

保存版

とうきょう  
子育て  
応援ブック

赤ちゃんから高校生までの  
地域の子育て情報満載！



遊び・学び・  
お金のこと etc...  
子育ての  
『困った...』を  
サポート！

# はじめに

子育ては、親と子が歩んでいく長い道のりです。

どの親子も通って行くはずの道なのに、正確な地図はありません。

だから、誰だって迷うし、悩むし、不安にもなります。

そんなときは、ひとりで頑張ろうとせずに、この冊子を開いてみてください。

東京都では、子供の年齢や困りごとの内容に合わせ、様々な支援を行っています。

“子育てはみんなでするんだゾ〜！”の気持ちで、まずはお気軽にご相談ください。

## 1. 子供の居場所を探したい！

P. 4~

- \*子育てひろば
- \*児童館
- \*学童クラブ
- \*放課後子供教室
- \*他にもまだある！子供の居場所 [取材レポ] 子供食堂

## 2. 子育てをサポートしてほしい！

P. 8~

- \*ファミリー・サポート・センター
- \*一時預かり
- \*ショートステイ
- \*トワイライトステイ
- \*病児保育
- \*産前・産後支援ヘルパー
- \*ひとり親家庭ホームヘルプサービス [取材レポ] 子供家庭支援センター

## 3. 子供の勉強をみてほしい！

P.13~

- \*子供の学習支援事業
- \*放課後子供教室
- \*地域未来塾 [取材レポ] 子供の学習支援事業



## 4. お金のサポートを受けたい！

P.16~

- \*018サポート
- \*児童手当
- \*児童扶養手当
- \*児童育成手当（育成手当）
- \*各種医療助成制度
- \*各種貸付制度

# とうきょう 子育て 応援ブック

ひとりで悩まなくていいんだぞ～



案内係

エ〜ルちゃん

ゾウは、仲間同士で助け合い、子育てをすることから、ゾウの「エ〜ルちゃん」を案内係に任命しました！子育て中の皆さんにエールを送る「エ〜ルちゃん」をどうぞよろしくお願いします♪

## 5. 仕事を探したっ！

P.20～

- \*ハローワーク \*マザーズハローワーク・マザーズコーナー \*東京しごとセンター
- \*公共職業訓練 \*成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業
- \*母子家庭及び父子家庭自立支援教育訓練給付金 \*母子家庭及び父子家庭高等職業訓練促進給付金
- \*ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 \*ひとり親家庭等在宅就業推進事業
- \*ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

【取材レポ】マザーズハローワーク

## 6. 住まいを探したっ！

P.26～

- \*都営住宅 \*JKK東京（東京都住宅供給公社）
- \*居住支援法人・居住支援協議会・セーフティネット住宅
- \*東京こどもすくすく住宅



## 7. 相談したっ！

P.30～

- \*子供家庭支援センター **問合せ一覧** \*保健所・保健センター
- \*電話相談「子供の健康相談室」 \*児童相談センター・児童相談所
- \*よいこに（4152）電話相談室 \*親子のための相談LINE（LINEによる相談）
- \*東京都ひとり親家庭支援センター はあと



\*とうきょう子育てスイッチのご案内…… P.38  
\*チャットボットのご案内……裏表紙

\*子育て応援とうきょうパスポートのご案内…… P.39

※【取材レポ】の内容は取材当時の様子です。

# 子供の 居場所を 探したい!

# 1.



都内には、「安全」「安心」な子供や親子の居場所がたくさんあります。

それぞれに特徴があるので、子供の年齢や、

必要としているサポート内容に合わせて、

親子にとって居心地のよい場所を見つけてみましょう。

赤ちゃんにも、私にも、友達づくりできる場はないかな？ 育児相談もできると助かる…

## 子育てひろば

就学前

利用  
対象

0歳から3歳を中心とした乳幼児とその保護者  
基本的に無料で利用できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
都内の子育てひろばの紹介

### 「子育てひろば」って、どんなところ？

- ◎親子で遊べる！  
遊具や絵本などがあり、乳幼児が安全に遊べる環境です。
- ◎育児相談ができる！  
子育てひろばの職員に相談できます。
- ◎子育て仲間が見つかる！  
同じ地域に住む子育て中の仲間との交流は心強いものです。
- ◎子育てに関する講座が受講できる！  
「離乳食」「乳幼児期の遊び」など。気になる講座をチェックしてみましょう。



ずっと家にいるとストレスもたまる… 子供たちが安心して遊べる場所はないかな？

## 児童館

就学前

就学後

利用  
対象

0歳から18歳未満の  
子供や保護者等  
無料で利用できます。

利用  
したい

利用したい児童館へ行き、自由に利用できます。登録手続きや入館名簿への記入が必要な場合もあります。

### 「児童館」って、どんなところ？

乳幼児から中高生まで幅広く利用できる施設です。様々な年代の子供たちが楽しく遊べる遊具やスペースがあるほか、子育て講座や地域交流のイベントなども開かれています。

#### ④利用者の声

幼稚園入園前から児童館を利用していただけで、同い年や年上の友達もでき、安心して幼稚園生活を始めることができました！

### 児童館の職員は何をしてくれるの？

児童館には、専門の知識を持った指導員（児童厚生員）がいます。指導員は子供の遊びをサポートするほか、子育て中の保護者の相談などにも対応しています。

職員に子育て中の悩みも  
相談できるゾ～



☹️ 子供が小学生になったら、放課後はどんなところで過ごせるの？

放課後の子供の居場所は、大きく分けて2つあります

	就学後 学童 クラブ	就学後 放課後 子供教室
利用対象	仕事などの理由で 日中保護者が家庭にいない 小学生	地域の子供（主に小学生）
利用料金	料金はクラブにより異なる（育成料、 おやつ代など）。	基本的に無料。 ただし、保険料などの実費は別途。
内容	遊び、工作、季節の行事などの活動 に加え、宿題や自主学習なども行う。	自由遊びに加え、学習、スポーツ、文化 活動、地域住民との交流などを行う。
利用時間	開所日数年間250日以上が基本。平日 に加え、土曜日や夏休み期間中など、 学校がない日も実施しているところ が多い。平日は放課後から19時まで でのところが多いが、申請すれば延長 できるところもある。	実施日及び実施時間は、教室によっ て異なる。
場所・人数	児童館、小学校など クラブにより登録児童数は異なる。	小学校などの学校施設 教室により参加者数は異なる。
職員等	原則、放課後児童支援員を2人以上 配置	地域住民のボランティアが主体（地 域コーディネーター、協働活動リー ダー、協働活動サポーターなど）
出欠確認	連絡帳や、保護者との連絡により出欠 確認を必ず行う。	参加・不参加は基本的に自由。 ただし、区市町村によっては出欠確認 があるところもある。

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

🗣️ 利用者の声

子供が自由に遊んだり宿題をして  
過ごせる場所が地域にあるので安  
心！とても心強いです。

2つを比べて  
みるゾ～



## 他にもまだある！子供の居場所 子供食堂・学習支援 etc…

市内には、子育て世帯を支援するNPOやサークルなどが数多くあります。ここで一部をご紹介します。あなたの近くの子育て支援関連の団体を探してみましょう！

### 親子でのんびり 親子で楽しく

乳幼児の親子が気軽に遊びに行けるひろばでは、情報交換や育児相談ができるほか、親子で楽しむイベントなども行っています。



写真提供：  
NPO法人ゆったりーの  
(新宿区)

### 地域の子供を 地域で守り育てる

子供が思いっきり外遊びできるプレーパークをはじめ、小中学生への無料学習支援や子供食堂など、様々なカタチの居場所づくりをしています。



写真提供：  
豊島子どもWAKUWAKUネットワーク  
(豊島区)

### 中高生の 第三の居場所

中高生が安心して過ごせる場所です。勉強や読書はもちろん、音楽やスポーツを楽しむなど、過ごし方は自由。責任者として大人が常駐しています。



写真提供：  
青少年ステーションCAPS  
(調布市)

## 取材レポ

### 子供だけでも 安心して利用できる食堂！

子供食堂とは、子供が一人でも安心して入ることができる食堂のことです。食事代は大人300円前後、子供100円前後のところが多く、調理や配膳は地域のボランティアスタッフが担っていることがほとんどです。

大田区にある無農薬野菜と自然食品のお店「気まぐれ八百屋だんだん」は、毎週木曜日の夜になると子供食堂に早変わり。開店直後から、小学生が続々とやってきて、店内はあっという間に満席になります。中には、親子で夕食を食べに来る姿

もあり、みんなで食事をする様子は、まるで大家族の食卓のよう。「食事をしながら、学校での出来事を話す子もいれば、子育ての悩みを打ち明けるお母さんもいます。そういう意味では『まちの保健室』ともいえますから、気負うことなく、気軽にお越しいただきたい」（だんだんの店主）。

子供食堂に関する情報は「こども食堂ネットワーク」のホームページで調べることができます。



食堂の様子

# 子育てを サポート してほしい!

## 2.



子育て中は、忙しさに追われて疲れがたまってしまうことも。

そんなときに頼れるサービスがたくさんあります。

育児に困ったとき、疲れたとき…そんなときはひとりで頑張らず、

ぜひサービスを利用してみてください。

(※各事業の実施状況や利用条件はお住まいの区市町村により異なります。)

☹️ 子供を預けたいけれど、近くに頼れる相手がいない…

## ファミリー・サポート・センター

就学前

就学後

利用  
対象

区市町村により対象年齢が異なります。  
有料で利用できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
ファミリー・サポート・センター  
事業所一覧

### どんな事業なの？

子育てを手伝ってほしい人と手伝いたい人を結び、地域で子育てを支援する相互援助活動です。ファミリー・サポート・センターに登録することで利用できます。

### どんなときに利用できるの？

- 子供の送迎や預かりに利用できます。
- ◎保育施設や学童クラブへの送迎
- ◎学校の放課後や休みのときの預かり
- ◎通院や冠婚葬祭参加時の預かり
- ◎買い物などの外出時の預かり など



☹️ 保育園には通っていないけれど、日中の預かりを頼めないかな？

## 一時預かり

就学前

利用  
対象

0歳から未就学児の子供  
有料で利用できます。

※条件によっては無料で利用できる場合があります。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
子育て支援情報一覧

### どんな事業なの？

保育園や幼稚園に入園していない場合でも、一時的に子供を預けることができます。利用時は事前申込みや抽選などを行う場合があります。

### どんなときに利用できるの？

- 理由を問わず気軽に利用できます。（区市町村によって、利用条件が異なります）
- ◎通院や冠婚葬祭時の預かり
  - ◎短時間のパート勤務中の預かり
  - ◎リフレッシュのための買い物や習い事など、外出中の預かり など

#### 🗣️ 利用者の声

リフレッシュ目的で利用しています。自分の時間を持つことができ、気分転換できます！

😞 家族が入院することに！ 子供の世話ができないときはどうすればいいの？

## ショートステイ

就学前

就学後

利用  
対象

保護者の事情により  
一時的に養育ができない子供  
有料で利用できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
子育て支援情報一覧

### どんな事業なの？

保護者が病気・出産・出張・育児疲れなどの理由で  
子供を家庭でみるできないときに、原則7  
日以内、宿泊で子供を預けることができます。

### 利用者の声

第二子を出産するため入院したときに利用  
しました。近くに預けられる親戚や知  
人がいなかったため、とても助かりました。

😞 仕事で帰宅が遅くなるので、夜も子供を預かってほしい...

## トワイライトステイ

就学前

就学後

利用  
対象

保護者が仕事などにより  
夜間に養育ができない子供  
有料で利用できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
子育て支援情報一覧

### どんな事業なの？

保護者の仕事や病気の療養で帰宅が遅い場合、専用の施設等で17時から22時頃まで子供を預ける  
ことができます。夕食・入浴の提供など、生活のサポートもしています。

😞 子供が熱を出して保育園に預けられない！ 病気の子供を預けられるサービスは？

## 病児保育

就学前

就学後

利用  
対象

保護者が事情により保育ができない  
病気や病気の回復期にある子供  
有料で利用できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
病児保育について

### どんな事業なの？

保育園や幼稚園、小学校等に通う子供が、病気または回復期のため集団生  
活を送ることが難しいときに、一時的に子供を預けることができます。



☹️ 初めての出産、周囲に頼れる人もいなくて家事に手が回らない…

## 産前・産後支援ヘルパー

就学前

利用  
対象

産前・産後の  
家事や育児の支援が必要な方  
有料で利用できます。

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### どんな事業なの？

産前・産後の負担を軽減できるよう、家庭にヘルパーを派遣し、子育てや生活のサポートをします。家事援助のほか、育児の相談なども行っています。

### どんなことをお願いできるの？

#### ◎家事のサポート

- ・食事の準備や後片付け
- ・洗濯
- ・お部屋の掃除や整理整頓
- ・買い物の代行 など

#### ◎育児のサポート

- ・おむつ交換や着替え
- ・病院の付き添い
- ・きょうだいのお世話 など



☹️ ひとり親になって、仕事と家事の両立が難しい… こんなとき育児を手伝ってほしい！

## ひとり親家庭ホームヘルプサービス

就学前

就学後

利用  
対象

ひとり親家庭で  
家事や育児に困っている方

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### どんな事業なの？

日常生活の家事や育児が大変なひとり親家庭にヘルパーを派遣し、生活のサポートをします。保護者の仕事、就職活動、冠婚葬祭への参加などの理由でも利用することができます。

### どんな人が派遣されるの？

ホームヘルパーの有資格者や家事援助に必要な研修を受けた方が自宅に伺います。

必要なサービスを  
活用するんだゾ～



## 子供のことで困ったら、 子供家庭支援センターへ！

### 子育ての悩みや不安を 一緒に解決していきます

都内の区市町村に設置されている「子供家庭支援センター」は、18歳未満のお子さん自身と子育て家庭のあらゆる相談に応じる総合相談窓口です。寄せられる相談の内容は、子育ての悩み、子供の発達に関すること、家庭のこと、学校での友人関係など多岐にわたります。子供家庭支援センターでは、相談内容に応じて、利用できるサービスの提供や専門機関の紹介などを行い、子供や家庭の悩みごとの解決を目指しています。

### 「急だけど預けたい」 そんなときも相談できます

子供家庭支援センターには「子供を預けたい」という相談も数多く寄せられます。保護者の病気、出産、出張、急な残業など、預けたい理由は様々です。保育園や学童クラブへのお迎えをお願いしたいとき、育児にちょっと疲れたとき…、子供家庭支援センターは、家庭の事情などを聞いて、その地域で実施している最適な子育てサービスにつなぐ役割をしています。

例えば、町田市には、ショートステイとトワイライトステイを実施している専用の施設があり、2歳から12歳までのお子

さんを一時的にお預かりしています。町田市子ども家庭支援センターに相談に来た利用者からは「親の介護で急に帰省することになったとき、子供を数日間預かってもらい、安心して帰省できた」、「残業で帰りが遅くなるとき、食事や入浴にも対応してもらえて助かる」などの声が寄せられています。

### ひとりで頑張りすぎないで… 大変なときは ヘルパー派遣も利用できます

地域には、「日中、子供と2人だけで心細い」、「近くに頼れる知り合いがいなくてとにかく大変」など、不安を抱える産後のお母さんや、離婚や死別などによるひとり親家庭を支援するサービスもあります。

町田市子ども家庭支援センターには、産後の子育てサポートとして「育児支援ヘルパー」、ひとり親家庭の支援として「ホームヘルプサービス」の制度があり、ヘルパーが家事や育児の支援を行っています。いずれも、料金は一般的なヘルパーに比べ、安く利用することが可能です。



相談風景

※各サービスの実施状況はお住まいの区市町村により異なります。

サービスの実施状況、利用方法・条件、対象年齢など、詳しくは、各区市町村の子供家庭支援センターにお問い合わせください（P32～P33参照）。

※とうきょう子育てスイッチの「目的別で探す」等からも検索できます。



とうきょう子育てスイッチHP  
子育てサポート情報

# 子供の勉強をみてほしい!

## 3.



子供が学校の勉強についていけない、塾に通わせるお金が…

そんな不安や悩みをもっている方も多いでしょう。

都内では様々な学習支援を行っています。

支援を利用して、子供の学びをサポートしてあげてください。

家だとなかなか勉強できない。子供の勉強をみてくれるところはないかな？

# 子供の学習・生活支援事業

就学後

利用  
対象

学習・生活支援を希望する  
小学生・中学生・高校生等

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

## どんな事業なの？

家で落ち着いて勉強できない、生活習慣が身についていない、経済的に塾に通えない、学習の習慣を定着させたい…そんなお子さんに学びの場を提供しています。地域の学習支援を探してみてください。（※利用対象、利用条件はお住まいの区市町村により異なります。）

## 学習・生活支援の主な実施例

- ◎放課後・土曜日等の学習支援
- ◎学校や家庭以外の居場所づくり
- ◎日常生活習慣の形成
- ◎学校の勉強の復習
- ◎学校を中退したお子さんの  
学び直し支援 など

学校や塾以外にも  
学びの場が  
あるんだゾ～



## 取材レポ

### 家庭、学校とは別の 「第三の居場所」で学ぶ！

足立区にある、中学生が無料で利用できる学習支援の場所を訪ねました。利用には、一定の条件がありますが、子供たちは皆、高校進学を目指し、勉強に励んでいます。平日（火曜は閉館）は15時から20時まで開いており、18時からは50分の授業が2コマ行われます。それ以外の時間は、常駐する大学生を中心としたボランティアにマンツーマンで勉強を教えてもらったり、読書をしたり…と自由！夕食も皆で食べます。ここで学習指導をしている担当者は、子供たちの成長ぶりについて、「最初は『学校の授業がまったくわからない』と言っていた子ども、ボランティアと二人三脚で基礎固めをしていくうちに少しずつ学力が付き、『やれ

ばできる!』という自信をつけていきます」と話します。子供たちの中には、親が働いているため、下校後から就寝まで一人で過ごす子もいますが、ここへ来れば一人ではありません。年齢の近い友達や、大学生ボランティアがいるとあって、学習以外の時間はまるで学校の休み時間のように賑やかです。「ここは、学習の場であると同時に、家庭や学校に代わる『第三の居場所』なんです」と担当者。

都内には、このような学習支援を行っている場所がたくさんあります。開催日時や実施内容、利用対象の年齢や条件は地域により異なりますので、利用を希望される方は、お住まいの区市町村の窓口までお問い合わせください。



学習支援の様子

☹️ 子供が放課後に安心して過ごせる場所はないかな？

## 放課後子供教室

就学後

利用  
対象

地域の子供（主に小学生）  
無料で利用できます。

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### 「放課後子供教室」って、どんなところ？

小学校に通う子供が放課後を安全・安心に過ごせる場所です。小学校の教室などを利用して、地域の方たちと一緒に学んだり、スポーツをしたり、遊んだりすることができます。

#### 主な活動例

- ◎宿題指導、予習・復習
- ◎英会話
- ◎実験・工作教室
- ◎囲碁・将棋教室
- ◎ダンス、サッカー、一輪車 など



☹️ 家庭だけで勉強する習慣を身に付けさせるのは大変…

## 地域未来塾

就学後

利用  
対象

小学生・中学生等  
無料で利用できます。

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### 「地域未来塾」って、どんなところ？

大学生や教員OB等地域の人たちが、学習習慣の確立や基礎学力の定着のため、放課後などに子供たちの学習を支援しています。「地域未来塾」は学習支援のひとつです。ドリル学習やタブレット・パソコンを使った学習など、地域によって様々な学習方法を取り入れています。会場、学習内容、対象学年は、区市町村や学校により異なります。

#### 学習支援の例

- ◎自学自習の補助【大学生によるドリルの学習補助、ICT（タブレット）を活用】
- ◎一斉授業形式の補習教室【教員OBや地域の人たちによる算数教室】 など

子供たちから  
勉強のやる気が出る！  
と評判なんだゾ～



※すべての区市町村で実施されているわけではありません。また、取組の名称は区市町村や学校により異なります。

# お金の サポートを 受けたい!

## 4.



食費や衣服代、おもちゃを買ってあげたい、学費もかかる…  
子育てにかかるお金に不安を感じている方もいるでしょう。  
お金の面から子育てを手助けする制度がたくさんあります。  
ぜひ必要な制度を探してみてください。

☹ 子供のために色々なことをあげたいけど、お金がかかるな…

## 018 (ゼロイチハチ) サポート

就学前

就学後

利用  
対象

0歳から18歳まで(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の子供

利用  
したい



018サポートHP

### 018サポートってなに？

すべての子供の学びなどの育ちを切れ目なくサポートし、「子育てのしやすい東京」を実現するため、都内在住の0歳から18歳までの子供に月額5,000円を支給します。所得制限はありません。

018サポートは  
東京都独自の  
支援なんだゾ～



☹ もうすぐ子供が生まれるけど、これからのお金が不安だな…

## 児童手当

就学前

就学後

利用  
対象

0歳から18歳まで(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の子供がいる家庭

利用  
したい

お住まいの区市町村にお問い合わせください。

### 児童手当ってなに？

0歳から18歳までの子供がいる家庭がもらえるのが児童手当です。もらえる金額は、子供の年齢・人数によって変わります。所得制限はありません。



ひとり親家庭をサポートしてくれる制度はないかな？

## 児童扶養手当

就学前

就学後

利用  
対象

ひとり親家庭等

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### 児童扶養手当ってなに？

ひとり親家庭等の自立と生活の安定のための手当です。対象年齢（18歳に達する日以後の最初の3月31日（障害児は20歳未満）まで）の子供がいる家庭がもらえます（所得制限があります）。

## 児童育成手当（育成手当）

就学前

就学後

利用  
対象

東京都内に住んでいる  
ひとり親家庭等

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### 児童育成手当ってなに？

東京都内に住んでいるひとり親家庭等で、対象年齢（18歳に達する日以後の最初の3月31日まで）の子供がいる家庭がもらえる手当です（所得制限があります）。

そのほか、一定の障害のある子供を対象に、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、児童育成手当（障害手当）等があります。

子供の病気やケガの治療をサポートしてくれる制度は？

### 各種医療費助成制度

利用  
したい

お住まいの区市町村に  
お問い合わせください。

### 乳幼児医療費助成制度

利用  
対象

0歳から  
小学校入学前まで

### 義務教育就学児医療費助成制度

利用  
対象

小学校1年生から  
中学校3年生まで

### 高校生等医療費助成制度

利用  
対象

15歳の4月1日から  
18歳の3月31日まで

利用対象の子供が医療機関等を受診したとき、医療費の一部が助成されます。

### ひとり親家庭等医療費助成制度

利用  
対象

ひとり親家庭等の  
保護者と子

ひとり親家庭等で、0歳から18歳になった最初の3月31日（障害児は20歳未満）までの子供がいる世帯が医療機関等を受診したとき、医療費の一部が助成されます。

☹️ 子供の進学のためのお金が不安…

**各種貸付制度** ※その他の貸付制度はお住まいの区市町村にお問い合わせください。

利用  
したい



受験生  
チャレンジ支援  
貸付事業HP



## 受験生チャレンジ支援貸付

利用  
対象

中学3年生、高校3年生の  
子供がいる世帯  
(所得制限あり)

高校・大学等受験対策のために学習塾へ通う費用と、高校・大学等の受験料を無利子で借りることができます。高校・大学等に入学した場合は、返済が免除されます。

## 教育支援資金

利用  
対象

高校や大学などへ  
進学・就学する子供が  
いる世帯(所得制限あり)

学校教育法に定められた高等学校、大学等への進学や就学に必要な学費等を借りることができます。

☹️ ひとり親家庭の経済的自立をサポートしてくれる制度はないかな？

## 母子及び父子福祉資金

利用  
対象

20歳未満の子供を  
扶養している  
ひとり親家庭の親

利用  
したい

お住まいの区市・西多摩福祉事務所・支庁  
にお問い合わせください。

### 母子及び父子福祉資金ってなに？

引っ越しや就職のための資金、子供のための修学資金などを借りることができます。

☹️ 女性の経済的自立をサポートしてくれる制度はないかな？

## 女性福祉資金

利用  
対象

配偶者のいない女性で、  
親・子・兄弟姉妹を  
扶養している方等  
(市町村部等)

利用  
したい

お住まいの市・西多摩福祉事務所・支庁に  
お問い合わせください。

### 女性福祉資金ってなに？

引っ越しや就職のための資金、修学資金などを借りることができます。

女性福祉資金は  
東京都独自の  
支援制度だぞ～



# 5.

## 仕事を 探したん!



子育て中でも  
働けろっだわ〜

子育てしながら再就職や転職を考えている人も多いと思います。  
そんなときは仕事探しをサポートする公共機関を利用しましょう。

資格取得や学び直しをサポートする制度もあります。

ぜひあなたに合った制度を探してみてください。

😞 働きたいけど、どこで仕事を探したらいいの？

## ハローワーク

就学前

就学後

利用  
対象

お仕事を探している方なら、  
どなたでも無料で利用できます。

利用  
したい



東京ハローワークHP

### 「ハローワーク」って、どんなところ？

お仕事を探している方と、人材を探している会社とを結ぶお手伝いをしています。  
お仕事を探したい方は、求人情報の紹介や各種就職支援を無料で利用することができます。

### どんな支援をしてくれるの？

- ◎就職についての相談
- ◎就職活動に役立つ各種セミナー
- ◎求人情報の提供・紹介
- ◎ハロートレーニング（職業訓練）の受講相談
- ◎履歴書・職務経歴書の書き方サポート、面接対策 など

😞 子育てをしながら仕事を探したい！ 相談ができるところはないかな？

## マザーズハローワーク・マザーズコーナー

就学前

就学後

利用  
対象

仕事と子育てを両立して再就職を希望する方、  
ブランクはあるけれど働き始めたい方など、  
どなたでも無料で利用できます。

利用  
したい



マザーズハローワーク事業HP

### 普通のハローワークと何が違うの？

子育てをしながらお仕事を探したい方に、きめ細かな支援をしています。

- ◎予約制・担当者制による継続的な就職支援
- ◎再就職に向けた準備セミナー、  
パソコン講習の開催（無料・託児付き）
- ◎保育サービス関連情報の提供 など



Instagramでも情報発信中！

授乳室やチャイルドコーナー  
があるので子連れでも  
気軽に利用できるゾ～



### どんな求人情報が探せるの？

- ◎子育て中の方を支援する制度がある
- ◎フレックスタイム制で勤務時間に融通が利く
- ◎企業内に保育施設がある
- ◎残業がない、少ない など

都内にはマザーズハローワークが3か所、マザーズコーナーを設置しているハローワークが7か所あります。利用を希望される方は、お近くの施設までお問い合わせください。

😞 再就職したいけど、何からはじめていいかわからない…

## 東京しごとセンター

就学前

就学後

利用  
対象

お仕事を探している方なら、  
どなたでも無料で利用できます。

利用  
したい



東京しごとセンターHP

### 「東京しごとセンター」って、どんなところ？

カウンセリングや職業紹介など仕事に関する様々なサービスをワンストップで提供しています。「女性しごと応援テラス」では、個々の状況に応じ、仕事と子育ての両立をサポートするための再就職支援をしており、託児サービス（予約制）やキッズスペースも無料で利用できます。

## 公共職業訓練（就職に役立つ能力を習得）

### ◎都立職業能力開発センターにおける職業訓練中の保育サービス提供

都立職業能力開発センターで訓練を受ける方のうち、都内在住で3歳以下のお子さんをお持ちの方を対象に、訓練期間中の保育料を都が負担します。（ただし、企業主導型保育施設に限ります。）

### ◎「女性向け委託訓練」

（育児等両立応援訓練、女性デジタルカレッジ事業）

出産、育児等により退職し、再就職を希望する方。育児等両立応援訓練（一部）及び女性デジタルカレッジ事業は託児サービス付きです。

利用  
したい



TOKYOはたらくネットHP  
（求職者向け職業訓練）

### 取材レポ

### 子育てと仕事の両立を 専任スタッフがサポート！

マザーズハローワーク東京は、子育て中の方だけでなく、子育てが一段落した方や、結婚・妊娠・出産後の働き方を考えている方の就職支援を行う国の施設です。渋谷駅近くにあり、フロア内にチャイルドコーナーや授乳室、おむつ替えベッドを設けるなど、子供連れでも訪れやすい空間を整えています。支援体制の大きな特長は、専任の担当者が個々の事情や希望をくみ取り、きめ細かく相談に応じている点で

す。利用者からは「求職中の不安や就職後の困りごとにいつも寄り添ってもらえて助かる」といった声が寄せられています。求人は、仕事と子育てが両立しやすい職種が豊富に公開されており、職場の様子（写真）が見られるのも魅力です。各区市町村の保育サービス関連情報も提供されているため、求人情報と併せて検討できます。また、パソコン講習やメイクセミナー、ひとり親のための支援セミナーなども無料で参加可能です。



チャイルドコーナーの様子

# 成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業

利用  
対象

都内に在住または在勤の方で、仕事と家庭の両立のためにeラーニング等による訓練の受講を希望し、キャリア形成や再就職を目指すひとり親の方 等

利用  
したい



「成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業」HP

## どんな事業なの？

成長産業分野や柔軟な働き方が可能な業種等への就職に向け、非正規労働者等やひとり親の方を対象に、eラーニング等を通じたスキルアップと就職支援を一体的に実施します。

## どんな講座があるの？

<成長産業分野キャリア形成コース>

【デジタルコース】

- ◎ITインフラエンジニア科      ◎クラウドエンジニア科      ◎ITプログラミング科
- ◎AIエンジニア科      ◎Webデザイン科

【資格取得コース】

- ◎脱炭素アドバイザー科      ◎サイバーセキュリティ基礎科      ◎医療・介護科
- ◎DX/AI科      ◎OA事務エキスパート科

<ひとり親向け就業支援コース>

【デジタルコース】

- ◎ITインフラ基礎科      ◎ITプログラミング基礎科      ◎Webデザイン基礎科

【フレキシブルワークコース】

- ◎Webライター科      ◎SNSマーケッター科      ◎医療・介護科

※上記は令和7年度の実施科目であり、今後変更となる可能性があります。

## 当事業のポイント

- ・受講料無料で利用できます。
- ・PCや通信機器を無償で貸与します。
- ・eラーニングのため、スキマ時間を活かして学べます。
- ・専任キャリアアドバイザーとメンターにいつでも相談可能です。
- ・受講者専用の求人をご用意します。
- ・ひとり親向け就業支援コースでは、育児の悩みを育児支援アドバイザーに相談できます。

※23ページ「成長産業分野へのキャリアシフト等支援事業」の令和7年度の募集は終了しました。

## ひとり親家庭の各種支援事業

😞 就職につながるような勉強をしたいんだけど…

### 母子家庭及び父子家庭自立支援教育訓練給付金

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

#### どんな事業なの？

ひとり親家庭の保護者が就職につながる対象講座を受けて修了すると、受講料の最大85%（修学年数（最大4年）×20万円）が給付されます。

#### どんな講座があるの？

- 介護事務
- ケアマネジャー
- 簿記
- 歯科助手
- 管理栄養士 など

### 母子家庭及び父子家庭高等職業訓練促進給付金

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

#### どんな事業なの？

ひとり親家庭の保護者が資格取得のため養成機関で修業する場合、修業期間中に高等職業訓練促進給付金が、修了後に高等職業訓練修了支援給付金が支給されます。

#### どんな資格が対象なの？

- 看護師
- 保育士
- 介護福祉士
- 作業療法士
- 理学療法士 など

😞 就職に役立つ資格を取るにはどうしたらいいの？

### ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
高等職業訓練促進給付金を受給している方

利用  
したい



東京都社会福祉協議会HP  
事業説明ページ

#### どんな事業なの？

ひとり親家庭の保護者が高等職業訓練促進給付金を利用して養成機関に通って就職に役立つ資格を取る場合に、入学や就職のために必要な資金を借りることができます。条件を満たせば、借入金の返済が免除されます。



😞 自宅で子育てをしながら働けるといいな!

## ひとり親家庭等在宅就業推進事業

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

### どんな事業なの?

在宅就業を希望するひとり親家庭の保護者が子育てと仕事を両立できるよう、在宅ワークを支援しています。

### どんな支援を受けられるの?

ITを活用した在宅ワークにより収入を得ながら自分で受注できるよう一人一人に合った支援を行います。



😞 より良い就職をするために、高卒認定がほしいな!

## ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者・児童で  
必要な要件を満たす方

利用  
したい



東京都福祉局HP  
事業説明ページ

### どんな事業なの?

より良い条件での就職や転職ができるよう、高等学校を卒業していないひとり親家庭の保護者及び20歳未満のお子さんの学び直しを支援しています。

### どんな支援が受けられるの?

ひとり親家庭の保護者・児童が高卒認定試験の合格を目指す講座を受け、修了・合格すると、給付金が受け取れます。

気軽に利用して  
ほしいゾ~



# 住まいを 探したん!

## 6.



結婚、出産、子供の成長に伴って、住まいを探す人も多いのでは？

子育てにお金がかかるので手頃な家賃で家を借りたい…

そんな子育て家庭を支援する住宅制度がたくさんあります。

自分に合った制度を活用してみましょう。

# 都営住宅

利用  
対象

都内に居住している若年夫婦・子育て世帯など  
(所得が定められた基準内である必要があります。)

利用  
したい



[https://  
www.to-kousya.or.jp/](https://www.to-kousya.or.jp/)

都営住宅

検索

## 「都営住宅」とは？

住宅に困っている収入の少ない方に、低額な家賃で都が提供する住宅です。多子世帯、ひとり親世帯、生活保護世帯、小さな子供のいる世帯などには、一般世帯より当せん確率を高くする優遇抽せん制度があります。なお、都営住宅では、礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。



## 募集はいつあるの？

年4回の定期募集と、毎月募集があります。また、いつでも申し込みできる随時募集があります。5・11月の定期募集と毎月募集では、若年夫婦・子育て世帯専用の募集もあります。

## どこに申し込んだらいいの？

JKK東京（東京都住宅供給公社）

都営住宅募集センター

☎03-3498-8894（代）

☎03-5467-9266（随時募集専用ダイヤル）

◎営業時間／ 9：00～18：00（土・日・祝は除く）

# 公社住宅（JKK東京）

利用  
対象

都内に住まいを探している夫婦・  
子育て世帯など（入居募集は先着順受付です。  
なお、収入等の審査があります。）

利用  
したい



[https://  
www.to-kousya.or.jp/](https://www.to-kousya.or.jp/)

JKK東京

検索

## 「公社住宅」とは？

JKK東京（東京都住宅供給公社）が、主にファミリー世帯を対象に提供する住宅です。JKK東京では、子育てに配慮した住宅や施設の整備に加えて、契約時や入居中の負担を軽減する制度など、ハードとソフトの両面から子育て世帯にうれしい住環境づくりに取り組んでいます。礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。保証会社をご利用の場合、敷金が不要となるプランもあります。



## ※どんな入居支援制度があるの？

### ◆子育て世帯等優先申込制度（ファミリーウィーク）

JKK東京が定めるお部屋を募集開始から7日間、子育て世帯や新婚世帯等が優先的に申し込みいただけます。

### ◆近居支援（近居であんしん登録制度）

子育て世帯が親族の近くでの生活＝「近居」をご希望する場合に、一般賃貸住宅のお部屋を優先的に紹介する登録制度です。

### ◆ひとり親世帯入居サポート

月収基準に満たない場合に児童育成手当などを合算する「収入審査の緩和」や、家賃が初月無料と一定期間割引になる制度「こどもすくすく割」があります。

### ◆家賃割引制度（ペアさぼ/こどもすくすく割/近居サポート割/ステップ35割）

JKK東京が定めるお部屋で対象の世帯に限り、毎月の家賃が3年間20%割引されます。

## どこに相談したらいいの？

JKK 東京 公社住宅募集センター「子育て世帯 住まい相談窓口」  
☎03-3498-9068 ◎営業時間／9：30～17：00（日・祝は除く）

子育てする人の  
強い味方だゾ～



## セーフティネット住宅（東京ささエール住宅）

利用  
対象

子育て世帯など住宅の確保に  
配慮が必要な方

利用  
したい



（登録された住宅の検索）



（地域の居住支援法人）

## どんな住宅なの？

子育て世帯など住宅の確保に配慮が必要な方の入居を拒まない住宅として登録された民間の賃貸住宅です。国の専用のWEBサイトで検索できます。

※居住支援法人は、住まいにお困りの方をサポートする東京都の指定を受けた法人です。

※居住支援協議会は、居住支援団体や不動産関係団体、地方公共団体等で構成されています。

## どこに相談できるの？

地域の居住支援法人や区市の居住支援協議会では、入居支援や生活相談などを行っています。

# 東京こどもすくすく住宅

利用  
対象

都内で子育てしやすい住宅を  
探している方

利用  
したい



## どんな住宅なの？

転落防止など子供の安全が確保され、快適な子育てが可能となる間取りや設備など、安全・安心な子育てのための工夫が凝らされた集合住宅、戸建住宅を「東京こどもすくすく住宅」として東京都が認定しています。

## どんな工夫がされているの？

### ◎子供の安全対策（例）

- ・ 転落防止のための手すりは、子供が容易によじ登れない形状になっている。
- ・ 防犯対策錠が設置されている。
- ・ 浴室ドアには子供の進入を防止する鍵が一定以上の高さには設置されている。
- ・ 共用の通路や廊下等の床は、滑りにくい材料が使用されている。

### ◎子育てしやすい設備（例）

- ・ 部屋を見渡せるキッチンや間取りが採用されている。
- ・ ベビーカーを置けるスペースが確保されている。
- ・ 抗ウイルス・菌、防カビ設備が採用されている。

### ◎コミュニティ形成等の工夫（例）

- ・ テレワークスペースが設置されている。
- ・ コミュニティスペースが設置されている。

この他にも  
子育てしやすい工夫が  
たくさんだぞ～



## 補助金を活用して、子供のために住まいの安全対策をしませんか？

マンション等の集合住宅にお住まいの方が子供の安全性向上のための対策を行う場合、東京都から補助金が受けられます。

バルコニーや窓に転落防止のための手すり等を設置したい、バルコニーに面する窓に錠付きクレセント等を設置したい、チャイルドフェンスを設置したい、ドアや扉へ指はさみ防止の対策をしたい、カメラ付きインターホンを設置したいなどお考えの際には、ぜひ補助制度をご利用ください！

利用  
したい



問い合  
わせ先

東京都 住宅政策本部 民間住宅部  
安心居住推進課 子育て支援住宅担当  
メール S1090502@section.metro.tokyo.jp  
☎03-5320-5011・4907

# 7.

## 相談 したん!



子供の発育や健康、日々の暮らしのことなど、

子育て中はなにかと悩みが多いものです。

そんなときは、ひとりで抱え込まないで相談しましょう。

東京都には子育ての相談をできるところがたくさんあります。

☹️ 子育ての不安や悩みを相談できるところはないかな？

## 子供家庭支援センター

就学前

就学後

利用  
対象

どなたでも  
無料で相談できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
子供家庭支援センター一覧

「子供家庭支援センター」って、どんなところ？

「子供のこんなところが気になる」「子育てがうまくいかない」など、子供や家庭の様々な相談をお受けしています。子育て支援サービスの提供や専門機関の紹介なども行っているので、気軽に相談してみてください。

どんな支援をしてくれるの？

- ◎子育てや家庭の相談 ◎情報提供
- ◎子育て支援講座 ◎一時預かり
- ◎トワイライトステイ ◎ショートステイ
- ◎産前・産後(育児)支援ヘルパー など

☹️ 子供の健康や成長のことで専門家に相談できるところはないの？

## 保健所・保健センター

就学前

就学後

利用  
対象

どなたでも  
無料で相談できます。

利用  
したい



(特別区)



(中核市・政令市)



(市町村)

「保健所・保健センター」って、どんなところ？

区市町村の保健所・保健センター等の母子保健の担当窓口では、保健師、栄養士、歯科衛生士などが子供の健康や成長、子育ての相談などにお答えします。妊娠中や出産時の心配なことや、お母さんの体調などの相談にもお答えしています。

※お住まいの区市町村により相談先や名称が異なりますので、ご注意ください。

どんな支援をしてくれるの？

- ◎乳幼児健診 ◎育児相談
- ◎予防接種 ◎家庭訪問
- ◎離乳食講習会
- ◎アレルギー相談 など

☹️ 休日・夜間に子供が急な病気やけがをしたときに相談できるところはないの？

## 電話相談「子供の健康相談室」

☎ #8000 または ☎03-5285-8898

◎相談時間／月～金(祝日・年末年始を除く) 18:00～翌朝8:00  
土・日・祝日・年末年始 8:00～翌朝8:00

子供の健康・救急に関する相談に、看護師や保健師などが応じています。

# 子供家庭支援センター〔問合せ一覧〕

(令和7年6月1日現在)

子育てに困ったら  
気軽に相談  
するんだぞ〜



**千代田区** 千代田区立児童・家庭支援センター  
☎03-3256-8150  
千代田区神田司町二丁目16 神田さくら館6階

**中央区** 中央区立子ども家庭支援センター  
☎03-3542-6322  
中央区明石町12-1 4階

**港区** 港区子ども家庭支援センター  
☎03-5962-7215  
港区南青山五丁目7-11 港区子ども家庭支援センター1・2・3階

**新宿区** 新宿区立子ども総合センター  
☎03-3232-0675  
新宿区新宿七丁目3-29

**文京区** 文京区子ども家庭支援センター  
☎03-5803-1109  
文京区春日一丁目16-21 シビックセンター5階

**台東区** 台東区日本堤子ども家庭支援センター  
☎03-5824-2571  
台東区日本堤二丁目25-8

**墨田区** 墨田区子育て支援総合センター  
☎03-3622-1154  
墨田区横川5-7-4 すみだ保健子育て総合センター(4階)

**江東区** 江東区南砂子ども家庭支援センター  
☎03-5617-7772  
江東区南砂三丁目14-1-101

**品川区** 品川区子ども家庭支援センター  
☎03-6421-5236  
品川区二葉一丁目7-15

**目黒区** 目黒区こども家庭センター  
☎03-5722-9743  
目黒区鷹番2-16-15

**大田区** 大田区子ども家庭支援センター  
☎03-5753-7830  
大田区大森北四丁目16-5

**世田谷区** せたがや子ども家庭支援センター  
☎03-5432-2915 (※連絡先は、地域によって異なります。)  
世田谷区世田谷四丁目22-33 世田谷区役所第二庁舎内

**渋谷区** 渋谷区子ども家庭支援センター  
☎0120-135-415  
渋谷区宇田川町5-6

**中野区** 中野区子ども・若者支援センター  
☎03-5937-3267  
中野区中央一丁目41-2

**杉並区** 杉並子ども家庭支援センター  
☎03-5356-2602  
杉並区阿佐谷北一丁目4-2

**豊島区** 豊島区東部子ども家庭支援センター  
☎03-5980-5275  
豊島区上池袋二丁目35-22

**北区** 北区子ども家庭支援センター  
☎03-3914-9565  
北区王子六丁目7-3 旧清至中学校別棟

**荒川区** 荒川区子ども家庭総合センター  
☎03-3802-3765  
荒川区荒川一丁目50-17

**板橋区** 板橋区子ども家庭総合支援センター  
☎03-5944-2371  
板橋区本町24-17

**練馬区** 練馬区子ども家庭支援センター  
☎03-3993-8155  
練馬区豊玉北五丁目28-3

**足立区** 足立区こども家庭相談室  
☎03-3852-3535  
足立区梅島三丁目28-8

**葛飾区** 葛飾区子ども総合センター  
☎03-3602-1386  
葛飾区青戸四丁目15-14 健康プラザかつしか2階

**江戸川区** 江戸川区児童相談所(はあとポート)  
☎03-5678-1810  
江戸川区中央三丁目4-18

**八王子市** 八王子市こども家庭総合センター  
☎042-656-8225  
八王子市明神町三丁目19-2 東京たま未来メッセ庁舎 会議室棟4階

**立川市** 立川市子ども家庭センター  
☎042-528-6871  
立川市錦町3-3-6

**武蔵野市** 武蔵野市子ども家庭支援センター  
☎0422-55-9002  
武蔵野市緑町二丁目2-28 武蔵野市役所3階

**三鷹市** 三鷹市子ども家庭支援センターりぼん  
☎0422-40-5925  
三鷹市下連雀九丁目11-7 三鷹市教育センター2階

**青梅市** 青梅市こども家庭センター  
☎0428-24-2126  
青梅市東青梅一丁目174-1 青梅市健康センター内

**府中市** 府中市子ども家庭支援センター「たち」  
☎042-354-8701  
府中市宮町一丁目50 くるる3階

**昭島市** 昭島市こども家庭センター  
☎042-543-9046  
昭島市つじが丘三丁目3-15 アキシマエシンス校舎棟1階

**調布市** 調布市子ども家庭支援センターすこやか  
☎042-481-7731  
調布市国領町三丁目1-38 ココスケア2階

**町田市** 町田市子ども家庭支援課  
☎042-724-4419  
町田市森野二丁目2-22 町田市役所2階

**小金井市** 小金井市こども家庭センター  
☎042-321-3146  
小金井市貫井北町五丁目18-18 保健センター1階

**小平市** 小平市子ども家庭支援センター  
☎042-348-2102  
小平市小川東町四丁目2-1 小平元気村おがわ東2階

**日野市** 日野市子ども家庭支援センター  
☎042-506-2152  
日野市神明一丁目13-2子ども包括支援センター2階

**東村山市** 東村山市子ども家庭支援センター  
☎042-390-2271  
東村山市本町一丁目2-3 いきいきプラザ3階

**国分寺市** 国分寺市こども家庭センター  
☎042-321-1809  
国分寺市泉町二丁目3番8号 いずみプラザ1階

**国立市** 国立市子ども家庭支援センター  
☎042-573-0192  
国立市富士見台二丁目47-1

**福生市** 福生市こども家庭センター  
☎042-539-2555  
福生市福生2125-3 福生市保健センター2階

**狛江市** 狛江市子ども家庭支援センター  
☎03-5438-6605  
狛江市元和泉一丁目11-11 ひだまりセンター1階

**東大和市** 東大和市子ども家庭センター  
☎042-565-3651  
東大和市中央3-936-8 市役所会議棟1階

**清瀬市** 清瀬市子ども家庭支援センター  
☎042-495-7701  
清瀬市中里五丁目842 清瀬市役所北隣しあわせ未来センター内

**東久留米市** 東久留米市こども家庭センター  
☎042-471-0910  
東久留米市滝山四丁目3-14 わくわく健康プラザ北棟2階

**武蔵村山市** 武蔵村山市子ども家庭支援センター  
☎042-590-1152  
武蔵村山市学園四丁目5-1 武蔵村山市民総合センター内

**多摩市** 多摩市こども家庭センター  
☎042-355-3777  
多摩市関戸4-19-5

**稲城市** 稲城市子ども家庭支援センター  
☎042-378-6366  
稲城市東長沼2115-2 3階

**羽村市** 羽村市こども家庭センター  
☎042-578-2882  
羽村市緑ヶ丘5-5-2 保健センター2階

**あきる野市** あきる野市こども家庭センター  
☎042-550-3313  
あきる野市秋川一丁目8 あきる野ルピア2階

**西東京市** 西東京市子ども家庭支援センター  
☎042-439-0081  
西東京市住吉町六丁目15-6 住吉会館2階

**瑞穂町** 瑞穂町子ども家庭支援センター  
☎042-568-0051  
瑞穂町石畑1972

**日の出町** 日の出町こども家庭センター  
☎042-597-6177  
日の出町大字平井2780 保健センター2階

**檜原村** 檜原村こども家庭センター  
☎042-598-3122  
檜原村2717 檜原村やすらぎの里けんこう館2階

**奥多摩町** 奥多摩町子ども家庭支援センター  
☎0428-85-1788  
奥多摩町小丹波108

**大島町** 大島町子ども家庭支援センター  
☎04992-2-2398  
大島町元町字丸塚548-1

**利島村** 利島村こども家庭センター  
☎04992-9-0018  
利島村105 利島村高齢者在宅サービスセンター内

**新島村** 新島村こども家庭センター  
☎04992-5-1856  
新島村本村三丁目12-8 さわやか健康センター内

**神津島村** 神津島村子ども家庭支援センター  
☎04992-8-1180  
神津島村902 はまゆう保育園内

**三宅村** 三宅村子ども家庭支援センター  
☎04994-5-0902  
三宅村阿古497 三宅村役場内

**御蔵島村** 御蔵島村子ども家庭支援センター  
☎04994-8-2121  
御蔵島村字入かぬが沢 御蔵島村役場内

**八丈町** 八丈町子ども家庭支援センター  
☎04996-2-4300  
八丈町大賀郷2551-2 八丈町役場内

**青ヶ島村** 青ヶ島村役場 総務課 庶務民生係(※)  
☎04996-9-0111  
青ヶ島村無番地

**小笠原村** 小笠原村子ども家庭支援センター  
☎04998-2-3939  
小笠原村父島字西町 小笠原村役場内

※子供家庭支援センターを設置していない区市町村は、相談の窓口を掲載しています。



子育ての不安や悩みを相談できるところはないかな？

# 児童相談センター・児童相談所

就学前

就学後

利用  
対象

0歳から18歳未満の子供について、  
無料で相談できます。

利用  
したい



東京都福祉局HP  
児童相談センター・  
児童相談所一覧

## 「児童相談所」って、どんなところ？

原則18歳未満の子供に関する様々な相談ができる専門相談機関です。ご相談の内容に応じて、児童福祉司（ソーシャルワーカー）、心理職、医師等の専門スタッフが対応します。子供本人、家族、学校や保育園・幼稚園の先生、地域の方など、どなたからでもお受けいたします。

## どんなことが相談できるの？

- ◎保護者が病気・死亡・家出・離婚などで家庭で養育ができないとき
- ◎育児やしつけに関する相談      ◎いじめ・不登校・ひきこもりに関する相談
- ◎非行に関する相談                      ◎里親（養育家庭・養子縁組）として子供を育てたいとき
- ◎児童虐待に関する相談                ◎心身に障害のあるお子さんの相談 など

## どんな援助を行っているの？

- ◎助言指導  
受け付けた相談に対して、助言、指導、情報提供など適切な方法で援助を行います。他機関の援助が必要な場合、他の適切な専門機関をご紹介します。
- ◎継続的な援助  
必要に応じて、継続的に一定期間、専門職員による援助を行います。援助の中で、遊びを通じた治療プログラムやカウンセリング、ペアレントトレーニングなどを行うことがあります。
- ◎一時保護  
緊急に保護を必要とする場合、保護によるアセスメントが必要な場合、または短期入所指導を行う必要がある場合に一時保護を行います。

その他、里親家庭への委託、施設への入所支援、メンタルフレンドによる活動などを行っています。

## START! 児童虐待防止

### 東京都子供への虐待の防止等に関する条例

社会全体で子供を虐待から守り、子供がのびのび健やかに成長できる社会を目指し、次のことを定めました。

- ◎体罰や暴言などで子供を傷つけてはいけません。
- ◎子供を健やかに育てるため、妊産婦の健診を受けたり、乳幼児の健診を受けさせましょう。など



詳細はこちら

## 都児童相談所一覧

☎ 受付時間 月～金 9:00～17:00

上記以外の時間は児童相談所全国共通ダイヤル189

- **児童相談センター**  
渋谷区、目黒区、大島町、利島村、新島村、神津島村  
☎03-5937-2314  
新宿区、千代田区、中央区、台東区、八丈町、青ヶ島村、三宅村、御蔵島村、小笠原村  
☎03-5937-2317
- **江東児童相談所**  
墨田区、江東区  
☎03-3640-5432
- **品川児童相談所**  
大田区  
☎03-3474-5442
- **杉並児童相談所**  
杉並区、武蔵野市、三鷹市  
☎03-5370-6001
- **北児童相談所**  
北区  
☎03-3913-5421
- **足立児童相談所**  
足立区  
☎03-3854-1181
- **八王子児童相談所**  
八王子市、日野市  
☎042-624-1141
- **練馬児童相談所**  
練馬区  
☎03-6915-8253
- **立川児童相談所**  
立川市、青梅市、昭島市、国立市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡  
☎042-523-1321
- **小平児童相談所**  
小平市、小金井市、東村山市、国分寺市、西東京市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市  
☎042-467-3711
- **多摩児童相談所**  
多摩市、府中市、調布市、稲城市、狛江市  
☎042-372-5600
- **町田児童相談所**  
町田市  
☎042-851-9357

## 特別区児童相談所一覧

- **世田谷区児童相談所**  
☎03-6379-0697 (代)
- **港区児童相談所**  
☎03-5962-6500
- **豊島区児童相談所**  
☎03-6758-7910
- **江戸川区児童相談所**  
☎03-5678-1810
- **中野区児童相談所**  
☎03-5937-3289
- **葛飾区児童相談所**  
☎03-5698-0303
- **荒川区**  
子ども家庭総合センター  
☎03-3802-3765
- **板橋区**  
子ども家庭総合支援センター  
(児童相談所)  
☎03-5944-2373
- **品川区児童相談所**  
☎03-6712-8261
- **文京区児童相談所**  
☎03-3811-5241

都児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置されている都の機関です。中央児童相談所の機能を持つ「児童相談センター」を含め、都内に12か所あります(令和7年6月1日現在)。なお、平成28年の児童福祉法改正により特別区も児童相談所が設置できるようになりました。現在では、世田谷区、江戸川区、荒川区、港区、中野区、豊島区、板橋区、葛飾区、品川区及び文京区に特別区児童相談所が設置されています。

☹️ 名前を言わずに子育ての悩みを相談できるところはないかな？

## よいこに（4152）電話相談室

利用  
対象

都内在住・在学の子供 保護者等

利用  
したい



よいこに（4152）  
電話相談室HP

よいこに電話相談 聴覚言語障害者用FAX

☎03-3366-4152 FAX 03-3366-6036

◎相談時間／月～金 9:00～21:00  
土・日・祝日 9:00～17:00  
(12月29日から1月3日を除く)



### どんな相談ができるの？

18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談をお受けします。  
「言葉が遅い」「落ち着きがない」「育児が大変、疲れた」といった、子育ての悩みや困っていることをご相談ください。お名前を名乗る必要はありませんので、安心してご相談ください。

☹️ 使い慣れているLINEで気軽に子育て相談できるといいのにな…

## 親子のための相談LINE（LINEによる相談）

利用  
対象

子供（18歳未満） 保護者

利用  
したい



友だち登録

◎相談対応時間／月～金 9:00～23:00(受付は22:30まで)  
土・日・祝日 9:00～17:00

### どんな相談ができるの？

「育児が大変、疲れた」「イライラして子供を叩いてしまいそう」といった子育ての悩みや困っていることをご相談ください。

### どうやって登録するの？

右上の二次元コードを読み取り、友達登録をして、相談してください。



☹️ ひとり親家庭ならではの不安や悩み、どこに相談したらいいの？

# 東京都ひとり親家庭支援センター はあと

利用  
対象

ひとり親家庭の保護者等  
無料で相談できます。

利用  
したい



東京都ひとり親家庭支援  
センター はあとHP

## 「はあと」って、どんなところ？

ひとり親家庭の総合的な相談窓口です。日々の暮らしや子育て、お仕事、養育費、離婚のことなど、それぞれの方の事情に合わせた相談や支援を行っています。区部と多摩地域にそれぞれ相談拠点がありますので、ご都合の良い方をご利用ください。

ひとり親になる前でも  
相談できるゾ～



### 生活のこと

- ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など、どこに相談したらよい？
- ひとり親になったばかり
- これからひとり親になるのだけど…
- 養育費の金額は？ 受け取り方法は？ 分からないことばかり…
- 面会交流には不安があるのだけど…

区部

☎03-6272-8720

◎受付時間 / 火・水・木・金 9:00～20:30、  
月・土・日・祝 9:00～17:30

※年末年始除き通年

多摩地域

☎042-506-1182

◎受付時間 / 9:00～17:30 (火・金のみ9:00～19:30)  
※年末年始除き通年

## どんな支援をしてくれるの？

- ◎暮らしの悩み・子育ての不安などの相談
- ◎離婚前後の法律相談
- ◎お仕事探しの相談や求人情報の紹介
- ◎就職支援 など

## どんなときに利用すればいいの？

\*1つでも当てはまる方は気軽にご相談ください。

### 仕事のこと

- どんな仕事をしたらよいの？  
どんな仕事に向いているのか分からない…
- 子育てと両立しやすい仕事を見つけたい…
- 履歴書・職務経歴書の書き方の  
コツを知りたい。
- 面接で自分をアピールするには？  
第一印象で損をしないコツは？

区部

☎03-3263-3451

◎受付時間 / 9:00～17:30 (火・金のみ9:00～20:30)  
※年末年始除き通年

多摩地域

☎042-506-1182

◎受付時間 / 9:00～17:30 (火・金のみ9:00～19:30)  
※年末年始除き通年

39ページで  
子育て応援  
とうきょう  
パスポート

を紹介しています。  
ぜひご覧ください！

子育て応援とうきょうパスポート [裏面] ▶

お子様のお名前

注意事項

- ・ お子様のお名前と生年月日等を記入してお使いください。
- ・ 登録証の提示を求められた場合は当カードをご提示ください。
- ・ 当カードを提示する際には、母子健康手帳などの提示も求められる場合があります。



お子様の生年月日  
もしくは出産予定日

年 月 日

登録は検索はコチラ！



東京都の子育て情報サイト

# とうきょう子育てスイッチ

東京都の子育て情報サイト「とうきょう子育てスイッチ」には、都内自治体の行政サービス、子育て応援とうきょうパスポートが利用できる店舗・施設が検索できるなど、子育てを応援するコンテンツが満載！



<https://kosodateswitch.metro.tokyo.lg.jp>

とうきょう子育てスイッチ

検索

## サイトの機能紹介

- 1. 各自治体の行政サービスを地域別・カテゴリ別に検索可能**

都内各自治体が提供する子育て支援の行政サービスについて、サービス内容やお子様の年齢、家族の状況などで絞り込んで検索することができます。
- 2. 子育て応援とうきょうパスポート（デジタルパスポート）の登録が可能**

子育て応援とうきょうパスポートの登録がサイト上で簡単にできます。デジタルパスポートを提示することで、紙パスポートと同じように、企業・店舗等（協賛店）の様々な子育て家庭へのサービスを受けることができます。  
※子育て応援とうきょうパスポートについては次ページ参照
- 3. 子育て応援とうきょうパスポートの利用店舗などの情報が検索可能**

子育て応援とうきょうパスポート利用可能店舗、赤ちゃん・ふらっと、小児救急医療施設、バリアフリーイトレ、一時駐輪場の情報が検索できます。スマートフォンなどGPS機能を有した端末では、位置情報からの検索も可能です。
- 4. 子育てのお役立ち情報などを紹介**

親子の体験コラムやちょっと気になる子育ての情報を配信しています。

## 子育て応援とうきょうパスポート Tokyo Child-raising Support Passport



全国共通



東京都

## ← こちらも ご利用できます！

サイトをご覧いただき、掲載されている利用規約に同意の上、パスポートの裏面に必要事項を記入してご利用ください。

# 登録簡単！ 利用料なし！ すぐに使えてお得！ 子育て応援とうきょうパスポート

※18歳に達した後、最初の3月31日を迎えるまで利用可

協賛店  
約**9500**店以上  
(令和7年8月1日現在)  
続々と増加中！

## お店や施設でさまざまなサービスを受けられます！

- **乳幼児連れの外出サポート（フレンドリー・メニュー）**として
  - ・粉ミルクのお湯提供・ベビーカー入店可能・キッズスペース
  - ・おむつ替え/授乳スペース・トイレにベビーカー設置 など
- **ほかにもお得なサービスや割引**があります
  - ・ポイントの付与 ・商品代や飲食代の割引 ・景品の提供 など

## よくあるご質問

**Q** だれが使えるの？

**A** ・都内在住で、18歳未満の子供がいる世帯  
・妊娠中の方がいる世帯

**Q** どこで使えるの？

**A** ・協賛ステッカーがある飲食店、百貨店、販売店など  
・協賛店は《アプリやサイト》からチェック！

使い方は  
簡単！



協賛ステッカー→

**協賛ステッカー**が貼ってあるお店にサービスを利用したいとお申し出ください。

※利用の際にパスポートやお子様  
の年齢が確認できる書類や  
母子健康手帳の提示を求めら  
れることがあります。

スマホで手軽に使える！ **デジタルパスポート**をご利用ください！

アプリのダウンロードは  
こちらから！



利用できるサービスが  
いっぱいあるぞ～

とうきょう子育てスイッチ

検索



とうきょう

# 子育て応援ブックがチャットボットになりました!

チャットボット  
とは?

チャット+ボット(=ロボット)を組み合わせた言葉で、AIを活用して  
ロボットが自動で対話型のコミュニケーションを行うツールのことです。

東京都では、子育て支援情報の提供や子育ての相談に対応するため、『とうきょう子育て  
応援ブック』の内容を活用し、チャットボットを作成しました。チャットボットを利用する  
ことで、キーワードから関連性の高い情報が提示され、入手したい情報へ簡単にアクセス  
することができますので、ぜひ活用ください!

## ご利用方法

とうきょう子育てスイッチサイト(アプリ)の右下に表示される  
アイコンをクリック! [スマホで閲覧時はタップ]

とうきょう子育てスイッチ  
(サイト・アプリ)

東京都  
公式ホームページ

東京都福祉局  
公式ホームページ

質問に答えるゾ〜  
ぱくを押してね!



東京都公式ホームページ及び東京都福祉局公式ホームページから  
もご利用いただけます。なお、各種チャットボットが一覧表示され  
ますので、「子育て支援情報」を選択してご利用ください。



エ〜ルちゃん一家

とうきょう  
子育て  
応援ブック

令和8年1月 発行分

発行：東京都福祉局子供・子育て支援部企画課

新宿区西新宿二丁目8番1号 TEL 03-5320-4137

編集・デザイン：株式会社トライ

イラスト：たかはしみき

印刷：シンソー印刷株式会社

印刷物規格表 第1類  
印刷番号 (7) 50

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

石油系溶剤を含まない  
インキを使用しています。