

ポケットガイド



青梅市公式キャラクターゆめうめちゃん
(青梅市親善大使 篠原ともえさんデザイン)

発行・編集：青梅市子育て応援課
☎0428-22-1111 (代)

ひとり親家庭等とは

ひとり親家庭等とは、次のいずれかに該当する方が20歳未満のお子さんを扶養している家庭をいいます。

- ❖ 配偶者が死亡した方
- ❖ 配偶者と離婚した方
- ❖ 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
- ❖ 配偶者からの暴力により、保護命令が発令されている方
- ❖ 配偶者が長期間海外にいるか、または拘禁されているため、その扶養を受けられない方
- ❖ 配偶者が精神または身体の障害により、長期間働くことができない方
- ❖ 結婚によらないで母、または父になった方



ひとり親家庭のための相談

母子・父子自立支援員がひとり親家庭の育児、就業、生活などの様々な問題についてご相談をお受けしています。離婚を考えている方などもご相談できます。

また、仕事等の都合で市役所に来れない方に対しましては、個別の訪問相談事業も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・相談窓口 青梅市役所1階
子育て応援課 ひとり親自立支援係
月～金曜日 午前9時～午後5時
(祝日・年末年始は休み)
☎0428-22-1111 内線 2143

経済的応援

手当と助成制度のこと

こども育成課 手当・医療係
内線 2138・2139

☆児童手当

高校生世代までの児童の保護者を対象に支給する手当です。

☆乳幼児・義務教育就学児・高校生等医療費助成制度

(マル乳医療証・マル子医療証・マル青医療証)

高校生世代までの児童等が病院等で支払う保険診療の自己負担分を助成する制度です。※マル青は一部自己負担あり

☆児童扶養手当

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある(一定の障害を有する場合は20歳未満)児童がいるひとり親家庭等の父、母または養育者に支給する手当です。※所得制限あり

☆児童育成手当

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童(一定の障害を有する場合は20歳未満)がいるひとり親家庭等の父、母または養育者に支給する手当です。※所得制限あり

☆ひとり親家庭等医療費助成制度 (マル親医療証)

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある(一定の障害を有する場合は20歳未満)児童がいるひとり親家庭等の父、母または養育者と児童に対し、病院等で支払う保険診療の自己負担分の全部または一部を助成する制度です。※所得制限あり

各種貸付

子育て応援課ひとり親自立支援係
内線 2143

☆東京都母子及び父子福祉資金・女性福祉資金

ひとり親家庭の母、父または配偶者のいない女性で、親、子、兄弟姉妹などを扶養している方、かつて母子家庭の母として20歳未満の子を扶養したことがある方への貸付金です。修学、就学支度等の各種資金をお貸しします。

貸付が自立につながると判断され、償還の計画を立てることができる方が対象となります。



地域福祉課庶務係
内線 3630

☆受験生チャレンジ支援貸付事業

一定所得以下の世帯の方に、中学3年生や高校3年生等の学習塾の費用や受験料を無利子でお貸しします。※高校、大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。

青梅市社会福祉協議会
☎0428-22-1233

☆生活福祉資金貸付事業

☆緊急小口資金

※詳細は、社会福祉協議会へお問い合わせください。



保育園・幼稚園等の利用料の軽減

こども育成課 保育・幼稚園係
内線 2147・2148

☆私立幼稚園等入園料補助金

私立幼稚園や幼稚園類似の幼児施設または認定こども園に今年度入園された園児の保護者に対し、所得状況に関係なく一律1万円を補助します。ただし、入園料が補助額を下回る場合は、入園料の額を上限とします。



生活を応援

子育て応援課ひとり親自立支援係
内線 2143

☆ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業

義務教育終了前のお子さんのいるひとり親家庭で、生活環境の激変により日常生活に支障がある場合、ホームヘルパーを派遣します。※事前申請が必要です。

こども育成課 手当・医療係
内線 2138・2139

☆JR通勤定期乗車券の割引

児童扶養手当を受けている方は、JRの普通定期券の3割引で『特定者用の通勤定期乗車券』が購入できます。駅窓口で、こども育成課が発行した「特定者資格証明書」と「特定者用定期乗車券購入証明書」を提出して購入してください。

☆都営交通(都電・都バス・都営地下鉄)無料乗車券の発行

児童扶養手当を受けている方を対象とし、都電・都バス・都営地下鉄の『無料乗車券』が発行されます。

清掃リサイクル課清掃係
内線 2514・2515

☆青梅市指定収集袋(有料ごみ袋)の無料交付

青梅市指定収集袋(有料ごみ袋)の無料引換券を交付します。また、粗大ごみ、し尿(くみ取り)、ベット火葬についても減免制度があります。詳しくは清掃リサイクル課へお問い合わせください。

※児童扶養手当受給証をお持ちください。

東京都水道局青梅サービスステーション
電話 0428-20-5310

☆都営水道料金の免除

児童扶養手当を受けている方は、水道料金および下水道料金の一部が免除されます。詳しくは「東京都水道局青梅サービスステーション(師岡町1-1301-10)」へお問い合わせください。

子育てを応援

子育て応援課こども施策推進係
内線 2142・2156

☆こどもショートステイ事業

保護者が病気、出産、出張等で一時的にお子さんを養育できない場合に、原則として7日間を限度に利用することができます。※生後57日から小学生までが利用可 ※要事前申請

☆育児支援ヘルパー事業

母子健康手帳交付後から産後1年までの保護者に対し、育児・家事の援助を行うヘルパーをご自宅へ派遣します(1回2時間もしくは3時間)。2回まで無料、3回目以降は2時間1,000円、3時間1,500円です。※要事前相談・申請 ※減免制度あり

☆子育て支援センター「はくはく」(新町2-21-9)

保護者同伴の乳幼児および児童を対象に、自由に遊べる場と親子の集いの場の提供、子育てに関する情報の提供、子育て相談、子育て啓発事業を実施しています。

☆子育てひろば

保護者同伴の乳幼児および小学生以下の児童を対象に、自由に遊べる場と親子の集いの場の提供、子育てに関する情報の提供、子育て相談、子育て啓発事業を実施しています。

❖ 市民センター等にある子育てひろば
毎日午前9時～午後5時 ※毎月第三月曜日休館

- ❖ 「トイトイトイ」(河辺市民センター内)
- ❖ 「おひさま広場」(東青梅市民センター内)
- ❖ 「にこにこ」(S&Dたまぐーセンター内)

- ❖ 「すこやかルーム」(畑中保育園内)
保護者同伴の乳幼児
月～金曜日上午9時～午後4時30分
園庭開放は、土曜日の午前中も実施
- ❖ 「とことこ」(下長洲自治会館内)
保護者同伴の乳幼児
月・水・木曜日(祝日除く) 午前10時～午後3時



☆保育園における「子育てひろば」

親子の集いの場の提供、子育て相談、育児講座、観劇等の親子参加行事、子育てサークル支援、園庭開放を実施しています。詳細は、各保育園にお問い合わせください。

実施保育園：青梅みどり第一保育園、おそき保育園、かすみ保育園、河辺保育園、駒木野保育園、新町西保育園、友田保育園、長洲保育園、梅郷保育園、日向和田保育園、にこ森保育園
(2026.4.1 現在)

こども育成課 施設給付係
内線 2149

☆保育園での一時預かり事業

保育園等に入所していない0～5歳の乳幼児を、一時的にお預かりします。※事前登録制 ※申込相談は各保育園へ
実施保育園：青梅みどり第一保育園、青梅ゆりかご保育園、河辺保育園、上長洲保育園、長洲保育園、にこ森保育園、梅郷保育園、畑中保育園、三田保育園、青梅エンゼル保育園、NICOLANDほいくえん

仕事を応援

子育て応援課ひとり親福自立支援係
内線 2143

☆自立支援教育訓練給付金事業

ひとり親家庭の親が、技能習得や資格の取得をするため、指定の教育訓練講座を受講し、修了した場合、受講費用の一部を支給します。

☆高等職業訓練促進給付金

児童扶養手当を受給しているか、同等の所得水準のひとり親家庭の親が、就職に有利な国家資格（看護師等）を取得するため養成機関において修業する場合、給付金を支給します。受験時の、受験料助成金（上限2万円）の支給もあります。

☆高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

ひとり親家庭の親および児童が高卒認定試験の合格を目指す場合に、民間事業者などが実施する対策講座の受講にかかる費用の一部を支給します。
※いずれも事前相談が必要です。

☆母子・父子自立支援プログラム策定等事業

ひとり親家庭の母または父を対象に、個々の状況に応じた就労支援を母子・父子自立支援員が行います。

☆その他の相談機関

- ❖ハローワーク青梅
☎0428-24-8609
- ❖マザーズハローワーク
立川☎042-525-8609



住まいを応援

住宅課 内線 2531・2532

☆市営住宅

住宅に困窮する世帯を対象に市が設置・管理する家族向けの住宅です。入居には市内に引き続き3か月以上在住、所得が基準内など申込み要件があります。※ひとり親控除の適用あり。抽選で入居を決定します。募集については市広報などでお知らせします。

☆都営住宅

住宅に困窮する世帯を対象に東京都が設置・管理する住宅です。抽選（5・11月）と住宅困窮度順による選考（2・8月）があります。募集については都広報などでお知らせします。

地域福祉課 内線 2178・2179

☆住居確保給付金

退職後2年以内、または申請される方個人の責任や都合によらず収入が減少したことにより、経済的に困窮し、住宅喪失またはそのおそれがある方（生活保護受給者は除く）を対象に、3カ月を原則として、家賃相当額（上限額あり）を支給します（世帯の収入・資産要件及びハローワークでの求職活動等の要件あり）。



各種相談

☆はあと（東京都ひとり親家庭支援センター）

ひとり親になる時・なった時に、安心して暮らすために、離婚前後の法律相談、養育費についての相談や親子交流支援を行っています。

☎042-506-1182（生活相談・養育費相談・親子交流支援）

こども家庭センター（健康センター内）

☆こどもと家庭の総合相談

こども家庭支援係 ☎0428-24-2126

こども家庭支援ワーカーが18歳未満のお子さんとその家庭の相談に応じます。

☆妊娠・出産・子育ての総合相談

母子保健係 ☎0428-21-0770

保健師や助産師が、妊娠・出産・子育て期の相談に応じます。

☆こどもの健康相談

母子保健係 ☎0428-23-2191

乳幼児を対象として、医師、心理相談員、保健師管理栄養士、歯科衛生士による個別相談を行っています。



障がい者福祉課

相談支援係 内線 2133・2134・2135・2137

サービス給付係 内線 2136

☆障害児通所支援事業（児童発達支援）

市内に住所を有する小学校就学前の児童を対象に、日常生活における基本的な動作の指導および集団生活への適応訓練を行います。（通所受給者証の交付を受けることが通所の条件です）

就学相談室 ☎0428-25-1014

☆就学相談

発達障害を含め、心身に障がいのある児童・生徒の就学・転学についてのご相談をお受けしています。

教育相談所 ☎0428-23-2200

☆教育相談 0428-25-1012

子ども（幼児～中学生）に関しての様々な悩みについて、相談を受け付けています。相談は、子どもに関する相談の専門の臨床心理士や教職経験者などが行います。また、必要に応じて、医療や福祉等の専門機関を案内させていただくことがあります。

東京都立川児童相談所 ☎042-523-1321

18歳未満の子どもの虐待、養育、発達、非行などに関する相談を受け付けています。

受付時間 月～金 9時～17時

※時間外は、児童相談所虐待対応ダイヤル

189で受付。



☆配偶者等からの暴力被害についての相談

❖東京ウィメンズプラザ

☎03-5467-1721

（年末年始を除く毎日 9時～21時）

❖東京ウィメンズプラザ（男性のための悩み相談）

☎03-3400-5313

月・水・木曜日 16時～20時（祝日・年末年始を除く）

土曜日 13時～17時（祝日・年末年始を除く）

❖東京都女性相談支援センター多摩支所

☎042-522-4232

（祝日・年末年始を除く月～金曜日 9時～16時）

❖東京都女性相談支援センター

☎03-5261-3110

月～金曜日 9時～21時

土日・祝・年末年始 9時～17時

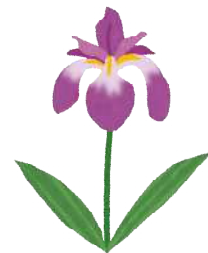
❖東京三弁護士会多摩支部 ※要予約

☎042-548-1190（DV専門法律相談）

月～金 9:30～12:00、13:00～16:30

❖警視庁総合相談センター

☎03-3501-0110 ※緊急の場合は110番



☆その他の相談

❖消費者相談

青梅市消費者相談室 ☎0428-22-6000

❖青梅市定例相談

市民安全課市民相談係 ☎0428-22-2816

※相談の種類、実施日時等の詳細は、広報おうめ各月1日号に掲載します。

❖法テラス（日本司法支援センター）法律相談

☎0570-078374（法テラスサポートダイヤル）

☎0120-079714（犯罪被害者支援専用ダイヤル）



放課後を応援

子育て応援課 児童・青少年係
内線 2144・2145

☆学童保育

保護者の就労・疾病等で保育が必要な小学校1年生から6年生まで児童を放課後等に保育します。

《学童保育一覧》

第一こどもクラブ（第一小学校内）	第二こどもクラブ（長淵4丁目）
千ヶ瀬こどもクラブ（千ヶ瀬町2丁目）	第三こどもクラブ（第三小学校内）
大門こどもクラブ（大門1丁目）	第四こどもクラブ（第四小学校内）
第五こどもクラブ（第五小学校内）	第六こどもクラブ（第六小学校内）
第七こどもクラブ（第七小学校内）	成木こどもクラブ（成木小学校校庭）
河辺こどもクラブ（河辺小学校内）	新町こどもクラブ（新町5丁目）
新町第2こどもクラブ（新町5丁目）	霞台こどもクラブ（霞台小学校内）
友田こどもクラブ（友田小学校内）	今井こどもクラブ（今井小学校内）
若草こどもクラブ（若草小学校内）	藤橋こどもクラブ（藤橋小学校内）
吹上こどもクラブ（吹上小学校内）	

《民間事業所》

ほうかご NICOLAND（新町4丁目）
オルオルネクストカベ（河辺町5丁目）
森のほうかご（新町2丁目）



☆放課後子ども教室（タヤケランド）

各小学校において、放課後の時間（週1回～5回程度）に、子どもが友達と遊ぶことのできる場所を提供しています。

利用する場合は登録が必要です。

詳細はお問い合わせください。

メモ

