭の生活に関する相談も仕事に関する相談もできる場所です。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流(面会交流)支援、グループ相談会なども行っています。



【住 所】

東京都立川市曙町2-8-30
立川わかぐさビル4階

【アクセス】

- JR中央線「立川駅」北口：徒歩5分
- 多摩都市モノレール「立川北」：徒歩4分

【開館時間】

9時～17時30分(月・水・木・土・日・祝)
9時～19時30分(火・金)

【電 話】

042-506-1182

2. お金のサポートを受けたい！

ひとり親家庭になったことで経済的な不安を抱える家庭は少なくありません。手当や助成、給付や貸付制度などの活用により、収入への不安を少しでも解消し、安定した生活を送ることができるよう支援しています。

ひとり親家庭等への手当・助成

子育て応援課コールセンター
☎0570-08-8105

ひとり親家庭等に支給される手当には、児童扶養手当と児童育成手当があります。また、保護者の方や18歳未満の児童の医療費を助成する、ひとり親家庭等医療費助成制度もあります。



利用対象… 対象児童を養育しており、
次のいずれかに該当する父、母または養育者

- ①父母が離婚した児童
- ②父(母)が死亡した児童
- ③婚姻によらないで生まれた児童
- ④父(母)に重度の障害のある児童
- ⑤父(母)が生死不明の児童
- ⑥父(母)が法令により、引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑦父(母)に引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑧父(母)が、母(父)の申立てにより裁判所のDV保護命令を受けた児童

※④～⑧は離婚成立に関わらず受給できる可能性があります。詳細はご相談ください。

※親権がなくても実際にお子さまを養育し、要件を満たしていれば申請することができます。



対象児童

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成	①18歳になった最初の3月31日までの児童
	②身体障害者手帳1～3級、愛の手帳1～2度及び3度の一部、精神障害のある児童で診断書による医師の判定で認定された場合は20歳未満の児童
児童育成手当(育成手当)	18歳になった最初の3月31日までの児童

※児童福祉施設(母子生活支援施設、保育所などを除く)に入所している児童、父または母の配偶者(事実上の配偶者を含む)と生計が同じ児童は対象となりません。

変更等があった際のお手続きも忘れずに

- ・住所・姓・振込先口座を変更したとき
- ・同居家族等に変更があったとき
- ・婚姻や事実婚をしたとき
- ・保険証が変更になったとき
- ・児童を監護なくなったとき(児童の養子縁組、施設入所、婚姻、受給者の拘禁等)
- ・医療証を使わずに受診したとき
- ・生活保護の受給開始や停止・廃止のとき
- ・障害の程度が変更になったとき
- ・所得や控除の修正申告等をしたとき

子育て応援課
で手続きする
チュー



 **利用対象…** 対象年齢(18歳になった最初の3月31日〈中度以上の障害児は20歳未満〉まで)の児童がいる、所得が一定額未満のひとり親家庭等

- ひとり親家庭等の自立と生活安定のための手当です。
- 前年中(または前々年中)の所得額(養育費の8割相当額も含む)に応じて手当額を決定します。
- 扶養義務者(同居している親や兄弟姉妹、18歳以上の子)がいる場合は、その方の所得も制限内でないと支給されません。
- 遺族基礎年金を受給している場合は、年金受給月額が児童扶養手当月額より低い場合に差額がもらえます。
- 障害年金を受給している場合は、障害年金の子の加算部分の額と児童扶養手当の額との差額を受給することができます。
- 生活保護を受給している場合、児童扶養手当額は収入認定されます。



支給額(月額) (令和6年4月1日現在 ※最新の情報は市のHPをご参照ください)

	全部支給	一部支給
1人目	45,500円	45,490円から10,740円まで、所得に応じて、10円刻みで手当額が決まります。
2人目	10,750円の加算	10,740円から5,380円まで、所得に応じて、10円刻みで加算額が決まります。
3人目以降	6,450円の加算	6,440円から3,230円まで、所得に応じて、10円刻みで加算額が決まります。

一部支給停止措置にご注意ください！

児童扶養手当の受給から5年か、支給要件に該当したときから7年を経過すると、手当額が減額(およそ半額)となります。ただし、届出書と必要書類を提出すれば減額されませんので、お知らせが届いたら期限までに手続きをしましょう。

	必要書類の例
雇用されている方	雇用証明書、給与明細書の写し、健康保険証の写し
自営業の方	自営業従事申告書、契約書や確定申告書の写し
求職活動中の方	求職活動等申告書、申告内容に関する証明書
公共職業訓練中の方	受講指示書の写し、在学証明書
障害	障害者手帳の写し、診断書
病気	診断書
介護	障害者手帳の写し、診断書、民生委員の証明



黄色い届出書
が届いたら必ず
手続きする
チュー

児童育成手当(育成手当)

子育て応援課コールセンター
☎0570-08-8105

 **利用対象…** 対象年齢(18歳になった最初の3月31日まで)の児童がいる、所得が一定額未満のひとり親家庭等

- ひとり親家庭等に支給される東京都独自の手当で、児童扶養手当と併せて受給することができます。
- 前年中(または前々年中)の所得額が所得制限未満の場合にももらえます。
- 一定の障害のある児童(主に身体障害者手帳1～2級、愛の手帳1～3度程度)は、さらに児童育成手当の障害手当(月15,500円)が20歳未満まで支給されます。



支給額(月額) (令和6年4月1日現在 ※最新の情報は市のHPをご参照ください)

	支給額	備考
児童1人につき	13,500円	一定の障害のある児童は、児童育成手当の障害手当(月15,500円)も支給。

ひとり親家庭等医療費助成

子育て応援課コールセンター
☎0570-08-8105

 **利用対象…** 対象年齢(18歳になった最初の3月31日<中度以上の障害児は20歳未満>まで)の児童がいる、所得が一定額未満のひとり親家庭等

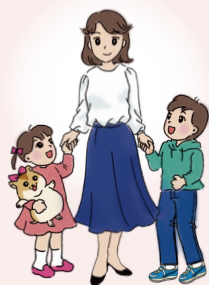
- ひとり親家庭等の親や児童について、健康保険診療の自己負担分を助成します。
- 前々年中の所得(養育費の8割相当額も含む)が所得制限未満で、非課税世帯の場合は0割負担、課税世帯の場合は1割負担になります。
- 扶養義務者(同居している親や兄弟姉妹、18歳以上の子)がいる場合は、その方の所得も制限内でないと対象となりません。
- 高額療養費や入院時の食事療養標準負担額は対象になりません。



ひとり親等手当額(月額)のモデルケース

～離婚後、3歳以上中学生以下の児童2人を扶養の場合～

(令和6年4月1日現在))



	児童扶養手当	児童育成手当	児童手当
給与収入200万円	56,250円 (全部支給)	27,000円	20,000円
給与収入250万円	49,660円		
給与収入300万円	39,800円		
給与収入350万円	29,950円		
給与収入413万円	0円 (全部支給停止)		

児童手当

子育て応援課コールセンター
☎0570-08-8105



利用対象… 0歳から中学卒業までの児童がいる家庭

- 中学卒業までの児童がいる家庭がもらえます。児童の年齢や人数、保護者の所得によって月額が異なります。
- 原則、保護者のうち所得が高い方が受給者になりますが、離婚を前提とした別居等の場合は、受給者を変更できる場合があります。



支給額(月額)

(令和6年4月1日現在 ※最新の情報は市のHPをご参照ください)

対象の児童	手当額
0歳～3歳未満(一律)	15,000円
3歳～小学校修了前(第1子・第2子)	10,000円
// (第3子以降)	15,000円
中学生(一律)	10,000円
所得制限額以上の世帯の児童(特例給付・一律)	5,000円
所得上限額以上の世帯の児童	非該当

※所得制限・上限額については市のHPを参照してください。

離婚協議中で現受給者と配偶者の方が別居されている場合、次の要件をすべて満たす場合は、配偶者の方が児童手当を申請できます。

- (1) 現受給者と配偶者の住民票が別世帯となっており、かつ、配偶者の方が対象児童と同居している。
 - (2) 離婚協議中であることを明らかにできる、次のいずれかの書類を提出することができる。
 - 協議離婚申し入れに係る内容証明郵便の謄本または弁護士等により作成された書類(少なくとも一方に離婚の意思があり、相手方(現受給者)にその意思が表明されていることが客観的に確認できるもの)
 - 調停期日呼出状(通知書)の写し
 - 家庭裁判所における事件係属証明書
 - 調停不成立証明書の写し
- ※調停の内容が「婚姻費用分担」の場合や、「夫婦関係調整」のうち「円満」と記載のあるものは受付できません。

子ども医療費助成

子育て応援課コールセンター
☎0570-08-8105



利用対象… 0歳から対象年齢(18歳になった最初の3月31日まで)の児童がいる家庭

- 対象年齢(18歳になった最初の3月31日まで)の児童について健康保険診療の自己負担分を全額助成します。
- 非課税世帯のひとり親家庭はひとり親家庭等医療費助成が優先になります。



手当等のスケジュール

資格継続のために、毎年「現況届」を期間内に提出しましょう。



	児童扶養手当	児童手当	児童育成手当*	ひとり親医療*	子ども医療
振込等	定例振込月は奇数月です。 (土日祝日の場合は次の平日)	定例振込月は2月・6月・10月です。 (土日祝日の場合は前の平日)		健康保険診療費を自己負担した場合は「医療費助成費支給申込書」と領収書をご提出ください。申請した翌月末に助成対象分を口座に振込みます。	
1月	11日振込 (11月・12月分)				
2月		15日振込(10月～1月分)			
3月	11日振込 (1月・2月分)				
4月					
5月	11日振込 (3月・4月分)		◎新年度申請受付開始		
6月		15日振込(2月～5月分) ★現況届発送(一部対象者の方のみ)			
7月	11日振込 (5月・6月分)				
8月	★現況届発送	★次年度の審査結果通知			★現況届発送 (必要な方のみ)
9月	11日振込 (7月・8月分)				新年度医療証 発送
10月	★現況届の審査 結果通知	15日振込(6月～9月分)		★現況届発送	
11月	11日振込 (9月・10月分)				
12月				★現況届の審査 結果通知 ◎新年度申請受付開始	

…前々年の所得で審査

…前年の所得で審査

※所得超過になると資格が消滅します。新年度での再審査のためには再度申請が必要です。

児童育成手当:5月 ひとり親医療:12月

ひとり親手当を受給していると受けられるサービス

児童扶養手当(全部支給・一部支給)や児童育成手当の受給者または受給世帯の方はさまざまなサービスを受けることができます。

認定されたら忘れずに手続きしましょう。

水道・下水道基本料金免除

児 扶

児童扶養手当受給者が水道使用者(給水契約を結んでいる方)の場合は、水道・下水道の基本料金を免除します。



【申 請 先】 東京都水道局 府中サービスステーション 府中市寿町3-4-6

水道局多摩お客様センター ☎0570-091-100 (日・祝を除く8時30分～20時)

【必要書類】 児童扶養手当受給証書、お客様番号が分かるもの

J R 通勤定期の割引

児 扶

児童扶養手当受給世帯員の J R 通勤定期が 3 割引になります。

【申 請 先】 子育て応援課 ☎0570-08-8105

【必要書類等】 利用する方の証明写真(縦4cm×横3cm)



都営交通の無料パス

児 扶

児童扶養手当受給世帯員のうち 1 名に限り、都営交通の無料パスを交付します。都営バス、都営地下鉄(浅草線・三田線・新宿線・大江戸線)、日暮里・舎人ライナー、都電荒川線で使用できます。



【申 請 先】 子育て応援課 ☎0570-08-8105

粗大ごみシール・市指定の有料ごみ袋の減免

児 扶

児童扶養手当受給者について申請により家庭廃棄物処理手数料が減免され、粗大ごみシール・市指定の有料ごみ袋の交付を受けることができます。

【申 請 先】 資源循環推進課 ☎042-335-4400

【必要書類等】 児童扶養手当受給証書



就学援助費

児 扶

児童扶養手当受給者の児童について、小・中学校の学校教育に必要な経費を援助します。新1年生には入学準備金も支給します。

【申 請 先】 各小・中学校または学務保健課 ☎042-335-4436



自転車駐車場利用料助成

育 成

児童育成手当の育成手当受給者の世帯の方が有料自転車駐車場を定期的に利用する場合、料金の一部を助成します。

【申 請 先】 子育て応援課 ☎0570-08-8105



その他利用できる制度

ひとり親手当を受給していなくても要件に該当すれば受けられる制度です。確認の上、手続きをしましょう。

学童クラブ育成料・延長育成料・間食費減免

生活保護を受給している、兄または姉が学童クラブに入会している、就学援助費を受給している、世帯員全員が市民税非課税の場合は申請により育成料等が減免されます。

【申 請 先】 児童青少年課 ☎042-335-4300

国民年金の免除等

保険料の納付が難しくなった場合は、免除や納付猶予の申請をすることができます。早めに相談しましょう。

【申 請 先】 府中年金事務所 府中市府中町2-12-2 ☎042-361-1011



所得税・住民税の寡婦控除、ひとり親控除

離婚した後婚姻をしておらず、扶養親族がいる方、配偶者と死別した後婚姻をしていない方、未婚で出産子どもを扶養している方等は所得税及び住民税の控除を受けることができます。

【申請方法】 次のいずれかの方法で申請してください。

- ・年末調整時に「給与所得者の扶養控除等申告書」により勤務先に申請
- ・「確定申告書」に記載の上、武蔵府中税務署（府中市本町4-2）に提出
- ・「市（都）民税申告書」に記載の上、市役所2階市民税課に提出

種類	対象	控除額
ひとり親控除	生計を一にする子（前年総所得金額等が48万円以下）がいる方 ※ただし、他の者に扶養されている子は除く。	所得税35万円 住民税30万円
寡婦控除	夫と死別した方、または夫と離婚し扶養親族がいる方	所得税27万円 住民税26万円

※いずれも前年の12月31日の時点で婚姻や事実婚をしていない、合計所得500万円以下の方が対象。配偶者が生死不明の場合も対象。

遺族年金・年金分割

府中年金事務所
☎042-361-1011

○遺族基礎年金は、国民年金の被保険者または老齢基礎年金の受給者・受給資格者が亡くなった場合、生計を共にし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。また、亡くなった方が厚生年金に加入していた場合には、遺族が遺族厚生年金を受給できる可能性があります（どちらも受給要件あり）。



○元配偶者の厚生年金記録を、結婚していた期間に応じて分割し、将来の年金額に加算することができます。離婚後、2年以内に手続きする必要があります。期限を過ぎると請求できなくなる場合があるので、ご注意ください。



利用対象… 高校、高専、専修学校、短大、大学へ進学しようとする方、またはその保護者や在学中の方で所得が制限以下の家庭

高校、高専、専修学校、短大、大学へ進学しようとする方、またはその保護者や在学中の方を対象に、奨学金制度を設けています。募集要項は、各奨学金の募集時期に合わせて市役所3階教育総務課および各市立中学校にて配布のほか、市教育委員会ホームページからダウンロードも可能です。



主な要件(奨学金の種類によって異なるため詳細はホームページ参照)

- 保護者が、市内に6か月以上住んでいること
- 保護者の所得が、制限額以下であること
- 健康状態、学力などが良好であること
- 連帯保証人1人の保証が得られること
- 市税を滞納していないこと



●給付奨学金

対象校	奨学金(月額)	償還方法	備考
全日制高等学校、高等専門学校、または専修学校(高等課程)	10,500円	償還の必要はなし	入学準備金8,000円
定時制高等学校、または特別支援学校の高等部	7,500円	償還の必要はなし	入学準備金8,000円

●貸付奨学金

対象校	奨学金(月額)	償還方法	備考
高等学校、高等専門学校、特別支援学校の高等部、または専修学校(高等課程)	国公立 11,000円	卒業後6か月を据え置いてから月賦、半年賦、年賦のいずれかで貸付額により最高10年以内に	無利子
	私立 17,000円		
短期大学、または専修学校(専門課程)	21,000円		
大学	30,000円		

●入学時初年度納付資金貸付金

対象校	奨学金	償還方法	備考
高等学校、高等専門学校、特別支援学校の高等部、または専修学校(高等課程)	一括貸付 380,000円以内	貸付後6か月を据え置いてから月賦で、貸付額により最高30回以内に	貸付額は、実際に初年度に納付すべき金額を限度とします 無利子
短期大学、専修学校(専門課程)、または大学	国公立 一括貸付 270,000円以内		
	私立 一括貸付 520,000円以内		

●荒奨学資金貸付金：交通遺児等奨学金

交通遺児または保護者が交通事故により身体障害第1級から第4級の認定を受けている方への貸付制度です。

対象校	奨学金(月額)	償還方法	備考
高等学校、高等専門学校、特別支援学校の高等部、または専修学校(高等課程)	国公立 12,000円	卒業後6か月を据え置いてから月賦、半年賦、年賦のいずれかで貸付額により最高10年以内	所得制限なし 無利子
	私 立 29,000円		
短期大学、専修学校(専門課程)、または大学	国公立 37,000円		
	私 立 50,000円		

●荒奨学資金貸付金：海外留学奨学金

日本の高校、大学などを卒業後、もしくは在学中に海外留学する方への貸付制度です。

対象となる学校等	奨学金	償還方法	備考
学校教育法に定める大学等に相当する海外の学校に入学すること。(海外の学校で習得した単位を帰国後に日本の学校で取得したとみなされる場合も対象)	一括貸付 (留学時) 1,500,000円以内	卒業後6か月を据え置いてから月賦、半年賦、年賦のいずれかで貸付額により最高10年以内	所得制限なし 無利子

●荒奨学資金貸付金：海外ホームステイ奨学金

海外でホームステイ(3週間以上2か月以内)をする学生への貸付制度です。

対象となる学校等	奨学金	償還方法	備考
日本の中学校、高等学校、高等専門学校、特別支援学校の高等部、専修学校(高等課程・専門課程)、短期大学、または大学に在学していること	一括貸付 (渡航時) 500,000円以内	帰国後6か月を据え置いてから月賦で3年以内に	所得制限なし 無利子

受験生チャレンジ支援貸付事業

地域福祉推進課
☎042-335-4161



利用対象… 中学3年生、高校3年生の子どもがいる世帯

中学3年生・高校3年生(又はこれに準ずる方)のお子さんの学習塾等の費用と受験料を無利子で借りることができ、入学した際は返済が免除されます。また中学3年生の時に貸付を受け、高校3年生で再度申し込むこともできます(所得制限があります)。



貸付の種類	内容	貸付限度額
学習塾等受講料	対象となる学習塾等の費用	200,000円まで
受験料(高校等)	対象となる高等学校等の受験料	27,400円まで
受験料(大学等)	対象となる大学等の受験料	80,000円まで



利用対象… 高等学校等に通う生徒の保護者



○授業料の負担軽減

私立の高等学校等に在学する生徒（もしくは保護者）を対象とした助成です。

就学支援金	授業料の一部を国が助成	合計484,000円
授業料軽減助成金	授業料の一部を都が助成	

※上記の範囲内で、在学校の授業料額（保護者が負担した金額）が上限となります。

※授業料軽減助成金は、生徒と保護者が都内に在住している必要があります。

※私立通信制高校（都認可）は支給額が異なります。

○奨学給付金

高等学校等に在学する生徒の保護者の授業料以外の教育費負担を都が軽減する制度です。都内在住で、生活保護世帯と非課税世帯が対象となり、世帯構成等により給付額が異なります。

生活保護世帯	52,600円
住民税非課税世帯 住民税が均等割のみの世帯	137,600円または152,000円

※家計急変により非課税世帯相当となった場合はお問い合わせください。

高等教育の修学支援新制度

各学校へ



利用対象… 支援の対象となる大学、短期大学、高等専門学校及び専門学校に在学中の方または進学予定の高校3年生（高校卒業2年以内の方含む）

一定以上の成績であり非課税世帯及びそれに準ずる世帯の学生は、授業料減免や給付型奨学金（生活費）を受けることができます。支援の金額は世帯の収入状況や進学先の学校の種類、自宅通学か一人暮らしか、などによって異なります。

授業料減免は各学校へ、給付型奨学金は日本学生支援機構(☎0570-666-301)へお問い合わせください。



利用対象… 子どもなどを扶養しているひとり親家庭の親

都内に6か月以上お住まいで、子ども等を扶養している方への貸付です。

修学・就職・転宅等目的により12種類の資金に分かれていて、必要な金額を限度内でお貸しします。まずは、電話等でご相談ください。(原則連帯保証人が必要です。)



◀ 母子及び父子福祉資金



◀ 女性福祉資金

貸付の種類	内容	償還方法
修学資金	修学に必要な資金(授業料、施設費、教科書代等)	20年以内 (専修一般は5年)
就学支度資金	入学の際に必要な資金(入学金、制服等)	20年以内 (専修一般は5年)
技能習得資金	親が就職に必要な資格を取得するために必要な資金	20年以内
転宅資金	敷金、前家賃、運送代などに必要な資金	3年以内
生活資金	ひとり親家庭7年未満で生活安定を図るための資金(貸付期間3か月以内)	8年以内

審査に時間がかかるので、早めに相談するでチュー!



子どもの学費も無利子で借りられるのね!

生活福祉資金貸付制度

府中市社会福祉協議会
☎042-360-9996

利用対象… 所得の少ない世帯(所得制限あり)

子どもの入学金や学費を借りることができます。貸付上限額は入学金50万円、授業料(月額)高校5万2500円、専修学校・短大9万円、大学9万7500円です。母子及び父子・女性福祉資金だけでは足りないなどの時に、無利子で利用することができます(連帯保証人不要。他制度優先)。



3. 就労・資格取得の支援について知りたい!

“ひとり親の自立”とは、社会や家庭で私らしく豊かに生きていく事。
輝くあなたを相談員が伴走します!

子育て応援課母子・父子自立支援担当 042-335-4240(要予約)

ひとり親家庭のための キラキラ★キャリア相談

仕事や資格取得、ご家族に関する相談に応じます。
あなたが大切にしている事、好きな事、得意な事を伺い、
理想の働き方を現実にしていく支援をします。

【日 時】平日9:00～16:00(要予約)

各回1時間(対面またはオンライン)

【予約方法】LINEの友達登録をしてお申込みください ▶

※当日のご相談はお電話でお問い合わせください
予約状況によってはお断りする場合があります



<LINE 友達登録>

どんな相談ができるんだろう?

今の仕事からキャリアアップしたい!
小さな子がいるけど、収入アップしたい!
家計を見直したい
資格を取りたいけれど、どんな資格がいいかな?
自分にはどんな仕事が向いているのだろう
応募しても、なかなか採用されない
履歴書の書き方を教えてほしい など

※お子様からのご相談も受付けています



利用対象… ひとり親家庭の親および離婚を考えている方

個々のひとり親家庭の方の実情に応じた自立支援プログラムを策定し、ハローワークや母子家庭等就業・自立支援センターと緊密に連携しつつ、きめ細やかな支援を行います。

お仕事探し、資格取得、家計相談、子育ての悩み等、ひとりひとりのお話を伺いながら自分では気づけない良いところや強みを見つけて、自立へ繋げていきます。

※生活保護受給世帯の方は担当ケースワーカーにご相談ください。

ひとり親家庭自立支援セミナー

子育て応援課母子・父子自立支援担当
☎042-335-4240

資格取得やスキルアップ、お金の話など、未来へ向けて役立つ情報や知識を提供しております。詳細はホームページ、広報、メール配信、府中市公式LINEにてご案内します。

※小さなお子様を持つひとり親家庭の方に向けて、託児付き、オンライン参加可のセミナーもあります。



キャリアアップに
ステップアップ!
思い切って相談して
よかったでチュー!



ライフプランが
整理できたから、
安心して
生活できそう!

自分に自信が
持てるように
なったわ!

ひとり親家庭への自立支援のための給付金・貸付

ひとり親家庭の母または父の資格取得等を支援します。

各制度により、要件が異なりますので、お気軽にご相談ください。

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業 子育て応援課母子・父子自立支援担当 ☎042-335-4240

 **利用対象…** 20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭の親または児童で、高等学校卒業程度認定試験合格が適職につくために必要と認められる方

高卒認定試験に合格することで、より良い条件での就職や転職に向けた可能性を広げ、正規雇用を中心とした就業につなげていくために支援しています。

ひとり親家庭の親又は児童が高等学校卒業程度認定試験合格のための講座（通信講座を含む）を受け、これを修了したとき及び合格したときに受講費用の一部を支給します。講座申込前に事前相談が必要です。

（令和6年4月1日現在 ※最新の情報は市のHPをご参照ください）



給付金の種類	給付金額	備考
①受講前給付金	受講前に受講料の4割	事前相談が必要
②受講修了時給付金	受講修了時に受講料の1割	
③合格時給付金	全科目合格した場合、受講料の1割	受講修了後2年以内

※各上限金額は修学形式によって異なります

母子・父子家庭自立支援教育訓練給付金 子育て応援課母子・父子自立支援担当 ☎042-335-4240

 **利用対象…** 20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭の保護者で、講座の受講がキャリアアップや適職につくために必要と認められる方

保護者の能力開発の取組みを支援します。

対象となる講座は、雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座等です。講座指定が必要となりますので、事前相談が必要です。

母子・父子家庭高等職業訓練促進給付金と併用できる場合もありますので、まずはご相談ください。



給付金額 ※最新の情報は市のHPをご参照ください

1. 雇用保険法の教育訓練給付金の支給を受けることができない方

1) 【一般および特定一般教育訓練対象講座】

受講経費の6割相当額。上限20万円。

2) 【専門実践教育訓練対象講座】

受講経費の6割相当額。修業年数（上限4年）×40万円

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%（年間上限金額20万円）を追加支給（最大85%の支給）

※1）、2）とも12,000円未満は支給しない。

2. 雇用保険法の教育訓練給付金の支給を受けることができる方

1に定める額から教育訓練給付金の額を差し引いた金額。

母子・父子家庭高等職業訓練促進給付金

子育て応援課母子・父子自立支援担当
☎042-335-4240

利用対象… 20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭の保護者で、1年(講座によっては6か月)以上養成機関などで修業し、資格取得が見込まれる方

保護者の方が就職に役立つ資格取得のため、1年(講座によっては6か月)以上養成機関で修業する場合に、修業期間中の生活の負担軽減のために、高等職業訓練促進給付金が支給されます。養成機関を決定する前に事前相談が必要です。



(令和6年4月1日現在 ※最新の情報は市のHPをご参照ください)

給付金の種類	給付金額	備考
①訓練促進給付金	住民税非課税世帯 100,000円/月額 住民税課税世帯 70,500円/月額 ※最終学年の12月は4万円加算	申請のあった月から支給(上限4年)
②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 (上限4年)	修業終了後に支給

対象となる資格

●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 ●准看護師 ●歯科衛生士 ●調理師 ●シスコシステムズ認定資格 ●LPⅠ認定資格 等

ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業

府中市社会福祉協議会
☎042-360-9996

利用対象… 高等職業訓練促進給付金の支給を受ける方

修学を容易にすることにより、資格取得を促進し、ひとり親家庭の自立促進を図ります。資格取得後、5年間就業継続した場合は、返済債務額が全額免除になる場合があります。



貸付の種類	内容	貸付額
入学準備金	養成機関に納入する入学金、教材費等の納付金、参考書、学用品、交通費等に充当する費用等	500,000円以内
就職準備金	就職にあたり必要な費用(転居費用、被服費、通勤に要する費用等)	200,000円以内

住宅支援資金貸付事業

府中市社会福祉協議会
☎042-360-9996

利用対象… 母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、所定の要件を満たす方

就労を通じた自立に向けて意欲的に取り組んでいる方を対象に、住宅の借り上げに必要となる資金を無利子で貸し付けます。貸付後に、一定の要件を満たすと償還が全額免除になる場合があります。

貸付の種類	貸付金額	償還期間
住宅支援資金	月額40,000円以内×上限12か月	5年(60か月)以内

4.子育てのサポートをしてほしい！

保護者の就労・出産・病気・習い事の送迎などでお子さんを預かってほしいときに各事業が利用できます。

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

子育て応援課母子・父子自立支援担当
☎042-335-4240

中学生以下のお子様がいるひとり親家庭で、保護者の仕事、就職活動、資格取得、学校行事や冠婚葬祭などの事由に該当し、日常生活に著しく支障をきたしていると認められる場合に、一定期間ヘルパーを派遣し、自立を支援します。月に12回まで利用できます。事前に利用申請が必要です。



ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センター
☎042-367-8882

ちょっとした用事があるときや残業で帰宅が遅くなるときに講習を受けた提供会員の方が子どもを預かってくれます。保育所や学童クラブなどへの送迎でも利用できます。ご利用には事前登録が必要です。



トワイライトステイ、ショートステイ

子ども家庭支援センター「しらとり」 ☎042-367-8881
光明高倉保育園 ☎042-330-2008

トワイライトステイは仕事で保護者の帰宅が遅い子どもを夜間(17時～22時)に、ショートステイは入院などで保護者が一時的に不在の子どもを最大7日預かります。ご利用には事前登録が必要です。



◀トワイライトステイ



◀ショートステイ

病児・病後児保育

保育支援課
☎042-335-4233

市内3か所の実施施設で、病気で保育所等に行けない子どもを預かります。費用は1回2,500円です。なお、生活保護受給世帯及び市民税非課税世帯は、費用の減免があります。事前に登録が必要です。直接、下記施設へお問合せください。



- 日野クリニック病児保育室 ☎042-330-3600
- 府中愛児園病児・病後児保育室 ☎042-352-7522
- 東京都立小児総合医療センター 病児・病後児保育室 ☎042-312-8148



5. 住まいを探したい！

都営住宅

東京都住宅供給公社 (JKK東京)
☎03-3498-8894

住宅に困っている収入の少ない方に低額な家賃で都が提供する住宅です。
ひとり親世帯などには通常より当選率を高くする優遇抽選制度があります。礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。
年4回(5月・8月・11月・2月)の定期募集のほか、毎月募集、随時募集があります。



市営住宅

住宅課
☎042-335-4457

住宅に困っている収入の少ない方に低額な家賃で市が提供する住宅です。
ひとり親世帯などには通常より当選率を高くする優遇抽選制度があります。礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。
毎年6月頃に定期募集をしています。



住宅セーフティネット住まい相談

府中市社会福祉協議会
☎042-334-3040

住まい探しにお困りの子どもを養育している者・低額所得者の方が民間賃貸住宅へ円滑に入居ができるよう支援します。
まずはお電話で相談の申込みをしてください。相談費用は無料です。



相談の流れ

申込み 相談

住まい探しに困ったらまず電話で相談日を予約します。
相談時に担当者が希望条件等をお聞きします(30分程度)。

物件情報の 提供

相談の内容をもとに不動産協力店から相談者の希望に沿う物件を
情報提供してもらいます。

物件の内覧や 説明

提供された物件のうちご希望の物件がありましたら不動産店へご案内し、物件の内覧や
説明を受けます。



契約・入居

住まい探しに
関するいろいろな
相談につてく
れるチュー



6. 子どもの居場所を探したい！

地域の市民団体等が子どもたちが安心して自由に過ごせる居場所を提供しています。

てくてく府中

NPO法人ママチャリーズが運営する、妊婦さん～未就学児向けの子育て情報サイトです。

子育てに役立つ情報やひろば&イベント情報が満載です。



子ども食堂

「子ども食堂」とは、子どもが一人でも安心して行ける無料または低額の食堂で、地域の自主的な活動です。大人も300円ほどの料金と一緒に食べることができます。食堂によっては、学習支援を行っているところもあり、子どもも大人も楽しく過ごせる地域の居場所です。

利用に当たっては、事前に開催日等をご確認ください。

(詳細は「府中市こども食堂ネットワーク100人こども食堂」HPへ)



学習支援

行政・民間で学習支援を行っています。「家だとなかなか勉強ができない」「学校の授業についていけない」「塾に行かせたいけど塾代が大変!」など、お悩みのご家庭はぜひご相談ください。

行政の学習支援

子どもの学習・生活支援事業

府中市生活福祉課
☎042-335-4191

経済的理由により、学習の機会に恵まれない中学生を対象に、市内の5か所の会場で学習支援(学習室)を無料で実施しています。



公共施設で行っている学習支援

府中てらこや連絡会

府中てらこや連絡会代表
☎080-4092-1068

無料または低額での学習支援をしている団体です。宿題や勉強を教えたり、友達と一緒に過ごしたりできる居場所を提供しています。

地元の大学生やサポートスタッフが常駐し、気軽にお話や相談もできます。

詳細は各団体または代表までお問い合わせください。



シルバー人材センター

シルバー人材センター
☎042-366-2322

シルバー人材センターでは、小学校3年生から中学校3年生を対象に、「書道教室」、「学習教室(国語・算数・英語)」、「パソコン教室」を開催しています(教室により対象が変わります。)



ふちゅう

しょくどう

マップ

こども食堂MAP

※日にちや時間が変わることがあります。わからないときはでんわしてね。

1

むさだい
武蔵台

子ども食堂なな

会場：武蔵台文化センター
開催：毎月第2日曜日
電話：090-2310-7355(高橋)

2

にっしんちよう
日新町

にっころ食堂

会場：日新町 4-46-7
開催：毎月第2火曜日 16:00～18:00
電話：042-354-1666(第2府中保育園)

3

にしふちよう
西府町

ぷろぽの工房・いっちゃん家子ども食堂

会場：西府町 4-23-12
開催：毎月第2日曜日 12:00～14:00
電話：070-4131-9841(長谷川)
メール：icchanshokudou@gmail.com

4

すみよしちよう
住吉町

テラツア・いっちゃん家子ども食堂

会場：住吉町 5-17-7
開催：第4日曜 12:00～14:00
電話：042-306-5151(テラツア)
メール：icchanshokudou@gmail.com

5

かたまち
片町

こどもの居場所作り@府中

会場：片町公会堂
開催：毎月第4日曜 17:00～19:00
電話：090-1805-3977(南澤)
メール：ibasho.fuchu@gmail.com

6

ふちゅうえき
府中駅
近く

みんなの食堂

会場：プラッツ料理室、ほか
開催：月1回 曜日不定 (HP参照)
電話：090-8567-6188(藤田)
メール：183minna@gmail.com

7

はるみちよう
晴見町

とうきょうどけん子ども食堂

会場：東京土建 府中国立支部
開催：毎月第4土曜日 17:30～19:30
電話：042-363-6554(中村)
★大人も無料です

8

しんまち
新町

子どもカ

会場：新町三丁目
開催：毎月第3土曜
電話：090-3216-8666
メール：info@npo-a

★こども食堂からのお願い★

こども食堂は皆様からのご支援・ご寄付で運営されています。
食材などのご寄付のお申し出はお近くのご食堂にご連絡ください。

こどもは0円!

各食堂にお問合せ下さい)

ただでももらえるよ!

とたべるとたのしいよ!



15
あさひちよう
朝日町

まんぷく子ども食堂



会場：都営府中朝日町二丁目
アパート集会所
開催：毎月第4日曜日 11:30 ~ 13:00
電話：080-6580-2377(鳥嶋)
メール：manpuku.kids@gmail.com

14
みみがあか
紅葉丘

あおばこどもの居場所



会場：紅葉丘公会堂
開催：毎月第3日曜 11:00 ~ 12:00
電話：090-4240-4603(那須)

13
しらいとだい
白糸台

グレイスキッチン



会場：グレイスハウス
開催：毎月第2土曜 12:00 ~ 13:00
(場所は14:00頃まで解放)
電話：042-306-7827(グレイスハウス)
メール：0120gracekitchen@gmail.com

12
しみずがおか
清水ヶ丘

ひがしふちゅう駅前子ども食堂



会場：東府中公会堂
開催：毎月第1水曜 17:30 ~ 19:00
※11月~2月は17:00~18:30
電話：090-8646-5498(林)
メール：hkodomoshokudou@gmail.com

11
おしたてちよう
押立町

おしたて
押立ホッとスペース

会場：押立文化センター
開催：月1回 曜日不定
電話：080-3085-1967(牛尾)
メール：oshitate.hotto.space@gmail.com

10
ふちゅうちよう
府中町

ラ メン サ テリ アン ジェ リ
LAMENSA DEGLI ANGELI
天使の食卓

会場：カトリック府中教会
開催：毎月第2・第4土曜日
11:30 ~ 13:30
電話：080-1048-1856(筒井)

9
てんじんちよう
天神町

子ども食堂ワラビ



会場：学園通り公会堂
開催：毎月第2土曜日
電話：080-9171-0102(押野)
メール：kodomoshokudou.warabi2023@gmail.com

レー食堂

自治会 東集会場
曜 11:30 ~ 14:30
9/042-207-3791(木村)
matama.com



市内子ども食堂 活動の様子 (令和5年9月1日現在)



日新町 にっころ食堂



武蔵台 子ども食堂・なな



西府町 いっちゃん家
わくわく子ども食堂



片町 こどもの居場所作り
@府中



府中駅
近辺 みんなの食卓



清水が丘 ひがしふちゅう駅前
こども食堂



新町 新町子どもカレー食堂



府中町 ラメンサテリ・アンジェリ
天使の食卓



晴見町 どうきょうどけん
子ども食堂



白糸台 グレイスキッチン



紅葉丘 あおばこどもの居場所



押立町 押立ホッとスペース



朝日町 まんぶく子ども食堂



天神町 子ども食堂'ワラビ'

7. 市からの情報が欲しい！

市ではHP、メール配信、広報などでさまざまな情報を発信しています。ぜひご利用ください。

市ホームページ

市の最新情報や広報ふちゅうでお知らせした事業の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



府中市メール配信サービス

このサービスは、あらかじめ登録した携帯電話やパソコンのメールアドレスに、災害などの緊急情報のほか、子育てや催しなどの情報を配信します。



なお、配信のカテゴリについては登録画面で選択できるほか、登録後でも随時変更ができます。

登録はt-fuchu@sg-p.jpへ空メールを送信、または2次元コードからアクセスをお願いします。

※配信のカテゴリのうち「出産・子育て情報」の「ひとり親家庭への支援」にチェックを入れていただくと、ひとり親向けのさまざまな情報が受け取れます。

広報紙「広報ふちゅう」

広報ふちゅうは、毎月1日・15日に市が発行する広報紙です。新聞折込みのほか、市の施設や市内の鉄道各駅、コンビニエンスストア（ファミリーマート・セブン-イレブン）で配布しています。また、希望する方にもお届けします。



● 個別配布

【申込み】 市のホームページの申込みフォームから

【配布方法】 地域の新聞販売店が、ご自宅のポストに直接投函

※市から新聞販売店に、申込者の住所、氏名を提供します。



各種相談先一覧



ひとりで悩まないで相談するチュー

	相談内容	電話	相談先	実施
ひとり親	離婚前後の親権・婚姻費用・慰謝料・財産分与・養育費・面会交流などの法律相談	042-506-1182 (電話による事前予約)		月・水・木・土・日・祝 9時～17時30分
	生活相談	042-506-1182 tama@haat.or.jp	東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩	火・金 9時～19時30分 (年末年始除く)
	養育費相談			
	面会交流支援			
	就業相談			
	養育費・面会交流相談	0120-965-419 03-3980-4108 info@youikuhi.or.jp	養育費相談支援センター	平日 10時～20時 水 12時～22時 土・祝 10時～18時 (振替休日は休み)
女性	配偶者暴力・交際相手からの暴力の相談	03-5467-1721	東京ウィメンズプラザ	9時～21時 (年末年始除く)
		042-522-4232	東京都女性相談センター多摩支所	月～金 9時～16時 (祝・年末年始除く)
男性	男性のための悩み相談	03-3400-5313	東京ウィメンズプラザ	月水木 17時～20時 土 14時～17時 (祝日・年末年始除く)
暴力等	緊急・事件発生	110	警察	24時間
	休日・夜間の相談	03-5261-3911	東京都女性相談センター	夜間・休日の緊急時のみ
	自分自身の生き方、パートナー・夫婦・親子の関係、女性への暴力などの相談ほか(男性も可)	042-351-4602	男女共同参画センター フチャール	月～土 9時～12時 13時～17時 水・金 18時～21時 (休館日、祝日、年末年始除く ※土および18時～21時は電話のみ)
法律	金銭貸借・民事問題などの日常の法律相談	042-366-1711 (事前予約)	広聴相談課	月・水・金 14時～16時30分
			市政情報センター (ル・シーニュ5階)	第2・第4土 9時～11時30分
	法的なトラブルによる法制度や手続等の相談	0570-078-374	法テラス サポート・ダイヤル	月～金 9時～21時 土 9時～17時 (日・祝、年末年始除く)
		0570-078-305	法テラス多摩	月～金 10時～12時 13時～16時 (土・日・祝、年末年始除く)

相談内容	電話	相談先	実施
契約や製品のトラブル、悪質商法、架空請求、多重債務(借金)などの消費生活全般についての相談	042-360-3316	消費生活センター (ル・シーニユ6階)	月～金 10時～12時 13時～16時 (休館日、年末年始、祝日除く)
ひきこもりの本人・家族・友人からの相談	0120-529-528 	東京都ひきこもりサポートネット	月～金 10時～17時 (年末年始・祝日を除く)
地域生活の困りごと相談、地域活動の相談	042-334-3040	社会福祉協議会 地域福祉 コーディネーター	月～土 9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
子ども自身の悩み、親自身の悩みを名前を言わずに相談	03-3366-4152	よいこに (4152) 電話相談 東京都児童相談センター	月～金 9時～21時 土・日・祝日 9時～17時 (年末年始除く)
子ども自身の悩み、親自身の悩みをLINEで気軽に相談		子ゴコロ・親ゴコロ 相談@東京	月～金 9時～22時30分 土・日・祝日・年末年始 9時～17時
子育てや発達に関する相談	042-368-5333	子育て世代包括支援センターみらい	月～金 8時30分～18時 電話又は来所(要予約) (年末年始、祝日除く)
乳幼児発達相談(来所)	042-402-0232	子ども発達支援センターあゆの子(要予約)	月～金 9時～17時 (年末年始、祝日除く)
オンライン子育て相談		小児科医 産婦人科医 助産師	24時間
集団不適應やいじめ、気になるくせなど、子どもの心や発達についての相談	042-360-4188	教育センター 教育相談担当	月～金 9時～17時 (年末年始、祝日除く)
休日・夜間に子どもが急な病気やケガをしたときの相談	#8000または 03-5285-8898	電話相談「子供の健康相談室」	月～金(祝日・年末年始を除く)18時～翌朝8時 土・日・祝日・年末年始 8時～翌朝8時
保健相談室(からだところの相談)	042-368-6511	府中市保健センター	月～金 8時30分～17時 (年末年始・祝日除く)
自殺を考えてしまうなど、つらい状況の時の相談(夜間可)	0570-087478	東京都自殺相談ダイヤル ～ところといのちのほっとライン～	12時～翌朝5時30分 (年中無休)
地域の身近な相談窓口	042-335-4161	民生委員・児童委員 (地域福祉推進課)	月～金 9時～17時 (土・日・祝日・年末年始除く)



こんな支援が受けられます



相談受付

経済的な支援や生活支援

就労支援

子育てのサポート／子どもの居場所

妊娠・出産

● 離婚前相談

● 子育てに関する相談

● 各種相談

● 遺族年金

● 年金分割

● 都営住宅

● 市営住宅

● 住宅セーフティネット住まい相談

● 母子・父子福祉資金

● 女性福祉資金

● 生活福祉資金貸付制度

● 児童扶養手当

● 児童育成手当

● ひとり親家庭等医療費助成

● 児童手当

● 子ども医療費助成

● 就学援助（公立小中学校のみ）

● 学費軽減制度

● 高等教育の
修学支援新制度

● 就労相談（対面・オンライン）

● 母子・父子自立支援プログラム策定事業

● ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

● 母子・父子家庭自立支援教育訓練給付金

● 母子・父子家庭高等職業訓練促進給付金

● ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金貸付

● 住宅支援資金貸付

● 病児・病後児保育

● ファミリーサポートセンター

● ひとり親家庭等ホームヘルプサービス

● 保育所一時預かり

● リフレクシュ保育

● 学童クラブ

● けやきッズ

● ショートステイ

● こども食堂

● 学習支援