

2024
Single parent family guide
ひとり親家庭のしおり

三 鷹 市

はじめに

この冊子は、ひとり親家庭の方が
利用できるサービスをまとめたものです。

サービスによって、
対象のかた、お子さんの年齢区分等が異なりますので、
詳細は説明や市のホームページをご覧くださいか、
各担当へお問い合わせください。

ひとり親家庭とは
母親又は父親の片方いずれかとその子からなる家庭をいいます。

ひとり親家庭の親とは

- ・ 配偶者と離婚した方
- ・ 未婚・非婚の方
- ・ 配偶者が死亡した方
- ・ 配偶者が拘禁されているためその扶養を受けられない方
- ・ 配偶者が裁判所からの DV 保護命令を受けている方
- ・ 配偶者の障がいが重度の方 です。

また、

- ・ 配偶者の生死が明らかでない方
- ・ 配偶者から遺棄されている方 が対象になる場合もあります。

※ 配偶者には事実婚のパートナーも含みます

三鷹市役所 ☎181-8555 三鷹市野崎1-1-1 ☎ 0422-45-1151(代表)

三鷹市ホームページ



みたかきッズナビ

市が行っている、
子どもに関する事業を紹介しています。



も く じ

ひとり親のこと 相談

・母子・父子自立支援員	1	●●
・民生・児童委員	1	●●
・生活・就労支援窓口	2	●●
・地域福祉コーディネーター	2	●●

手 当 ・ 年 金

・児童手当	3	●●
・児童扶養手当	5	●●
・児童育成手当(育成手当)	7	●●
・ひとり親家庭等医療費助成(マル親)	8	●●
・乳幼児医療費助成(マル乳)	9	●●
・義務教育就学児医療費助成(マル子)	10	●●
・高校生等医療費助成(マル青)	11	●●
・国民年金保険料の免除	12	●●
・遺族基礎年金・遺族厚生年金	12	●●

生 活

・生活保護	13	●●
・ひとり親家庭ホームヘルパー	13	●●
・養育費確保支援等事業	14	●●

生 活 資 金 ・ 教 育 資 金

・母子及び父子福祉資金	15	●●
・女性福祉資金	17	●
・子どもの学費等支援	18	●●

資 格 取 得 ・ 仕 事

・母子・父子自立支援プログラム策定事業	20	●●
・母子家庭等自立支援教育訓練給付金	20	●●
・母子家庭等高等職業訓練促進給付金	21	●●
・高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	22	●●
・ハローワーク(公共職業安定所)	23	●●

利用できる方
母子 父子

住 宅

・母子生活支援施設	24	●
・都営住宅	25	●●
・市営住宅	27	●●

役 立 つ 情 報

・ひとり親福祉だより	28	●●
・シングルパパ・ママくらし応援ナビt o k y o	28	●●

子どものこと

保 育 ・ 育 成

・保育所(認可保育園)	29	●●
・認定こども園	30	●●
・地域型保育施設	31	●●
・認証保育所	31	●●
・学童保育所	32	●●
・ファミリーサポート	33	●●
・病児保育	34	●●

子 ど も の 相 談

・総合保健センター	35	●●
・子ども家庭支援センター「りぼん」	35	●●
・子ども家庭支援センター「のびのびひろば」	36	●●
・子ども家庭支援センター「すくすくひろば」	37	●●
・子ども発達支援センター	37	●●
・児童相談所	38	●●
その他の相談先	39	●●

優遇制度

割 引 ・ 減 免

・JR通勤定期乗車券の割引	43	●●
・都営交通機関の無料乗車券	43	●●
・水道・下水道基本料金の減免	44	●●
・ごみ処理手数料の減免(ごみ指定収集袋の交付)	44	●●
・粗大ごみ・多量ごみの処理手数料の減免	45	●●

各種電話相談案内	46	●●
----------	----	----

相談

ひとり親の方の、子育て等について様々なご相談に応じています。こんなときは、まずご相談ください。

- 配偶者を失い、ひとり親支援について知りたい
- 離婚、別居、配偶者等の暴力などの家庭の問題で悩んでいるとき
- 子どもに関する手当のことを知りたいとき
- 医療費助成について知りたいとき
- 日常生活や家計のこと、子どもの学費等でお金が必要なとき
- 住まいに困ったとき
- 子どもの養育・しつけ・教育のことで悩んでいるとき
- 病気等で家事や育児ができないとき
- 内職や就職のこと、事業をはじめたり、技術や資格を習得したいとき
- 親子でレクリエーションに出かけたいとき
- 同じ境遇の方と知りあい、語りあいたいとき

〔母子・父子自立支援員〕

母子・父子自立支援員は、ひとり親の方の悩みごとと一緒に考え、解決のお手伝いをしています。相談の内容は子育てのこと、経済的なこと、職場のこと、何でもかまいません。

母子・父子自立支援員が中心となり、他の専門家の協力も得ながら支援します。電話や面接による相談が主ですが、必要があれば訪問相談も可能です。面談での相談をご希望の場合は、下記問い合わせ先にご予約の上ご利用ください。

相談の内容は、一切他に漏らすことはありませんので安心してご利用ください。

担当・問い合わせ先 子育て支援課相談支援係（市役所 4 階 42 番窓口）
☎ 0422-45-1151 内線 2754・2755

〔民生・児童委員〕

民生・児童委員は、厚生労働大臣より委嘱を受けて地域で活動する福祉ボランティアです。同じまちに住む身近な相談相手として、関係機関と連携しながら生活上の心配事や子育ての悩み等の解決に向けたお手伝いをしています。

民生委員は児童委員を兼ねており、一人ひとりの委員が担当地域を持ちながら、活動しています。また、民生・児童委員の中には子どもの問題を専門に担当する主任児童委員がおり、子どもとその家族を支援しています。

民生・児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人の秘密は固く守られます。困ったときは一人でかかえ込まずに、地域の民生・児童委員へお気軽にご相談ください。

※お住まいの地域を担当している民生・児童委員については下記窓口へお問い合わせください。

担当・問い合わせ先

地域福祉課 地域福祉係（市役所 5 階）
☎ 0422-29-9231

〔生活・就労支援窓口〕

生活に困っている方からの生活や就労等の相談に応じます。一人ひとりの状況に応じてプランを作成し、総合的な支援をします。必要に応じて以下の事業をご案内します。

①自立相談支援事業

生活上の不安や心配をかかえる方の多様で複合的な問題について相談に寄り添いながら関係機関とも連携して支援します。

②就労準備支援事業

いろいろな課題があるため直ちに就労することが難しい方に、就労に向けた準備を支援します。

③家計改善支援事業

家計の状況を「見える化」し、家計の再生に向けた具体的なプランを提案して、相談者自らが家計管理を続けていけるように支援します。

④住居確保給付金

求職活動を支えるため家賃費用（上限有）を有期間で給付します。（利用条件有）

⑤子どもの学習等支援事業

学力向上に向けた学習支援や不登校・引きこもり状態からの早期解消を図る支援を行います。

①～④ 生活・就労支援窓口（市役所 2 階 23 番窓口）
☎ 0422-24-6083

担当・問い合わせ先

⑤ NPO 法人文化学習協同ネットワーク
（下連雀1-14-3）
☎ 0422-47-8706

〔地域福祉コーディネーター〕

地域福祉コーディネーターは、ご自身や家族の介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、年齢や障がい等を問わず、生活の中での困りごとの相談に応じ、福祉課題の解決に向けたお手伝いをしています。

大沢地区、連雀地区、東部地区、西部地区、井の頭地区、新川中原地区、三鷹駅周辺地区にそれぞれ1名の地域福祉コーディネーターを配置し、市内全7地区のご相談に対応しています。

担当・問い合わせ先

みたかボランティアセンター
（上連雀8-3-10 三鷹市役所上連雀分庁舎1階）
☎ 0422-76-1271

手 当 ・ 年 金

〔 児 童 手 当 〕

中学校修了前の児童を養育している保護者等の経済的負担を軽減し、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資するために支給される手当です。(国制度)

対象

中学校修了前(15歳到達後最初の3月31日まで)の児童を養育している方(留学の場合を除き、対象児童が国内に居住していることが条件です)
公務員の方は勤務先へ申請してください。

手当額

所得制限があります。受給者(児童の父、または母のうち所得が高い方)の所得及び子どもの年齢・人数によって手当額が変わります。
児童一人あたりの支給月額はおおのりです。

受給者の所得が所得制限限度額未満の場合

0歳～3歳未満(一律)	月額 15,000 円
3歳～小学校6年生【第1子、第2子】	月額 10,000 円
3歳～小学校6年生【第3子以降】	月額 15,000 円
中学生(一律)	月額 10,000 円

受給者の所得が所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合

対象児童一人あたり(一律)	月額 5,000 円
---------------	------------

受給者の所得が所得上限限度額以上の場合

手当の支給はありません

所得制限限度額表

扶養親族等の人数	所得額	収入額の目安(参考)
0人	6,220,000 円	8,333,000 円
1人	6,600,000 円	8,756,000 円
2人	6,980,000 円	9,178,000 円
3人	7,360,000 円	9,600,000 円

※以後、税法上の扶養親族等の人数が1人増すごとに38万円を加算して算定

所得上限限度額表

扶養親族等の人数	所得額	収入額の目安(参考)
0人	8,580,000 円	10,710,000 円
1人	8,960,000 円	11,240,000 円
2人	9,340,000 円	11,620,000 円
3人	9,720,000 円	12,000,000 円

※以後、税法上の扶養親族等の人数が1人増すごとに38万円を加算して算定

支給開始月

申請月の翌月。ただし、児童の出生日、申請者の転入日(転出予定日)の翌日から月をまたいで15日以内の申請の場合は申請月。

定例支給月・支給方法

毎年2月、6月、10月に、それぞれ前月までの4か月分の手当を口座振込により支給します。

令和6年10月 法改正による変更

- ・ 所得制限が撤廃され、手当額が改定されます。
- ・ 支給月は偶数月(令和6年12月以降)となります。
- ・ 高校生年代の児童も対象となります。

担当・問い合わせ先

子育て支援課 手当・医療係
(市役所4階43番窓口)
☎ 0422-29-9675



〔 児 童 扶 養 手 当 〕

18歳到達後の最初の3月31日まで（一定の障がいの状態にある場合は20歳未満）の児童を養育しているひとり親家庭等の経済的負担を軽減し、生活の安定と自立の促進を支援するとともに、児童の福祉の増進を図るために支給される手当です。（国制度）

対象

次のいずれかの状態にある児童を養育する方（以下「受給資格者」という）に支給されます。

- 1 父母が婚姻を解消した後、父又は母と生計を同じくしていない児童
- 2 父又は母が死亡した児童
- 3 父又は母が重度の障がいの状態にある児童
- 4 父又は母の生死が明らかでない児童
- 5 父又は母が裁判所からのDV保護命令を受けている児童
- 6 父又は母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- 7 父又は母が引き続き1年以上拘禁されている児童
- 8 婚姻によらないで生まれた児童
- 9 父母が不明な児童（棄児等）

支給制限

ただし、次のいずれかに該当する場合は、手当を受けることができません。

- 児童又は手当の請求者が日本国内に住所を有しない場合
- 児童が児童福祉施設等（通所施設等を除く）に入所している場合又は里親に委託されている場合
- 児童が父又は母の配偶者（事実上の配偶者を含む。ただし、重度の障がいの状態にある場合を除く）と生計を同じくしている場合
- ※ 児童扶養手当より低額の公的年金給付を受けることができる場合は、その差額分を児童扶養手当として受給することができます。また、障害基礎年金の受給者は、障害基礎年金の子の加算部分の額との差額分を児童扶養手当として受給することができます。

所得制限

受給資格者と認定されても、受給資格者本人・配偶者・扶養義務者等の前年（1月から9月までの請求については前々年）の所得が次の所得制限表にある所得制限限度額以上のときは、手当の全部又は一部が支給停止となります。

所得制限表

扶養親族等の人数	本人		配偶者・ 扶養義務者・ 孤児等の養育者
	★全部支給	☆一部支給	
0人	490,000 円	1,920,000 円	2,360,000 円
1人	870,000 円	2,300,000 円	2,740,000 円
2人	1,250,000 円	2,680,000 円	3,120,000 円
3人	1,630,000 円	3,060,000 円	3,500,000 円
4人	2,010,000 円	3,440,000 円	3,880,000 円
※以後、税法上の扶養親族等の人数が1人増すごとに38万円を加算して算定			

（注）受給者資格者の所得だけではなく、同居する扶養義務者等の所得も審査の対象になります。

手当額

	★全部支給	★一部支給
第1子の月額	45,500 円	45,490～10,740 円
第2子の加算額	+10,750 円	+10,740～5,380 円
第3子以降の加算額 （1人あたりの加算額）	+6,450 円	+6,440～3,230 円

※所得に応じて10円単位で算定

定例支給月・支給方法

毎年1・3・5・7・9・11月に、それぞれ前月までの2か月分の手当を、口座振込により支給します。

担当・問い合わせ先

子育て支援課 手当・医療係
（市役所4階43番窓口）
☎ 0422-29-9675



〔児童育成手当（育成手当）〕

18歳到達後の最初の3月31日までの児童を養育しているひとり親家庭等の経済的負担を軽減し、生活の安定と自立の促進を支援するとともに、児童の福祉の増進を図るために支給される手当です。（東京都制度）

対象

原則として児童扶養手当の受給資格者と同じです（5ページ参照）が、公的年金給付を受けていても手当を受けることができます。

支給制限

ただし、次のいずれかに該当する場合は、手当を受けることができません。

- 児童が児童福祉施設等（通所施設等を除く。）に入所している場合又は里親に委託されている場合
- 児童が父又は母の配偶者（事実上の配偶者を含む。ただし、重度の障がいの状態にある場合を除く）と生計を同じくしている場合

所得制限

受給資格者と認定されても、受給資格者本人の前年の所得が次の所得制限表にある所得制限限度額以上のときは、手当は支給されません。

所得制限限度額表

扶養親族等の人数	所得制限限度額
0人	3,604,000 円
1人	3,984,000 円
2人	4,364,000 円
3人	4,744,000 円

※以後、税法上の扶養親族 1 人増す毎に 38 万円を加算して算定

手当額

児童1人について月額 13,500 円

定例支給月・支給方法

毎年2月・6月・10月に、それぞれ前月までの4か月分の手当を口座振込により支給します。

担当・問い合わせ先

子育て支援課 手当・医療係
（市役所4階43番窓口）
☎ 0422-29-9675



〔ひとり親家庭等医療費助成（マル親）〕

18歳到達後の最初の3月31日まで（中程度以上の障がいの状態にある場合は20歳未満）の児童を養育しているひとり親家庭等の保健の向上に寄与するとともに、ひとり親家庭等の福祉の増進を図るため、医療保険の自己負担分の一部又は全部を助成します。（東京都制度）

対象

原則として児童扶養手当の受給資格者と同じです（5ページ参照）が、公的年金給付を受けていても助成を受けることができます。ただし、国民健康保険又は社会保険に加入していること、生活保護を受けていないことも、助成の条件になります。

所得制限

児童扶養手当に準拠しています。
所得制限限度額以上の場合は、助成を受けることができません。

医療証

対象になる方に、「マル親医療証」を発行します。
有効期間は、医療証の交付申請の日からその申請の日の属する年の12月31日までです。
（1月1日更新）

助成される医療費

- ・ 住民税非課税世帯
保護者と対象児童の保険診療適用医療費の自己負担分の全部
- ・ 住民税課税世帯
保護者と対象児童の保険診療適用医療費の自己負担分の一部（1割負担に軽減されます）

助成されない医療費

予防接種、健康診断料、入院時の食事療養費、差額ベッド代等の保険診療適用外の医療費は、助成の対象外になります。

担当・問い合わせ先

子育て支援課 手当・医療係
（市役所4階43番窓口）
☎ 0422-29-9675

