

講習会・イベント

全て無料
です!

在宅ワークの ノウハウを学ぶ 在宅就業推進事業

在宅ワークを始めたい方、在宅ワークで収入をアップさせたい方向けのプログラムです。自宅在宅ワーク実務体験（データ入力、ライティングなど）を行います。実施期間中、パソコン端末と通信環境（Wi-Fi）を無料でお貸しします。

※所得要件があります。
※期間中、対面による講義が4回あります。

期間：9/1（金）～11/30（木）
募集開始日：7/19（水）
定員：25名（面接選考）



セミナー

生活や就労を応援するセミナーです。

教育資金対策セミナー（オンライン）

ライブ配信：7/15（土）
動画配信：7/24（月）～8/7（月）
募集開始日：6/14（水）

資格取得セミナー（オンライン）

ライブ配信：9/16（土）
動画配信：9/25（月）～10/9（月）
募集開始日：8/16（水）

キャリアUPにつなげよう！ビジネスマナー講座

開催日時：令和6年1/20（土）午前10時～正午
募集開始日：12/20（水）
定員：20名（申込順）

保育あり

交流会

保育あり

アロマやハーバリウムづくりを楽しみながら、ひとり親同士が語り合える場です。

各日午前10時～正午
定員：各日20名（申込順）

アロマでリフレッシュ！交流会

開催日：9/9（土）
募集開始日：8/9（水）

簡単ハーバリウムづくり！交流会

開催日：令和6年2/17（土）
募集開始日：1/17（水）

収穫体験

区内の農園で旬の野菜の収穫を親子で楽しめるイベントです。

各日午前10時～正午
定員：20組（抽選）
※お子さんの参加は中学生まで

親子で収穫体験①

開催日：6/24（土）
募集開始日：5/17（水）

親子で収穫体験②

開催日：7月頃
募集開始日：6月頃

親子で収穫体験③

開催日・募集開始日：秋頃

気軽に参加
してねり!



講習会・イベントに関する問い合わせは運営事務局へ

0120-992-432

月～金曜：午前9時～午後6時（年末年始・祝休日を除く）

メール問合せ



パソコン 講習会

保育あり

仕事に役立つパソコンスキルを学びます。（タイピング、Word・Excelの基本など）

各日午前9時30分～午後4時30分
定員：20名（申込順）

初級パソコン講習会①

期間：10/18（水）～10/20（金）
募集開始日：9/13（水）

初級パソコン講習会②

期間：令和6年3/13（水）～3/15（金）
募集開始日：2/7（水）

練馬区

ひとり親家庭

令和
5年度

サポートGUIDE

区では、ひとり親家庭を総合的に支援するため、生活・就労・子育ての3つの支援を組み合わせ提供
する「ひとり親家庭自立応援プロジェクト」のもと、各種事業を行っています。
20歳未満のお子さんを扶養されているひとり親のご家庭が支援の対象です。

ひとりで悩んでいませんか？
お気軽にご相談ください。

ひとり親になる前の方も利用できます。



©2011練馬区ねり丸

総合相談

専門相談員が相談に応じ、支援制度や相談窓口をご案内します。

月～金曜

・午前8時30分～午後5時15分
・午後5時15分～午後8時（当日午後5時
までに要予約）

第2・4土曜

午前10時～午後4時
（1週間前の金曜午後5時までに
要予約）

法律相談

弁護士が養育費などの相談に
応じます。

月4回（月～金曜）予約制

年4回（土曜）予約制

出張相談

専門相談員がご自宅へ出張し、
相談に応じます。

月～金曜

午前10時～午後4時の間の
1時間程度（1週間前までに要予約）

家計相談

ファイナンシャルプランナーが
暮らしの家計等の相談に
応じます。

月2回（月～金曜）予約制

相談方法

対面・電話・
オンライン
（Zoom）

相談場所

練馬区役所
本庁舎10階

相談
無料

練馬区ひとり親家庭支援ナビ

支援制度やイベントなどの情報をまとめたホームページ
です。相談予約、イベントの申込み、各種制度案内のほか、
メールマガジンの登録も受け付けています。

<https://nerima-hitorioya.jp/>



ひとり親家庭サポートブック

各種制度をまとめた冊子です。ひとり親家庭支援係や
総合福祉事務所で配布しているほか、ひとり親家庭支
援ナビに掲載しています。



WEB予約



電話予約：生活福祉課ひとり親家庭支援係

03-5984-1319

月～金：午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝休日を除く）

お仕事探し・資格取得

自立に向けた就職や転職、就労の継続に困難を感じている方に、総合相談の専門相談員が支援計画（自立支援プログラム）を策定し、就労支援や資格取得の支援を行います。支援対象は、児童扶養手当を受給している方、または受給相当の所得の方です。
※生活保護受給中の方は、ケースワーカーにご相談ください。

就職・転職活動をマンツーマンで支援します！ 就労応援ねりまへの紹介

区役所西庁舎2階の就労応援ねりまで、ハローワークのスタッフが職業相談や紹介のほか、応募書類の見直しや面接の練習などを行います。総合相談の専門相談員も一緒にお仕事探しを手伝います。支援をご希望の方は、ひとり親家庭支援係へご相談ください。

資格取得のための学費をサポートします！ 自立支援教育訓練給付金

対象の講座を受講し、修了したひとり親の方に受講経費の一部を支給します。受講開始前の要件確認・事前相談・区の講座指定が必要です。利用をお考えの方は、講座のお申込み前に担当の総合福祉事務所またはひとり親家庭支援係へご相談ください。（注）

【対象講座】ハローワークで実施している教育訓練給付金の指定教育訓練講座
※詳しくは区HPをご覧ください。

【支給額】受講経費の60%相当額（下限1万2,001円、上限あり）
※ハローワークからの教育訓練給付金の支給を受けられる場合、区からは差額のみを支給します。



区HP

修学期間中の生活費をサポートします！ 高等職業訓練促進等給付金

ひとり親の方が就業に結びつきやすい資格を取得するための修学期間中（6か月～4年）の生活費として、訓練促進給付金を支給します。また、受講修了時に修了支援給付金を支給します。すでに受講中の方も、申請した月からご利用になれます。申請前の要件確認・事前相談が必要です。利用をお考えの方は、担当の総合福祉事務所またはひとり親家庭支援係へご相談ください。（注）

【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、鍼灸マッサージ師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師など ※詳しくは区HPをご覧ください。

【支給額】（1）促進給付金 月16万円。第2子以降、子ども1人につき2万円を加算。
（2）修了支援給付金 住民税非課税世帯：5万円 住民税課税世帯：2万5,000円



区HP

高卒認定試験の合格をサポートします！ 高等学校卒業程度認定試験合格支援

ひとり親の方やひとり親家庭のお子さんが高卒認定試験の対策講座を受講する場合に、受講経費の一部を支給します。受講開始前の要件確認・事前相談・区の講座指定が必要です。利用をお考えの方は、講座のお申込み前にひとり親家庭支援係へご相談ください。

【対象講座】高卒認定試験の合格を目指す講座（通信講座を含む）

【支給額】受講経費の一部 （1）受講開始時40% （2）受講修了時10% （3）合格時10%



区HP

（注）資格取得のほかに、生活上の問題についての相談やホームヘルプサービスをご希望の場合は総合福祉事務所へご相談ください。

生活・子育て

ADR利用費用の助成

養育費の取り決めのため、ADR（裁判外紛争解決手続）事業者を利用した際の費用を助成します（上限5万円）。詳しくはひとり親家庭支援係へお問い合わせください。

【対象費用】ADR申込料・依頼料、1回目の調停費用



区HP

公正証書作成等費用の助成

養育費の取り決めに関する公正証書の作成や、調停等にかかる費用を助成します。詳しくはひとり親家庭支援係へお問い合わせください。

【対象費用】・公正証書の作成にかかる公証人手数料
・家庭裁判所の調停申立や裁判にかかる収入印紙代、戸籍謄本取得代、連絡用切手代



区HP

ホームヘルプサービス

小学生以下のお子さんがあるひとり親家庭で、お子さんの見守りや保育園の送迎などに支障がある場合に、ホームヘルパーの利用を支援します。利用要件など詳しくは担当の総合福祉事務所へお問い合わせください。

【派遣日数】原則月12日まで ※区が必要と認めた場合は月24日まで
【派遣時間】午前7時から午後10時までのうち、必要と認められる時間数（上限8時間）



区HP

休養ホーム

20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭と寡婦の方が、関東近郊で区指定の宿泊施設を利用する際に、宿泊料の一部を助成します。事前の手続きが必要です。詳しくは担当の総合福祉事務所へお問い合わせください。

【助成額】1人1泊あたり 大人・中学生以上20歳未満の子…5,000円、0歳～小学生…4,000円
【年間の利用回数】1人3泊まで



区HP

家庭訪問型学習支援

小学4年生～中学2年生のお子さんがあるひとり親家庭に、学習支援員を派遣し、学習習慣と基礎学力の定着を図るとともに、悩み相談に応じます。利用要件など詳しくは、ひとり親家庭支援係へお問い合わせください。

【支援期間】8月～翌年3月 【支援回数】月3回・計24回（1回2時間）
【募集日程】5月～6月上旬募集 6月中旬面接



区HP

問合せ

・〒176の地域 練馬総合福祉事務所相談係 ☎5984-4742
・〒179の地域 光が丘総合福祉事務所相談係 ☎5997-7714
・〒177の地域 石神井総合福祉事務所相談係 ☎5393-2802
・〒178の地域 大泉総合福祉事務所相談係 ☎5905-5263
・生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319
いずれも月～金：午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝日を除く）