



## 知っておくと便利な子育てサポート

★ひとり親家庭ホームヘルプサービス 子育て支援課 ☎042 (338) 6833  
日常生活を営むのに著しく支障があるひとり親家庭に対して、一定の期間、日常生活に必要なサービスを行うため、ホームヘルパーの派遣をします。家事支援・送迎等。所得に応じて、費用負担があります。  
(例：生活保護・非課税世帯 1時間 0円～150円)

★ファミリー・サポート・センター 多摩市ファミリー・サポート・センター ☎042 (357) 5105  
生後3ヶ月から中学生まで。保育園などの送迎とその前後の預かりを提供会員の自宅で行ないます。  
9時～17時850円 7時～9時、17時～21時、土日祝日1,000円。(お子さん一人1時間あたり) 事前に説明会に参加してください。

★リフレッシュ時保育 子育て総合センター「たまっこ」 ☎042 (375) 0104  
生後3ヶ月～小学校就学前のお子さんを保護者のリフレッシュや用事等の際にお預かりします。要事前相談  
お子さん1人あたり1時間700円

★一時保育(満1歳～就学前)、定期利用保育(満1歳～2歳児)  
※直接実施保育園にお問い合わせください。  
仕事などの理由で保育できない時に利用できます。一時保育は1日8時間まで2,000円、半日1,000円。定期利用保育は利用日に応じて料金が異なります。

★休日保育事業 ところ保育園 ☎042 (374) 5115 子育て支援課 ☎042 (338) 6850  
日曜・祝日の利用。保育園に通所していて離乳食でない1歳～就学前の児童

★子どもショートステイ事業 子育て総合センター「たまっこ」 ☎042 (355) 3833  
お子さん(2歳～小学生)の養育ができない時に地域の養育協力家庭等において、お子さんを宿泊でお預かりします。1回6泊7日以内。料金子ども1人1泊又は1日、3,000円(生活保護・非課税世帯1,000円)

## シングルマザーの声★大変だったことは？どうやって乗り越えた？

もっと子どもといたいのに忙しい・・・  
何でも一人で決めなくてはならないこと(子どもの進学等)  
パートを掛け持ちしたり大変でした。  
周りの人からの偏見に悩みました・・・  
面会交流が難しかったです。  
離婚を子どもに伝える時が悩みました。  
親や家族、ほほえみ(ひとり親の会)の仲間に来てもらいました。  
大変だとは思ってたけど大変だと思わず楽しみに変えています。  
色々な人に助けてもらって子育てがすばらしいと思います。  
自分が決めた事に自信を持って前を向いていきたいと思います。



シングルパパの  
つぶやき

まず、ほとんど料理を作ったことがなかったので、毎日何をすれば良いのか、買い物も毎日いかなければならないのか...私の場合は、料理キットを注文することにしました。  
夕飯の買い物をしなくてよい、色々なメニューがあるので、メニューを考えなくてもよい、簡単に調理できるので、時間短縮になる等の理由から、いまでも利用しています。  
もともと友人が少なく、頼れる人もいない、近所づきあい、子どもの友達のお母さんとの接点もほとんどありませんでした。今でも助けてくれる人はいませんが、情報も入ってこないの、できるだけ係わりを持てるように、自分から話しかけたり、学童クラブの役員をしたりしています。  
ほほえみ(ひとり親の会)に入会したのも環境改善の一環です。同じ境遇の方は、気持ちが分かってもらえるので入会してよかったと思っています。子どもと夕飯は一緒に食べる、お風呂と一緒に入る、一緒に寝ることは当初から続けています。



## いざという時のため

★こども準夜診療所(多摩市立健康センター内)  
15歳以下のお子さんの準夜診療。要電話連絡。  
19時～22時まで(受付21時45分)毎日実施。  
☎042 (375) 0909

★急患テレホンセンター(多摩消防署内)  
24時間体制で多摩市域の病・医院の案内を実施しています。  
☎042 (375) 9999

★休日診療当番医  
日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)の9時～17時まで、市内の休日診療当番医で内科・小児科・軽いケガの急病人に限り、診療が受けられます。  
→多摩市公式ホームページで検索

★病児・病後児保育  
病状が安定している場合又は病後の回復期で集団保育を受けることが困難な場合の一時預かり。  
対象者は、乳幼児から学童クラブ通所児までです。  
要事前登録。  
子育て支援課 ☎042 (338) 6850



## 話してみよう!

TAMA女性センターから



世間体を気にしてしまう、子どもの教育のこと、元パートナーのことなど、不安な気持ちや悩みを一人で解決しようとせず、私たちに相談してみませんか?

電話相談(木曜日)  
10:00～16:30  
042-355-2111

面接相談(要予約)  
(火)午前・(金)午前・  
(土)午後  
※予約・問合せは  
042-355-2110へ

ワンポイントアドバイス

**殴られてないからDVじゃないって思っていないですか?**  
DVは殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、怒鳴る、物を投げる、無視するなどの精神的な暴力も含まれます。別れたパートナーから受けた暴力が深い傷になる前に、専門家に相談することが大切です。



## つながろう!

多摩市ひとり親家庭の会 ほほえみ

「ほほえみ」とは、多摩市内在住のひとり親(母子・父子)の方を対象にした当事者団体です。子育てや仕事の事、ひとり親の悩みなど、何でも話し合い、励まし合える仲間を作りませんか?お子さんもきっと楽しい時間が過ごせると思いますよ!

【活動内容】  
研修旅行(一泊二日)/さつまいも&落花生掘り/クリスマス会/新年会/イチゴ狩りなど  
入会金\*無料  
年会費\*各家庭1000円、  
※親睦会などは一部自己負担有り

\*お問合せ・お申込み\*  
Email: [tamasihohoemi@yahoo.co.jp](mailto:tamasihohoemi@yahoo.co.jp)

# 多摩市 ひとり親家庭応援ガイド たまぽけ

はじめてひとり親になる方へ

## 生活のサポート

①児童扶養手当 子育て支援課 ☎042 (338) 6851

②児童育成手当

①と②は、ひとり親家庭等に支給されます。20歳未満の一定程度以上の障がい児を養育される方も対象になる場合があります。所得制限有。

③児童手当

0歳～15歳到達後最初の年度末（中学校修了前）児童を養育している方に支給されます。所得制限有。

④ひとり親家庭等の医療費助成制度

ひとり親で18歳未満までの児童を養育している世帯への医療費の自己負担分を助成。所得制限有。

⑤子どもの医療費助成制度

乳幼児～15歳到達後最初の年度末（中学校修了前）になる年度まで医療費の自己負担分を助成。

※①～⑤は申請が必要です。

【私の金額】

児童扶養手当 \_\_\_\_\_ 円（現況届8月）

児童育成手当 \_\_\_\_\_ 円（現況届6月）

児童手当 \_\_\_\_\_ 円（現況届6月）

☆→現況届提出月 ●→支払月 △→医療証切替月

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	支払日
児童手当		●				●☆				●			15日
児童育成手当		●				●☆				●			15日
児童扶養手当				●			●☆				●		11日
ひとり親家庭等医療費助成	△	1月1日医療証切替								☆			—
子ども医療費助成		10月1日医療証切替			☆		△						—



## 仕事のサポート

ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

子育て支援課 ☎042 (338) 6833

雇用保険制度による一般教育訓練講座を受講し、修了した場合、経費の60%（1万2千円以上で20万円を上限）を支給します。※要事前相談

ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

子育て支援課 ☎042 (338) 6833

看護師、美容師などの資格取得のために、1年以上養成機関等で修業する場合、修業期間中（上限3年）に「高等職業訓練促進給付金」を支給します。

※要事前相談

生活困窮者自立相談支援事業 生活福祉課 ☎042 (338) 6942

仕事や家計の問題等様々な課題を相談できる窓口です。

## 住まいのサポート

UR都市機構 UR 多摩営業センター ☎042 (356) 0311

東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター  
☎03 (3409) 2244 (代)

都営住宅 東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター  
☎03 (3498) 8894 (代)

テレホンサービス ☎03 (6418) 5546

市営住宅 多摩市都市計画課 ☎042 (338) 6817



就労支援員さんからのワンポイントアドバイス

仕事をすることで、自分も成長し子どもにもよい影響を与えます。子どもと接する時間が少なくても愛情を注いであげるように心がければ心配はありません。色々な人に頼って仕事をしていきましょう！

生活・仕事・家計の相談 生活福祉課 ☎042 (338) 6942

先輩ママの声

【資格にチャレンジして看護師の資格をとりました。】

ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金があって学業に専念できました。子どもとの時間を確保しやすくなりよかったです！

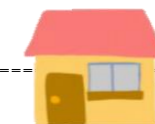
高等職業訓練促進給付金 子育て支援課 ☎042 (338) 6833



住まいの選び方ワンポイントアドバイス

インターネットで物件を見ておいて、不動産屋さんにご相談するとスムーズです。実際に見に行くことも大事です。また、初期費用として、家賃の3ヶ月分の用意は必要ですので、やはり生活がしっかりしているかどうか、家探しのポイントになります。

多摩市住替え・居住支援協議会委員より



## 子どものサポート

認可保育園 子育て支援課 ☎042 (338) 6850

【申込み期間】4月からの入所を希望⇒11月頃、5～3月からの入所を希望⇒前月15日まで。

その他に認定子ども園、東京都認証保育所、家庭的保育事業所、小規模保育所、事業所内保育、幼稚園などもあります。詳細は子育て支援課窓口・出張所・地域子育て支援拠点等で配布されている「保育所等入所のしおり」をご参照ください。

学童クラブ 児童青少年課 ☎042 (338) 6884

【申込み期間】4月からの利用を希望⇒11月末頃に申請します。年度途中は毎月10日までに申請します。

親の就労などの要件で1年生から4年生まで利用できます。特別支援学校・特別支援級の5・6年生も利用できます。

放課後子ども教室 児童青少年課 ☎042 (338) 6917

子どもたちが安全・安心して遊ぶことができる場の提供。市内の小学校14箇所、中学校1箇所で開催しています。

児童館 児童青少年課 ☎042 (338) 6884

地域における子どもたちの交流の場として、自由に遊んでいくなかで健全育成を図る施設です。市内の児童館10箇所。

地域子育て支援拠点 子育て総合センター「たまっこ」 ☎042 (375) 0104

児童青少年課 ☎042 (338) 6884

多摩保育園子育てセンター ☎042 (375) 8284

妊娠時から18歳までの切れ目のない子育て支援を行うことを目的として親子の交流や相談を行っています。

市内の8箇所で開催しています。

就学援助制度 学校支援課 ☎042 (338) 6875

児童・生徒の保護者に対して教育費（学用品費、通学用品費、新入学児童生徒学用品費、新入学準備金、修学旅行費等）

の一部を援助します。

ひとり親家庭等学習支援事業（TSS たまスタディーサポート）

子育て支援課 ☎042 (338) 6833

経済的な理由で学習塾等に通えない、中学生・高校生を対象に月3回8ヶ月間程度の学習支援事業（通塾又は家庭訪問）を実施し、進級・進学への支援を行っています。

※募集は、年1回、広報等にて案内（応募要件あり。面接等による選考があります。）

受験生チャレンジ支援貸付事業

生活福祉課 ☎042 (338) 6942

中学3年生、高校3年生のお子さんの学習塾や受験料の資金の貸付。高校・大学等に入学した場合、返済が免除されます（別途申請が必要）。初回相談は要予約。

母子父子福祉資金・女性福祉資金の貸付

子育て支援課 ☎042 (338) 6833

母子家庭又は父子家庭等の方が、自立して安定した生活を送るために必要とする資金の貸付（子どもの学費や事業開始など）をしています。余裕を持って必ず事前にご相談ください。



仕事と保育園入所の

ワンポイントアドバイス

保育園は求職中でも申請ができ、前年度の秋が、翌年度の4月入所対象者の申請時期です。それ以外の時期でも前月の15日までに申請をすることで、翌月に空きがあったら入所することができます。保育園にするか、幼稚園で時間を延長して預かり保育にするかなど、選択肢が様々になっています。ご自分にあった預ける方法を選択しましょう。

保育園の申請

子育て支援課 ☎042 (338) 6850

多摩市の子育てアプリを利用しよう！



ダウンロードはこちらから↑

平成30年8月 多摩市子ども青少年部子育て支援課作成