

2026年4月

# ひとり親家庭のしおり



ひとり親家庭の日々の暮らしを応援するため、身近な相談窓口や、ご利用いただける主な制度などを紹介します。

• このしおりは令和8年4月1日時点の主な制度・サービスを掲載しています。法令等の改正などにより、制度やサービス内容に変更が生じる場合があります。

(制度により、利用できる対象範囲や年齢が異なります。詳しくは制度の担当部署までお問い合わせください。)



調布市

調布市子ども生活部子ども育成課

☎042-481-7093・7095

✉[katei@chofu.city.lg.jp](mailto:katei@chofu.city.lg.jp)

# 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18歳（児童に一定の障害がある場合は20歳）未満の子を扶養している家庭のことをいいます。

- 配偶者と離婚した場合
- 配偶者が死亡した場合
- 婚姻せずに育児をしている場合（事実婚除く）
- 配偶者が生死不明の場合
- 配偶者から1年以上遺棄されている場合
- 配偶者が法令により1年以上拘禁されている場合
- 配偶者からの暴力で裁判所からの保護命令が出た場合
- 配偶者に重度の障害がある場合

◎次のような場合は、ひとり親家庭として認定できませんのでご注意ください。

▲単身の異性が同住所地に居住している場合（ただし単身の異性が、直系血族及び兄弟姉妹等、扶養義務者にあたる場合を除く。）

▲離婚は成立したが、元配偶者が同住所地に居住している場合（調布市からの転出手続きは済ませたが、新住所地での転入手続きが済んでいない場合も含まれます。）

※「居住している場合」とは、実態としては居住していないが住民票が残っている場合も含まれます。

▲同居していなくても、異性から定期的な訪問や生計の補助を受けている場合（共同親権による子どもの養育で監護の分掌が行われている場合などは具体的な生活状況をお伺いすることがあります。）

## マークの見方

- 母・・・母と子で構成される家庭
- 父・・・父と子で構成される家庭
- 婦・・・寡婦  
（かつて母子家庭であり子が成人したあとも配偶者のいない女性）
- 夫・・・寡夫  
（かつて父子家庭であり子が成人したあとも配偶者のいない男性）
- 養・・・養育者家庭  
（ひとり親家庭の子が親と同居できない場合に親に代わって養育している家庭）
- 子・・・ひとり親家庭の子



※ このしおりの中にはお子さんが20歳になるまで使える制度も含まれています。

# ひとり親になるときの各種手続き

主な手続きを一覧にしました。個々の事情により使える制度や必要なものが異なりますので、詳細は、担当部署でご確認ください。

主な手続き		対象者	必要なもの 共通(印鑑・本人確認書類)	問い合わせ先
①	離婚届	婚姻を解消する方	戸籍謄本 (協議離婚)夫婦双方の印鑑、顔写真付きの身分証明(裁判離婚)調停調書又は審判書謄本、確定証明書	市民課 481-7044
②	養育費・親子交流の 取り決め	協議で決め公正証書 を作成する父母	公正証書原案、戸籍謄本、父母双方の身分証明書、手数料等	府中公証役場 042-369-6951
		協議でまとまらず調停を行う場合	戸籍謄本、収入印紙、切手	家庭裁判所
③	遺族年金の手続き	死亡した配偶者によって生計を維持されていた方	個々によって異なる	保険年金課 481-7062 年金事務所
④	認知届	婚姻によらないで出産した子を認知する父	戸籍謄本、裁判認知の場合は裁判謄本・確定証明書	市民課 481-7044
⑤	住民異動届	住所、世帯、世帯主に変更のある方	個々によって異なる	市民課 481-7041
⑥	子の転校手続き	子の学区が変わる方	個々によって異なる	学務課 481-7473
⑦	国民健康保険の加入	扶養を外れる方	配偶者の健康保険の資格喪失証明書	保険年金課 481-7052
⑧	運転免許証の記載事項変更	本籍・姓・住所の変 わる方	運転免許証、新しい本籍・住所の記載された住民票、新住所の確認できる書面(保険証、公共料金領収証、住民票など)	警察署
⑨	金融機関の通帳口座の名義変更	姓・住所の変わる方	金融機関によって異なる	各金融機関
⑩	年金分割の手続き	配偶者が厚生年金を収めていた方	個々によって異なる	年金事務所

主な手続き		対象者	必要なもの 共通(印鑑・本人確認書類)	問い合わせ先
⑪	国民年金の加入	扶養を外れる方	年金手帳、扶養を外れた日がわかるもの	保険年金課 481-7062
⑫	子の氏の変更許可申立て	子の姓を自分と同じにしたい方、子を自分の戸籍に入れたい方	父母と子の戸籍謄本、収入印紙、切手	家庭裁判所
⑬	子の入籍届	子を自分の戸籍に入れたい方	親と子の戸籍謄本、家庭裁判所の許可書謄本	市民課 481-7044
⑭	児童手当	18歳到達年度末までの子を養育している方、受給者を変更する方	振込口座のわかるもの	子ども育成課 481-7093
⑮	児童育成手当	18歳到達年度末までの子を養育している方	親と子の戸籍謄本、離婚届受理証明書、振込口座のわかるもの等	子ども育成課 481-7093
⑯	児童扶養手当	18歳到達年度末までの子を養育している方	親と子の戸籍謄本、離婚届受理証明書、振込口座のわかるもの等	子ども育成課 481-7093
⑰	子ども医療費助成	18歳到達年度末までの子を養育している保護者・高校生世代の子ども		子ども育成課 481-7093
⑱	ひとり親家庭等医療費助成	18歳到達年度末までの子とその子を養育している方	親と子の戸籍謄本、離婚届受理証明書	子ども育成課 481-7093
⑲	保育園入園申請	子を保育園に入園させたい方	入園申請書、保育要件を証明する書類、状況により所得証明書等	保育課 481-7132
⑳	保育料変更	離婚等により世帯収入に変更があった方		保育課 481-7132





児童扶養手当 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•18歳に達した年度末までの子を養育している方に支給します。 ※所得制限等あり

児童育成手当 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•18歳に達した年度末までの子を養育している方に支給します。 ※所得制限等あり

児童手当 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•18歳に達した年度末までの子を養育している方に支給します。

ひとり親家庭等医療費助成 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•18歳に達した年度末までの子とその子を養育している父、母、養育者の医療費の自己負担分を助成します。 ※所得制限等あり

JR通勤定期券割引制度 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•児童扶養手当受給者にJR通勤定期券3割引き購入券を発行します。

都営交通無料乗車券 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•児童扶養手当受給者世帯のうち一人に都営交通無料乗車券を発行します。

上下水道料金の減免 母 父 養 子ども育成課 481-7093

•児童扶養手当受給者は上下水道料金の減免を受けられます。

家庭用ごみ袋の交付 母 父 養 資源循環推進課 042-306-8780

•児童扶養手当受給者に家庭用ごみ袋を交付します。

粗大ごみ処分料の減免 母 父 養 資源循環推進課 042-306-8781

•児童扶養手当受給者は粗大ごみ処分料の減免が受けられます。

養育費確保支援事業補助金 母 父 子ども育成課 481-7095

•養育費の取決めをするための調停申立や公正証書作成の手数料、立替保証契約の保証料の助成が受けられます。

# 住宅・生活支援など



母子・父子自立支援員 母 父 婦 子ども育成課 481-7095

- 母子・父子自立支援員はひとり親家庭の皆さんが抱えている生活上の相談と、その自立に必要な援助や、職業能力の向上及び求職活動に関する支援を行います。電話による相談や、必要であれば訪問も行います。

公営住宅への優先入居 母 父 住宅課 481-7141  
東京都住宅供給公社 0570-010-810

- 20歳未満の子をもつ配偶者のいない世帯に対し優遇があります。
- ※所得制限等あり

住まいぬくもり相談室 母 父 婦 夫 養 住宅課 481-7545

- 賃貸物件を借りたいが借りることが難しいなどの場合に相談者の事情を聴きながら民間賃貸住宅の情報の提供、仲介手数料の助成、債務保証料の助成などが受けられます。

ひとり親家庭等ホームヘルプサービス 母 父 養 子ども育成課 481-7095

- 中学生以下の児童のいるひとり親家庭が、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、一定の期間ホームヘルパーを利用できる制度です。派遣要件、収入による自己負担があります。

生活保護 母 父 婦 夫 養 生活福祉課 481-7546

- 生活に困っている世帯の生活を法律に基づいて保障する制度です。

母子・父子福祉資金 母 父 子ども育成課 481-7095

- 20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭に対し、子の学費、就職、転宅など目的に合わせて資金を貸付けます。償還が必要です。

女性福祉資金 婦 子ども育成課 481-7095

- 親や子、兄弟を扶養している女性、かつてひとり親家庭であった女性、婚姻歴のある40歳以上の女性に対し、学費、就職、転宅など目的に合わせて資金を貸付けます。償還が必要です。

母子生活支援施設 母 子ども育成課 481-7095

- 18歳未満の子のいる母子家庭等が入居し、生活・住宅・育児等の課題解決を支援する児童福祉施設です。



## 母子・父子就労支援・自立支援プログラム 母 父 子ども育成課481-7095

- 就職、資格取得など自立に向けた各種相談に母子・父子就労支援専門員が応じます。

## 自立教育訓練給付金 母 父 子ども育成課 481-7095

- 20歳未満の子を扶養するひとり親家庭の父母が、就業に有利な資格を取得するために受講する講座の費用の一部を支給します。講座の指定があり、受講申し込みの前に事前相談が必要です。

## 高等職業訓練促進給付金・高等職業訓練促進資金貸付 母 父

子ども育成課 481-7095

- 看護師、介護福祉士、保育士等の資格を取得するため、1年以上の養成機関に日中通学して修業し、資格取得が見込まれる場合、生活費の負担軽減のために給付金を支給します。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事業・合格支援促進給付金 母 父 子 子ども育成課 481-7095

- ひとり親家庭の親とその20歳未満の子が高卒程度認定試験合格のための講座を受講する場合に、その費用の一部を支給します。学習に関する支援も行います。

## ちょうふ就職サポート 母 父 養 子ども育成課 481-7095

- ハローワークと母子・父子就労支援専門員が協働で就職、転職、資格取得などに関する相談に応じます。



# 子どもの就学に関する支援

就学援助 母 父 養

学務課 481-7473

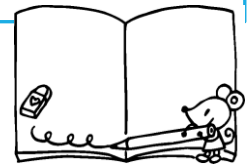
- 公立小学校・中学校・義務教育学校又は中等教育学校(前期課程)に在籍する児童・生徒の保護者の方で、経済的な理由で就学させることが困難なとき、学用品費、校外学習費等について援助が受けられます。

私立高校授業料軽減助成 母 父 進学する私立高校・私学財団

- 私立高校へ進学した際の東京都の授業料の助成です。進学先の高校で手続きをします。入学金、制服代、施設費などは含まれません。

東京都育英資金貸付事業 子 在学する中学校・進学する私立高校

- 勉学意欲がありながら経済的な理由により高校進学や修学が困難な生徒・学生本人が申し込みを行って直接貸与されるものです。償還が必要です。



受験生チャレンジ支援貸付事業 母 父 養 調布市社会福祉協議会 481-7693

- 中学3年生・高校3年生またはそれに準ずる方の、学習塾等の受講費用と受験料を無利子で貸し付けます。償還免除規定があります。

高等学校等就学支援金事業 母 父 養 生徒が通学する高校

- 高等学校に在学する生徒を対象に、授業料を国が支援する制度です。学校行事や検定試験のための給付型奨学金制度もあります。

専門学校・大学等の進学費用 子 日本学生支援機構 0570-666-301

- 専門学校や大学等の高等教育を希望する学生を対象に、貸与型と給付型の奨学金があります(利用条件あり)。希望する学校が文部科学省に認定されているか確認してください。

ひとり親家庭通信制高校卒業支援給付金 母 父 子ども育成課481-7095

- ひとり親家庭の子が、通信制高校に在籍し、併せてサポート校に通学している場合、サポート校にかかる授業料と通学費の負担を軽減するための給付金を支給します。

# 子どものこと



## 子ども若者総合支援事業(ここあ) 母 父 養 子 調布市社会福祉協議会 452-8816

- ここあでは相談・居場所・中学生等に対する学習支援の3つの事業を柱に、困難を抱える子ども・若者への支援を行っています。

## 子ども家庭支援センターすこやか 母 父 養 子 すこやか 481-7733

- 子どもと家庭に関わる多様な事業を行うことにより、子どもの健やかな成長を支援します。◆施設開放事業◆ショートステイ事業◆トワイライトステイ事業◆ファミリーサポートセンター事業◆すこやか保育事業◆子ども家庭総合相談事業などを実施しています。

## 教育相談・教育支援コーディネーター 母 父 養 子 教育会館 指導室 481-7718

- 3歳くらいから18歳くらいまでのお子さんに関する心配ごとについての相談をお受けしています。

## 子ども発達センター 母 父 養 子 子ども発達センター 486-1190

- 発達に遅れやかたよりのある子どもと、子どもの発達に心配のある保護者、子ども施設からの相談に応じます。相談事業、発達支援事業、通園事業を行っています。

## 親子交流支援

- 別居親と子どもの交流のため、安全安心な交流を支援する第三者機関があります。公的な支援機関と民間の機関があります。

# 国や東京都で行っている情報提供

## 東京都シングルママ・パパくらし応援ナビTOKYO 母 父 養 子

- 東京都福祉局発行のひとり親家庭およびひとり親になるかもしれない方向けへの情報サイトです。<https://www.single-ouen-navi.metro.tokyo.lg.jp/>

## 東京都ひとり親家庭支援センターはあと 母 父 養 子

- 離婚前後の法律相談、養育費相談、就業相談などを行っています。<https://haat.or.jp/>

## こどもの未来のための新しいルール

- 共同親権、養育費、親子交流などに関する民法改正のポイントをまとめています。<https://support-hitorioya.cfa.go.jp>