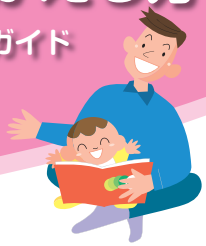
ひとり親家庭の方
ひとりでの出産や子育てをむかえる方へ

令和7年度 新宿区ひとり親家庭サポートガイド



1	手当などの経済的サポート	ひとり親家庭になってからの暮らしが心配	P1
2	子育てサポート	ひとりでの子育てを応援	P3
3	健康・交流・レクリエーション	親子で元気に暮らすために	P4
4	妊娠・出産時のサポート	ひとりでの妊娠・出産サポートは？	P5
5	離婚手続き等	どのような準備と手続きが必要なの？	P5
6	住まいのサポート	親子の住まいどうしたら？	P6
7	ひとり親・子育て等の相談窓口	ひとりで悩まずご相談ください	P7

◆ 火 窓口延長 の表示がある事業・窓口…**毎週火曜日午後７時まで**申請・相談等が行えます。

※他の機関と調整が必要な事務は取り扱えない場合があります。

◆ 区 …新宿区の窓口

◆利用者負担額の減免のしくみや、所得制限等の条件、助成上限額のしくみがある場合があります。

詳しくは各窓口にお問い合わせください

新宿区には、このガイドに掲載している情報以外にもいろいろな事業があります。ひとり親相談窓口をご活用ください。

ひとり親相談窓口：区 児童育成担当課育成支援係

TEL　５２７３－４５５８　FAX　３２０９－１１４５

サポートガイドホームページのリンクはこちら

（発行：令和7年6月　新宿区子ども家庭部児童育成担当課　印刷物番号2025-4-3008）

1 手当などの経済的サポート

ひとり親家庭になってからの暮らしが心配

●高校生年代以下のお子さん※を養育されている方

※18歳に達した日以後の最初の3月31日までの者

内　容	問い合わせ
◆児童手当 【手当月額】 第１・２子　0歳～３歳未満　15,000円 3歳～高校生年代　10,000円 第３子以降　0歳～高校生年代　30,000円 【令和6年10月1日から児童手当の制度が一部変更になりました。】 ・所得制限の撤廃 ・高校生年代までの支給延長 ・多子加算(第3子以降)の支給額増加及びカウント方法変更	区 児童育成担当課子ども医療・手当係 火 窓口延長 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4546　FAX 3209－1145
◆子どもの医療費助成（乳 子 青 医療証） お子さんの健康保険が適用される医療費及び入院時食事療養費の自己負担分を助成します。	区 児童育成担当課子ども医療・手当係 火 窓口延長 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4546　FAX 3209－1145

●ひとり親家庭のお子さんを養育されている方

内　容	問い合わせ
◆児童扶養手当 【手当月額】所得に応じて支給額が変わります。 ※令和7年4月改正 第1子　11,010円～46,690円 第2子以降　5,520円～11,030円 **◆児童育成手当** 【手当月額】　児童１人につき　13,500円 **◆ひとり親家庭等の医療費助成**（親 医療証） ひとり親家庭の児童を監護・養育されている父または母等の健康保険が適用される医療費の自己負担分の全部または一部を助成します。	区 児童育成担当課育成支援係 火 窓口延長 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145 ○所得制限額以上の場合、手当等は支給されません。 ○児童扶養手当を受給されている方は、都営交通無料乗車券の交付、ＪＲ通勤定期乗車券の割引、水道料金の免除、粗大ごみ等収集手数料の免除制度がご利用いただけます。詳しくは児童育成担当課育成支援係にお問い合わせください。

○手当は申請月の翌月分から支給されます

★手当支給月　●現況届提出月（児童手当については、一部の方が必要となります。）　【令和7年度】

手当の種別	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
児童手当	★		★●		★		★		★		★	
児童育成手当			★●				★				★	
児童扶養手当		★		★	●	★		★		★		★

●養育費確保支援事業

内　　容	問い合わせ
◆養育費を確保するための費用の助成 ひとり親家庭の方、または離婚協議中で離婚後にお子さんを扶養する方に対し、養育費の取り決めに要する公正証書の作成や、家庭裁判所・裁判所への申し立てにかかる費用、弁護士への相談料の一部を助成します。	区 児童育成担当課育成支援係 （区役所本庁舎2階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145

●配偶者と死別された方

内　　容	問い合わせ
◆遺族基礎年金 国民年金被保険者等が死亡したとき、その人に生計を維持されていた子のある配偶者又は、子に支給されます。	区 医療保険年金課年金係 （区役所本庁舎４階） TEL 5273－4338　FAX 3209－1436
◆遺族厚生年金 厚生年金の被保険者等が死亡したとき、その人に生計を維持されていた方に支給されます。	新宿年金事務所 （新宿区新宿5－9－2） TEL 3354－5048　FAX 3354－5049

●経済的にお困りの方

内　　容	問い合わせ
◆仕事と家計に関する相談 「生活を立て直したい。」「仕事や家計に関する相談がしたい。」「経済的に困っているが、どこに相談してよいのかわからない。」等でお困りの方の相談を相談支援員がお受けし、問題の解決に向けた支援を行います。	区 生活支援相談窓口（生活福祉課生活支援係） （区役所第二分庁舎1階） TEL 5273－3853　FAX 3209－0278 新宿区社会福祉協議会　暮らしの相談窓口 （新宿区高田馬場1－17－20） TEL 5273－3546　FAX 5273－3082

●お子さんの学費や学習に必要な費用にお困りの方

内　　容	問い合わせ
◆就学援助 小・中学生のお子さんの就学に必要な費用を援助します。	区 学校運営課学事係 （区役所第一分庁舎４階） TEL 5273－3089　FAX 5273－3580
◆受験生チャレンジ支援貸付事業 中３・高３の学習塾受講料、受験料の貸付 ＊入学した場合、申請により返済が免除になります。	新宿区社会福祉協議会 （新宿区高田馬場１－17－20） TEL 5292－3250　FAX 5273－3082
◆東京都母子及び父子福祉資金 ひとり親家庭のお子さんの入学金や授業料の貸付	区 児童育成担当課育成支援係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145
◆高校三年生進路支援助成 生活困窮世帯に属する高校三年生に、検定試験や資格試験、専門学校の受験料を助成します。	区 子ども家庭課企画係 （区役所本庁舎2階） TEL 5273－4261　FAX 5273－3610
◆高校生全国大会等出場者助成 部活動・クラブ活動の全国大会等に出場する高校生に、大会の出場に要する交通費及び宿泊費を助成します。	区 子ども家庭課企画係 （区役所本庁舎2階） TEL 5273－4261　FAX 5273－3610

2 子育てサポート ひとりでの子育てを応援

対象となるお子さん 幼 就学前　小 小学生　中 中学生　高 18歳の年度末まで

●通園施設

内　　容	幼	小	中	高	問い合わせ
◆認可保育園 保護者の就労等により保育が必要なお子さんをお預かりします。	●				区 保育課入園・認定係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4527　FAX 3209－2795
◆認定こども園 保育園と幼稚園の機能を合わせ持ち、保育・教育を行います。	●				
◆幼稚園 ３歳から就学前までのお子さんを対象に保育・教育を行います。	●				区 学校運営課幼稚園係 （区役所第一分庁舎４階） TEL 5273－3103　FAX 5273－3580
◆病児・病後児保育 保育施設に通園しているお子さんが、病気等で保育施設を利用できないとき、専用室で一時的に保育・看護します。	●				区 保育指導課支援係 （区役所第一分庁舎７階） TEL 5273－4047　FAX 3209－2795

●一時的に預けたいとき

内　　容	幼	小	中	高	問い合わせ
◆認可保育園等での一時保育 認可保育園・認定こども園等で理由にかかわらずお子さんをお預かりします。 ※病気による入院等、緊急に家庭での保育が困難になった場合に、1か月を限度としてお子さんをお預かりする「緊急一時保育」も実施しています。	●				区 保育課入園・認定係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4527　FAX 3209－2795
◆ひろば型一時保育 子ども総合センター・子ども家庭支援センター等で理由にかかわらずお子さんをお預かりします。	●				区 子ども総合センター 子育て支援課子育て支援係 TEL 3232－0695 区 榎町子ども家庭支援センター TEL 3269－7304 区 中落合子ども家庭支援センター TEL 3952－7751 地域子育て支援センター二葉 TEL 5363－2170
◆新宿区ファミリーサポート お子さんの、保育施設等までの送迎や短時間の預かりなど、利用会員と提供会員による、会員制の相互援助活動です。	●	●	●	●	新宿区ファミリー・サポート・センター （新宿区社会福祉協議会内） TEL 5273－3545　FAX 5273－3082

	幼	小	中	高	
◆ひとり親家庭家事援助者雇用費助成 ひとり親家庭の方が、一時的に育児・家事の手伝いが必要なとき、ベビーシッターやホームヘルパーの雇用費を助成します。（所得に応じて自己負担あり）	●	●	●		区 児童育成担当課育成支援係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145
◆トワイライトステイ 夜間（17時～22時）、お子さんを養育できないときに、協力家庭等でお預かりします。	●	●	●	●	区 子ども総合センター 子ども相談支援課事業係 （新宿区新宿７－３－29） TEL 3232－8865　FAX 3232－0666
◆子どもショートステイ 昼夜を通してお子さんを養育する方がいないとき、区内の乳児院や協力家庭等でお預かりします。	●	●	●	●	
◆ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援） ベビーシッターを利用した際の利用料の一部を助成します。	●				区 子ども総合センター 子育て支援課子育て支援係 （新宿区新宿７－３－29） 問合せ先　トランス・コスモス株式会社（区委託事業者） TEL　0120－387－030

●放課後の居場所

内　　容	幼	小	中	高	問い合わせ
◆学童クラブ 保護者が就労等により昼間家庭にいない小学生をお預かりし、遊びと生活の場を提供します。		●			区 子ども総合センター 子育て支援課児童館運営係 （新宿区新宿７－３－29） TEL 5273－4544　FAX 3232－0666
◆放課後子どもひろば 小学校の校庭・体育館・図書室・余裕教室等を利用し、見守りのスタッフがいる小学生の自主的な遊び場と体験プログラムの提供の場です。		●			
◆児童館・児童コーナー 18歳未満の児童と保護者が利用できる、遊びや学び、友達作りの場です。	●	●	●	●	

3 健康・交流・レクリエーション

親子で元気に暮らすために

内　　容	問い合わせ
◆保健センターの健康相談 元気に子育てできるように、健康の相談をしたい	区 各保健センター （7【ひとり親・子育て等の相談窓口】参照）
◆東京ムーヴ ひとり親家庭の親子どうしで交流したい	(公財)東京都ひとり親家庭福祉協議会(ひとり親Tokyo) TEL 5261－1341
◆ひとり親家庭休養ホーム ひとり親家庭の親子でのレクリエーションのため、区指定の宿泊施設及び日帰り施設の利用料を助成します。	区 児童育成担当課育成支援係　火 窓口延長 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145

4 妊娠・出産時のサポート

ひとりでの妊娠・出産サポートは？

内　　容	問い合わせ
◆母子健康手帳の交付 妊娠した方に母子健康手帳を交付します。	区 各保健センター （7【ひとり親・子育て等の相談窓口】参照） 区 健康づくり課健康づくり推進係 火 窓口延長 （新宿区新宿5－18－14　新宿北西ビル4階） TEL 5273－3047　FAX 5273－3930
◆妊婦健康診査受診票の交付 母子健康手帳と一緒に交付します。	
◆ゆりかご・しんじゅく 担当の保健センターで、看護職が妊娠初期からのご相談に応じます。	
◆妊娠判定受診費用の助成 住民税非課税世帯・生活保護世帯に属する方を対象に、妊娠判定検査の費用を助成します。	区 健康づくり課健康づくり推進係 （新宿区新宿5-18-14　新宿北西ビル4階） TEL 5273－3047　FAX 5273－3930
◆生まれてくる子どもの認知の相談 未婚で出産した場合の父を決める時の相談	区 児童育成担当課育成支援係　家庭相談（区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145 月曜日～金曜日（祝日等を除く）午後1時～5時
◆出産育児一時金 出産※した被保険者等が出産日時点で加入している健康保険から支給します。 ※ 出産には、妊娠85日（4か月）以上の早産、死産、流産及び人工妊娠中絶を含みます。	○国民健康保険加入の場合 区 医療保険年金課国保給付係 火 窓口延長 （区役所本庁舎４階） TEL 5273－4149　FAX 3209－1436 ○社会保険加入の場合 各健康保険組合へお問い合わせください。
◆国民健康保険料の産前産後期間の免除制度 国民健康保険の被保険者で、妊娠85日（4か月）以上で出産※された方は、産前産後の一定期間の保険料が免除されます。 ※ 出産には、早産、死産、流産及び人工妊娠中絶を含みます。	区 医療保険年金課国保資格係 火 窓口延長 （区役所本庁舎4階） TEL 5273－4146　FAX 3209－1436
◆入院助産制度 出産費用にお困りの方に	区 児童育成担当課育成支援係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145

5 離婚手続き等

どのような準備と手続きが必要なの？

内　　容	問い合わせ
◆離婚を考えるとき ご夫婦で子どもの気持ち・将来の生活・教育等も含めてよく話し合いましょう。 （親権・養育費・面会交流・財産分与・慰謝料・年金分割等）	区 児童育成担当課育成支援係　家庭相談 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145 月曜日～金曜日（祝日等を除く）午後1時～5時
◆離婚届の届出 届出は戸籍住民課のほか、各特別出張所で受け付けています。（窓口取扱時間外は区役所地下１階の宿直窓口でお預かりします。）	区 戸籍住民課戸籍係 火 窓口延長 （区役所本庁舎１階） TEL 5273－3506　FAX 3209－1728

◆健康保険・年金の手続き 社会保険⇔国民健康保険の変更 厚生年金⇒国民年金への変更	• 国民健康保険：区 医療保険年金課国保資格係 火 窓口延長 TEL 5273－4146　FAX 3209－1436 • 社会保険　：各健康保険組合・全国健康保険協会 • 国民年金　：区 医療保険年金課年金係 火 窓口延長 TEL 5273－4338　FAX 3209－1436 • 国民年金、厚生年金：新宿年金事務所 TEL 3354－5048　FAX 3354－5049

6 住まいのサポート

親子の住まいどうしたら？

内　容	問い合わせ
◆住宅相談（住み替え相談） 区内の民間賃貸住宅のお部屋探しを手伝います。 相談日：第1～第4　木曜日・金曜日の午後 事前に電話で問い合わせ先へご予約ください。 **◆次世代育成転居助成※** 子育て世帯（義務教育修了前の子を扶養）が、区内で民間賃貸住宅に住み替える際にかかる引越代及び転居前後の家賃差額の一部を助成します。 **◆多世代近居同居助成※** 一定の要件を満たす子世帯及びその親世帯が、区内で新たに近居又は同居する際にかかる費用の一部を助成します。 **◆民間賃貸住宅家賃助成** 区内の民間賃貸住宅に住む子育て世帯（義務教育修了前の子を扶養）の家賃の一部を助成します（年1回募集）。 ※ 引越し及び住宅の契約前の予定登録が必要です。	区 住宅課居住支援係 （区役所本庁舎７階） TEL 5273－3567 FAX 3204－2386
◆区営住宅 区内に居住で所得が公営住宅の所得基準以内の方を対象とした賃貸住宅 **◆子育て住宅** 20歳未満の子を扶養する世帯で所得が一定基準の国内在住者に対し、賃貸住宅を提供します。	区 住宅課区立住宅管理係 （区役所本庁舎７階） TEL 5273－3787　FAX 3204－2386
◆都営住宅 都内に在住で所得が公営住宅の所得基準以内の方を対象とした東京都が供給する賃貸住宅	東京都住宅供給公社　都営住宅募集センター TEL 3498－8894 テレホンサービス　TEL 6418－5571
◆母子生活支援施設入所相談 母子家庭の自立に向けて支援する児童福祉施設への入所相談	区 児童育成担当課育成支援係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145

7 ひとり親・子育て等の相談窓口

ひとりで悩まずご相談ください

相談内容・相談窓口	問い合わせ
◆家庭相談（5【離婚手続き等】参照） 月曜日～金曜日（祝日等を除く）午後1時～5時	区 児童育成担当課育成支援係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4558　FAX 3209－1145 ひとり親家庭に関する様々な相談をお受けしています。相談先に迷ったら、まずこちらにご相談ください。
◆ひとり親相談 **◆ひとり親家庭の就労相談**	
◆子どもと家庭の総合相談 • 子育ての不安や悩み相談 • 育児やしつけの相談 • お子さん自身の悩み相談　等	区 子ども総合センター子ども相談支援課総合相談第一係 （新宿区新宿７－３－29） TEL 3232－0675　FAX 3232－0666 子ども総合センターでご相談をお受けするほか、ご相談の内容に応じて地区担当の各子ども家庭支援センター（信濃町・榎町・中落合・北新宿）にお繋ぎします。
◆発達相談・児童発達支援 • 心身の発達や成長に関する総合相談 • 発達に関する悩みや子育ての相談 • 発達に心配のあるお子さんへの発達支援　等	区 子ども総合センター子育て支援課発達支援係 「愛称：あいあい」（新宿区新宿７－３－29） TEL 6273－8701　FAX 3232－0666
◆健康・育児相談 保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職による健康や子育てに関する総合的相談 	区 牛込保健センター（新宿区矢来町6） TEL 3260－6231　FAX 3260－6223 区 四谷保健センター（新宿区四谷三栄町10－16） TEL 3351－5161　FAX 3351－5166 区 東新宿保健センター（新宿区新宿７－26－４） TEL 3200－1026　FAX 3200－1027 区 落合保健センター（新宿区下落合４－６－７） TEL 3952－7161　FAX 3952－9943
◆ウィズ新宿・悩みごと相談 自分自身のこと、夫婦や子どものこと、仕事のことなど	区 男女共同参画課 男女共同参画推進センター（新宿区荒木町16） TEL 3341－0801　FAX 3341－0740
◆DV相談 配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力（DV）被害に関する相談	区 DV相談ダイヤル TEL 5273－2670　FAX 5273－2722
◆新宿区子ども未来基金を活用した活動案内 子ども食堂や学習支援など、地域で行われている「子どもの育ちを支援する活動」の案内等	区 子ども家庭課企画係 （区役所本庁舎２階） TEL 5273－4261　FAX 5273－3610
◆日本司法支援センター東京地方事務所（法テラス東京） 法的トラブルで困ったとき （解決に役立つ法制度や相談窓口等の情報提供等）	法テラス・サポートダイヤル TEL 0570－078374 （IP電話からは、03－6745－5600）
◆東京家庭裁判所　家事手続案内 夫婦間や子どもについての家庭内の問題に関して家庭裁判所を利用する場合の申立手続の概要、申立書の記載方法等の手続案内 【例：夫婦関係調整（離婚）調停、養育費請求、子どもの氏の変更許可】	東京家庭裁判所１階　家事訟廷事件係 （東京都千代田区霞が関1－1－2） TEL 3502－8331 ※法律相談や身上相談はお受けできません。
◆東京都ひとり親家庭支援センター　生活相談 ひとり親になるとき・なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み・子育ての不安等	東京都ひとり親家庭支援センター　はあと TEL 6272－8720
◆東京都ひとり親家庭支援センター　就労相談 ひとり親家庭の就労支援、職業紹介、マネー相談等	東京都ひとり親家庭支援センター　はあと飯田橋 TEL 3263－3451