

講習会・イベント

離婚前の方も参加可能！
**離婚前後
親支援講座**

オンライン

ライブ配信

11/12(水)

動画配信あり

法的な知識、子どものメンタルヘルスクアを学ぶ講座です。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。

●**全て無料です。**

在宅ワーク体験もできる！

**在宅就業
推進事業**

定員
25名

事前
面談有

9/16(火)~12/15(月)

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。

仕事に役立つ！
パソコン講習会

定員
20名

10/28(火)~10/30(木)

タイピング、Word・Excelの基本などを学びます。

申込順

●初級パソコン講習会①

保育あり

R8.3/11(水)~3/13(金)

●初級パソコン講習会②

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

7/19(土)

動画配信あり

**ライフプラン
セミナー**

オンライン

ライブ配信

9/20(土)

動画配信あり

**在宅ワーク
セミナー**

定員
20名

申込順

R8.1/24(土)

保育あり

楽しみながら語り合う！交流会

親子で物づくり

定員
30名

申込順

8/9(土)

保育あり

**ルームスタイリング
(親のみ)**

定員
20名

申込順

12/13(土)

保育あり

親子で体験！ ひとり親家庭向け親子体験応援事業

年間を通して親子で多様な体験ができるイベントを実施します。



メール問合せ



Support
Guide

練馬区

令和7年度版

ひとり親家庭 サポートガイド

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・第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)

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3回(月～金曜)
(予約制)

各種相談は、
※ひとり親になる前の方も対象
※相談はいずれも無料
※相談は年末年始・祝日を除く
※対面(区役所本庁舎10階)、電話・オンライン(Zoom)で対応
※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

法律相談

弁護士が、養育費などの相談に応じます。(おひとり様2回まで)

- 月4回(月～金曜)
- 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
(予約制:1週間前まで)

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。

読んでみてねり!



相談予約

WEBまたは電話で
ご予約ください▶▶

☎03-5984-1319

月～金 午前8時30分～午後5時15分(年末年始・祝日を除く)

WEB予約▶



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。

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. **両**

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

【支給額】
受講経費の60%または85%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

- Step1 事前相談
※受講申込み前にご相談ください。
- Step2 対象講座の指定
- Step3 受講修了後給付



詳しくは区HPを
ご覧ください▼



3. **両** **所得制限**

高等職業訓練促進給付金等

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！

- 【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

- Step1 事前相談
※受講申込み前にご相談ください。
- Step2 受講開始
- Step3 給付金申請

詳しくは区HPを
ご覧ください▼



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。

生活・子育て

4. **福** **自己負担**

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ある家庭で、
就労等で育児または家事の日常生活にお困りで支援が必要なときに、
ホームヘルパーを派遣します。



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
調停・裁判



ADR



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します！

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1年生～中学2年生のお子さんがある家庭
【募集日程】5/11(日)募集開始、6月中旬面接



8. **ひ** **所得制限**

学習塾等の習い事に係る費用を助成します！

学習クーポン事業 10月スタート

- 学習の機会を確保するため、学習塾等に利用できるクーポン方式による助成を開始します。
【対象者】中学校1年生から2年生または高校1年生から2年生の生徒がいる世帯



その他支援

8.



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

転職や収入増を目指すあなたをサポート

そんなあなたをサポート!

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

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 **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)

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

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。

STEP
1



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...

生活費のサポートで学業に集中!

サポートガイド3

ホッとしたわ!
これで学業に
専念!

STEP
2

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!

サポートガイド2

AFTER

受講の励みにもなるし、
家計にとってはありがたい!!



看護師
平均年収
508万円

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!

STEP
3

(出典) 厚生労働省「R5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

そんなあなたをサポート!

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

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 **38%**

(出典) 練馬区「R4年度ひとり親ニーズ調査」(複数回答)

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。

STEP
1



相談員

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!

ヘルパーさんが保育園のお迎え&洗濯を代行します。

STEP
2



わたしに合った
サービスが
見つかった!

サポートガイド4

パパおかえり~!

AFTER



ひとりで頑張り
すぎなくて
いいんだ

ただいま!

固定費を抑えて家計を見直したいあなたをサポート

BEFORE



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

あなたの家計の状況を評価します。

家計相談

家計

家賃が家計を圧迫していますね! 引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～

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

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



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

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

ひとり親になる前に

知りたかったこと

財産分与や感謝料等

法律的事

19%

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)

令和6年5月に成立した民法等改正法では、養育費などに関するルールを見直しています。令和8年5月までに施行されます。(法務省)

弁護士に法律相談ができます。

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。

STEP 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。



STEP 3

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。

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。

