

講習会・イベント

講習会・イベントは全て無料です。
募集要件や募集時期等詳しい情報はこちらをご覧ください▶



登録しておくと自動で
情報が配信される
メルマガ登録も便利ねり！

©2011練馬区ねり丸

離婚前の方も参加可能！ 離婚前後親支援講座 (オンライン)

法的な知識、子どものメンタルヘルスケアを学ぶ講座です。区のひとり親家庭支援の紹介や当事者団体の紹介も行います。

ライブ配信11/16(土)

動画配信あり

在宅ワーク体験もできる！ 在宅就業推進事業

在宅ワークを始めたい方、収入をアップさせたい方向けです。自宅で在宅ワーク体験を行います。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。

期間：9/2(月)～11/29(金)

定員：25名(面接選考)

仕事に役立つ！ パソコン講習会

タイピング、Word・Excelの基本などを学びます。

定員：20名(申込順)

●初級パソコン講習会①

期間：10/16(水)～10/18(金)

保育あり

●初級パソコン講習会②

期間：R7/3/12(水)～3/14(金)

保育あり

生活や就労を応援する！ セミナー

●教育資金対策セミナー(オンライン)

ライブ配信7/20(土)

動画配信あり

●資格取得セミナー(オンライン)

ライブ配信9/21(土)

動画配信あり

●副業セミナー

R7/1/25(土)定員20名(申込順)

保育あり

楽しみながら語り合う！ 交流会

定員：親子40名(申込順)
親のみ20名(申込順)

●親子で護身術！

8/24(土)(親子)

保育あり

●小物づくり

12/21(土)(親のみ)

保育あり

親子で楽しもう！ 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。

定員：20組(抽選)

●親子で収穫体験① 6月頃

●親子で収穫体験② 7月頃

●親子で収穫体験③ 秋頃

バスで行こう！ 日帰りツアー

未就学児向けと小・中学生向けの2つのツアーを開催します。

定員：20組(抽選)

●日帰りバスツアー①

10/26(土)(未就学児向け)

●日帰りバスツアー②

R7/2/22(土)(小・中学生向け)

練馬区

ひとり親家庭 サポートガイド

令和
6年度版

ひとりで悩んでいませんか？
まずはお気軽にご相談ください。



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た「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するひとり親家庭が支援対象ですが、事業によってはひとり親になる前の方も対象となる場合があります。

ひとり親相談窓口のご案内

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

(予約制：当日午後5時まで)

●第2・4土曜

・午前10時～午後4時

(予約制：1週間前の金曜午後5時まで)

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(予約制：1週間前まで)

※ひとり親になる前の方も対象

※相談はいつでも無料

※相談は年末年始・祝休日を除く

※法律相談・家計相談の相談日は、下記WEB(練馬区ひとり親家庭支援ナビ)から

※対面(区役所本庁舎10階)、電話・オンライン(Zoom)で対応

相談予約

WEBまたは電話で
ご予約ください。

WEB予約▼



☎ 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)

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HPです。相談予約のほかイベントの申込み、メールマガジンの登録もできます。

<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ます。



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



1 ひ

就職・転職活動をサポート・フォローします！

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。

2

適職に就くための講座を受講した場合に受講料の一部を支給します！

自立支援教育訓練給付金 両

【支給額】 受講経費の60%相当額（上限・下限あり）
【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

【給付までの流れ】

- Step 1 事前相談 ※ 受講申込み前にご相談ください。
- Step 2 対象講座の指定
- Step 3 受講後給付



4

育児や家事を支援するホームヘルパーを派遣します！

ホームヘルプサービス

小学生以下のお子さんがいる家庭で、就労等で見守りや保育園の送迎などに支障がある場合に利用ができます。子どもを見守りながらできる範囲の調理、洗濯、清掃など家事支援も可能です。

福 自己負担



5 ひ

養育費の取り決めに
関する費用を助成します！

養育費確保費用助成

【対象経費】
・強制執行認諾条項付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要した費用（収入印紙代、戸籍謄本取得代、連絡用切手代）
・ADRに要した費用

公正証書・裁判所



ADR



生活 子育て

6 ひ

所得制限

今よりも家賃の安い住宅に転宅するための費用を助成します！

転宅費用助成

敷金・礼金などの契約費用および引越し費用を助成します。まずは、「家計相談」をご利用ください。



7 ひ

所得制限

支援員をご自宅に派遣して学習支援を行います！

家庭訪問型学習支援

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。

【対象者】 小学4年生～中学2年生のお子さんがある家庭
【募集日程】 5/11(土)募集開始
6月中旬面接



お仕事探し・資格取得

就職や転職、資格取得のお手伝いをします。詳しくは、**住所地の総合福祉事務所** または**ひとり親家庭支援係**にご相談ください。

お問い合わせ先マーク ▶ 福 総合福祉事務所 ひ ひとり親家庭支援係 両 どちらでも可

その他マーク ▶ 所得制限 所得制限あり 自己負担 自己負担あり

3

仕事に結びつきやすい資格を取得する間の生活費を支給します！

高等職業訓練促進等給付金

【対象資格】 看護師、保育士など
【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

【給付までの流れ】

- Step 1 事前相談 ※ 受講申込み前にご相談ください。
- Step 2 受講開始
- Step 3 給付金申請



ご相談はお早めに！

対象資格であっても、支給対象とならない場合があります。修学後の生活状況や今後の就学計画等をお聞きします。審査がありますので、お時間に余裕をもってご相談ください。

その他の支援

8 ひ

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

9 福

指定施設宿泊料を助成します！

休養ホーム

お問い合わせ先

● 住所地の総合福祉事務所

〒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 ☎5393-2804

〒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・祝休日を除く)

転職や収入増を目指すあなたをサポート

BEFORE



Aさん

ひとり親になったけど、
これから子どもにも
お金がかかるわ…

パート勤務で
収入が不安定

30代女性

看護助手パート勤務

中学生2人

そんな
あなたを

サポート!

住所地の総合福祉事務所または
生活福祉課へ相談

総合相談

STEP
1

まずは相談してみましょう！
あなたに最適なプランと一緒に検討します。



看護助手をしているなら国家資格で
看護師を目指しませんか？



相談員

私には最適かも！
養成学校に通って
看護師を目指します！



でもパートをセーブしないと
いけないし、生活費が…

ひとり親が抱える困り事

～ミニ統計～

ひとり親（母）
非正規割合

※小数点以下非表示

42%

※派遣含む

ひとり親（母）
平均年間収入

272万円

※諸手当含む

(出典) 厚生労働省「R3年度全国ひとり親世帯等調査」

ひとり親家庭
貯金 50万円未満

39%

(出典) 練馬区「R4年度ひとり親ニーズ調査」(複数回答)

生活費のサポートで学業に集中！

ホッとしたわ！
これで学業に
専念！

STEP
2

サポートガイド3

就学中の生活費を支給することで、
あなたの学業を応援します。



受講料の一部が返ってくる！

STEP
3

AFTER

サポートガイド2

受講の励みにもなるし、
家計にとってはありがたい!!

安定した収入で将来の見通しがたちました！
今までできなかった貯金もできました！



看護師
平均年収
508万円

(出典) 厚生労働省「R4年度 賃金構造基本統計調査」

育児や家事で困っているあなたをサポート

BEFORE



Bさん

来月、夜間の会議が…
保育園のお迎え
間に合うかな？

誰か助けて!!

40代男性・会社員 幼児1人

そんな
あなたを

サポート!

ひとりで頑張りすぎないで大丈夫！
家事のお手伝いもできますよ！

STEP
1

住所地の総合福祉事務所へ相談
まずは相談してみましょう！
あなたに合ったサービスを一緒に
探します。



相談員

ヘルパーさんが保育園のお迎え&洗濯を代行します。

STEP
2

サポートガイド4



わたしに合った
サービスが
見つかった！

AFTER

パパおかえり～!

ひとりで頑張り
すぎなくて
いいんだ

ただいま!



ひとり親が抱える困り事

～ミニ統計～

今の生活の悩み
家事の負担

※小数点以下非表示

38%

(出典) 練馬区「R4年度ひとり親ニーズ調査」(複数回答)

固定費を抑えて家計を見直したいあなたをサポート

BEFORE



家賃が家計を圧迫している

引っ越したくてもお金がかかるし...

Cさん

30代男性・会社員 小学生1人

そんなあなたをサポート!

ファイナンシャルプランナーに家計の相談!

STEP 1

1

あなたの家計の状況进行评估します。

家計相談

家計

家賃が家計を圧迫していますね! 引っ越して家計改善できそうですね。



相談員

ひとり親が抱える困り事

～ミニ統計～

※小数点以下非表示

お金の悩み
家賃の悩み

40%

(出典) 練馬区「R4年度ひとり親ニーズ調査」(複数回答)



転宅費用助成

サポートガイド6

STEP 2

2

固定費を抑え、長期的なプランで家計の安定を目指しましょう。

大きな一歩が踏み出せた!

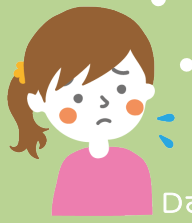


AFTER

固定費を見直したことでやりくりがラクになった。

子どものケアや養育費について考えるあなたをサポート

BEFORE



やっぱり養育費の取り決めをしたい。

子どもの心のケアもどうしたらよいのかしら...

Dさん

20代女性・会社員 幼児2人

そんなあなたをサポート!

子どもの心のケア・法的知識を学ぼう!

STEP 1

1

離婚が子どもに与える影響や養育費の取り決めの大切さを学ぶ講座を実施。

離婚前後親支援講座

子どものために養育費の取り決めをしましょう!

講師



弁護士に法律相談ができます。

STEP 2

2

養育費や親子交流(面会交流)等の具体的な法律相談がおひとり2回まで可能。

法律相談

敷居が高いと思っていた法律相談も安心してできました。



財産分与や感謝料等

※小数点以下非表示

19%

法律的事

養育費や親子交流(面会交流)に関する事

16%

(出典) 練馬区「R4年度ひとり親ニーズ調査」(複数回答)

国は令和13年までに(養育費の取り決めをしている場合)養育費受領率70%を目指している。

政府数値目標



強制執行認諾付公正証書作成費用やADR利用費用を助成します。

STEP 3

3

サポートガイド5

将来

AFTER

子どもの将来を真剣に考えるきっかけになったわ。

