

ひとり親。 でも、あなたはひとりじゃない

母子・父子自立支援員をご存じですか



ひとり親として子育て中。
まず何をしたらいいのかな



ほかにもどんなサービスが
あるか知りたいな



母子・父子自立支援員は、母子及び父子並びに寡婦福祉法で全国の福祉事務所に配属されています。ひとり親家庭などの相談に応じ、さまざまな情報提供を行っています。

元年度の相談件数は2,267件で、子どもの学費に関することや、住宅の支援などの相談が寄せられました。相談内容によって、一人ひとりに合わせた支援をしていきます。

\ここで相談できます/

電話や面談での相談が可能です。予約は不要です。

場所 総合庁舎本館6階子ども家庭支援センターひとり親・生活支援係(☎5722-9862、✉5722-9684)

受付日時 月～金曜日 8:30～17:00(祝・休日を除く)



私たち、母子・父子自立支援員にご相談ください



さまざまなサービスが
あります



仕事を応援するための給付金があります

就労や資格取得を支援する制度です。区内に住民登録があり、20歳未満の子どもを扶養するひとり親家庭の親が対象です。受講の必要性や資格取得見込みなどを審査するため、講座・養成機関を決める前にご相談ください。

受講料の一部を支給して就労を応援

自立支援教育訓練給付金の支給

対象講座 雇用保険法の一般教育訓練給付金の指定訓練講座ほか

対象 次のすべてを満たすかた

- 児童扶養手当を受給または同等の所得水準にある
- 対象資格取得のための養成機関で1年以上(3年度は6ヶ月以上)の課程を修業し、資格取得が見込まれる
- 就業または育児と修業の両立が困難であると認められる
- 過去に訓練促進費(類似制度を含む)を受けていない
- 当該資格取得により自立が見込める

生活費の負担軽減で資格取得を応援

高等職業訓練促進給付金の支給

対象資格 看護師・准看護師、保健師、助産師、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、介護福祉士、社会福祉士、保育士、美容師、理容師、製菓衛生師、調理師、シスコシステムズ認定資格(※)、LPI認定資格(※)ほか(※情報関係の民間資格)

対象 次のすべてを満たすかた

- 児童扶養手当を受給または同等の所得水準にある
- 対象資格取得のための養成機関で1年以上(3年度は6ヶ月以上)の課程を修業し、資格取得が見込まれる
- 就業または育児と修業の両立が困難であると認められる
- 過去に訓練促進費(類似制度を含む)を受けていない
- 当該資格取得により自立が見込める

支給期間 修業の全期間(上限4年)

支給額 月額75,000円(住民税非課税者は月額10万円)

※修業期間の最後の12ヶ月は4万円増額



資金をお貸しします 生活に必要な資金をお貸しします

母子及び父子福祉資金(都)

経済的に自立し、安定した生活を送るための資金を、無利子または低利子で借りることができます。貸し付けの種類・内容により、貸付限度額や据置期間などが異なります。申請手続きから貸し付けまで1ヶ月以上かかるため、早めにご相談ください。

対象 都内に引き続き6ヶ月以上居住する区内在住者で、20歳未満の子どもを扶養するひとり親家庭の親ほか



保育が困難なときにご利用ください

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

仕事や職業訓練、求職活動、傷病、介護などのために保育が困難な場合に、ホームヘルパーを低額で利用できます。

対象 区内在住で、次のすべてを満たすひとり親家庭の親

- 小学生以下の子どもを扶養

- 児童育成手当を受給

※ほかにも要件あり

自己負担額 1時間につき300円(生活保護受給者は無料)

利用時間 1回につき2～8時間(月40時間以内)

※保育園や学童保育クラブが利用可能な時間は対象外

※日常的な子どもの世話にかかる援助に限る



自立に向けた支援を受けることができます

母子生活支援施設

区内在住の母子家庭(子どもが18歳未満)のかたで、子どもの養育や自立した生活が困難な場合に入所できる施設です。事前に養育や生活状況などについて伺い、審査のうえ決定します(所得に応じた負担あり)。



新サービス/
保証料を
補助

養育費の受け取りを支援します

養育費保証契約促進補助金

保証会社と養育費保証契約(※)をする際に支払った初回保証料に対し、補助金を受けられます。

※養育費の支払いに遅延や未払いがあった際に保証会社が養育費の立て替えや督促を行うサービス

対象 区内在住で、次のすべてを満たすひとり親家庭の親

- 児童扶養手当を受給または同等の所得水準にある

- 養育費の対象となる子どもを扶養

- 養育費に係る債務名義がある

- 民間保証会社と1年以上の養育費保証契約を締結

- 過去に同事業による補助金を受けていない

支給額 初回保証料額(上限5万円)

ひとり親世帯について国が調査した結果によると、母子世帯の約20%、父子世帯の約45%の人が「相談する相手がない」と回答しています。

ひとり親になるときやなったとき、毎日を過ごす中で生活に困ったときなど、直面する悩みごとは数多くあることでしょう。長引くコロナ禍で、経済的にもつらい思いをしているかたもいると思います。

そのようなときはひとりで悩みを抱え込み、母子・父子自立支援員にご相談ください。

問子ども家庭支援センターひとり親・生活支援係(☎5722-9862、✉5722-9684)



離婚を迷っているのだけど

パパとママの離婚講座

子どものいる夫婦が離婚する際に、知っておきたい情報が詰まった講座です。

親の離婚を経験する子どものメンタルケアや養育費、面会交流など決めておいた方がいい離婚の条件、区のひとり親支援制度についてお話しします。離婚が目前にあるかたも迷っているかたも、情報収集のために役立つ内容です。



日程 7/29(木)、9/24(金)、11/8(月)、4年1/7(金)、3/7(月)
時間 10:00～11:30

会場 総合庁舎本館1階E会議室

講師 家族のためのADRセンター代表 小泉道子氏(左写真)ほか
定員 10人(先着)

申し込み方法 電話で、子ども家庭支援センターひとり親・生活支援係(☎5722-9862、✉5722-9684)へ

ぜひご参加ください



ひとり親家庭のかたが自立できるよう、仕事と子育ての支援を行っています。このほかにもさまざまな支援がありますので、気軽にご相談ください。また、ひとり親家庭のかた向けのさまざまな制度をホームページ(右コード)で紹介しています。

子どもの学習を応援

ひとり親家庭学習支援事業

めぐろ子ども未来応援塾

ひとり親家庭の小学4年～高校生を対象とした学習支援です。大学生や社会人のボランティアが、学習習慣の定着、基礎的な学力の向上を図るために学習指導をします。申し込み方法など詳細は、申込書(総合庁舎本館6階子ども家庭支援センターで配布)をご覧いただくか、お問い合わせください。

また、子どもの心に寄り添った生活支援も行います。

対象 区内在住で、次のすべてを満たすひとり親家庭の子ども

- 児童扶養手当を受給または同等の所得水準帯
- 学習塾・家庭教師・通信教育などを利用していない
- 都または区市町村が実施するほかの学習支援を受けていない

| 学習形式 | 対象 | 期間 | 時間 | 会場 | 定員※ |
|--------|----------|---|-------------|-----------------------------------|-----|
| 個別 | 小学4～6年生 | 7/29～4年3/17の原則木・金曜日で月4回程度(全40回)。夏・冬期授業・課外特別授業あり | 16:30～18:30 | 区内施設(不動前駅下車10分) | 10人 |
| 個別指導塾型 | 中学・高校生 | 19:00～21:00 | | 男女平等・共同参画センター(中目黒2～10～13中目黒スクエア内) | 20人 |
| 家庭教師型 | 小学4年～中学生 | 8月上旬～4年3月で月4回程度(全40回)。課外特別授業あり | 1回2時間以内 | 対象者の自宅(保護者が在宅に実施) | 20人 |

※面談のうえ、決定

申込期限 6/30(必着)

希望者へ申込書を郵送します

電話、ハガキ、FAX(めぐろ子ども未来応援塾申込書希望と明記し、住所、氏名、電話を記入)で、子ども家庭支援センターひとり親・生活支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9862、✉5722-9684)へ

生活にお困りのかたを対象とした

子どもの学習・生活支援事業 学集会

ひとり親のかただけに限らず、生活にお困りの世帯の中学生・高校生を対象にした学習支援です。学校の補習やテスト勉強、中学3年生対象の高校受験対策講習のほか、夏・冬期は特別講習も実施します。申し込み方法など詳細は、お問い合わせください。就学援助受給世帯の中学生3年生は、6/30までに、別途書類の提出が必要なため、早めにお問い合わせください。

また、養育に関する保護者の相談も随時受け付けています。気軽にご相談ください。

| 学習形式 | 対象 | 日程 | 時間 | 会場 | 定員 |
|--------|-----------------|------------------|-------------|-----------|---------|
| 個別指導塾型 | 就学援助受給世帯の中学生3年生 | 毎週火・水曜日(祝・休日を除く) | 18:00～20:00 | 総合庁舎会議室ほか | 20人(抽選) |

20人(先着)

目黒区保健所

生活衛生課(総合庁舎本館3階)

☎5722-9505：犬の登録ほか

☎5722-9506：ねずみ、衛生害虫相談ほか

☎5722-9507：食品衛生ほか

☎5722-9508：区内診療所の相談・苦情ほか

保健予防課(総合庁舎本館3階)

☎5722-9396：肝炎検査・成人健診相談ほか

☎5722-9896：HIV・性感染症相談・検査ほか

☎5722-9503：母子・歯科保健ほか

☎5722-7047：予防接種

元気あっぷシニアの部活

問介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

無理なく続けられる運動や健康づくりのポイントなどを知り、仲間と一緒に楽しく自主的に活動することを目指します。まずは体験・説明会にお申し込みください。会場で参加申し込みを受け付けます。

内容 ●介護予防・フレイル(虚弱)予防のための運動・知識
●グループで自主的に活動を続けるための方法

対象 区内在住の60歳以上で、医師から運動を止められていないかた(要介護1~5認定のかたを除く)

| | 体験・説明会日時 | 会場・定員 | コース日時(全16回) |
|---|-----------------------|-------------------------------------|---|
| ① | 7/1(木) 14:00~15:30 | 高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)・15人(先着) | 7/15~11/11(7/22・9/23を除く)の毎週木曜日 14:00~16:00 |
| ② | 7/7(水) 14:00~15:30 | 原町住区センター(南1-8-9)・15人(先着) | 7/21~11/17(8/11・11/3を除く)の毎週水曜日 14:00~16:00 |

体験・説明会の申し込み方法 電話で、下記①②の申込先へ

①奉優会 ☎3760-1610(月~土曜日9:00~17:00)

②セントラルスポーツ株式会社

☎5543-1888(月~金曜日10:00~18:00)



(講座などへの
申し込み方法)

ハガキ・FAX の記入例

- ①講座名など
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話・FAX番号
- ⑤年齢
- ⑥性別

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

記事に特に記載がない場合は、
 ●重複申し込み不可
 ●費用は無料
 ●対象者は原則、
 区内在住・在勤・在学者
 ●1人1枚1講習
 (コース・行事)
 申込先に所在地がない場合の宛て先
 〒153-8573
 目黒区役所(住所記入不要)
 ○○○○課(申込先の宛て名)



新時代の経営分析の実務 (オンライン開催)

日時 6/24(木)・25(金)18:30~20:30(全2回) 内容 経営改善に役立つ知識・情報。会議アプリZoom(ズーム)で実施 対象 区内在小規模事業者ほか 定員 50人(先着)
 申込ハガキ・FAXに、記入例①~④、Eメールアドレスを書いて、6/16(必着)までに、産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063目黒2-4-36区民センター内、☎3711-1134、FAX3711-1132)へ

ボランティアティーチャー養成講座

日時 7/9(金)・16(金)・28(水)14:00~16:00(28日は17:00まで。全3回) 会場 中目黒住区センター(中目黒2-10-13中目黒スクエア内) 内容 学校や地域などで行う福祉体験学習(車椅子・高齢者疑似体験)のボランティアを養成 対象 車椅子の操作経験があるかたほか 定員 10人(先着)
 申込電話で、7/3までに、めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX3714-2530)へ

子どものためのワークショップ ~ダンスワークショップ

日時 7/20(火)14:00~16:00、7/21(水)・22(祝)11:00~13:00、7/23(祝)にミニ発表会を開催 会場 めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1区民キャンパス内) 講師 コンドルズ主宰 近藤良平氏 対象 小学3~6年生 定員 20人(先着) 費用 参加費2,000円
 申込6/13から、ハガキ・Eメールに、記入例①~⑥、学校名・学年、ダンス経験の有無、保護者の③とEメールアドレスを書いて、めぐろパーシモンホール事業課(〒152-0023八雲1-1-1区民キャンパス内、☎5701-2913、✉dance@persimmon.or.jp)へ

情熱の踊り ~フラメンコに親しむ

日時 9/4(土)13:30~16:00 会場 めぐろパーシモンホール小ホール(八雲1-1-1区民キャンパス内) 内容 フラメンコについての講演、体験・鑑賞 講師 小松原庸子スペイン舞踊団主宰 小松原庸子氏 定員 78人(抽選。未就学児入場不可) 費用 参加費1,000円
 申込往復ハガキに、記入例①~④を書いて、7/30(必着)までに、公益財団法人北野生涯教育振興会(〒153-0053五本木1-12-16、☎3711-1111)へ



夏のめぐろ能と狂言

日時 8/29(日)18:00開演(17:00開場) 会場 めぐろパーシモンホール大ホール(八雲1-1-1区民キャンパス内) 演目 狂言「鍋八撥」ほか 出演 野村万作(狂言)ほか 料金 指定席7,000円・A席6,000円・B席4,000円、自由席2,000円。未就学児は入場不可 チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター(☎5701-2904) 共催 目黒区教育委員会 開燎の会(☎043-238-4808)

全国舞踊コンクールアンコール公演・児童舞踊合同公演

会場 めぐろパーシモンホール大ホール(八雲1-1-1区民キャンパス内) チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中 共催 目黒区芸術文化振興財団

〈全国舞踊コンクールアンコール公演〉

日程 6/12(土) 内容・時間 ①邦舞・児童舞踊部門=12:00開演②バレエ・現代舞踊部門=15:00開演③群舞・創作舞踊部門=18:00開演。開場は開演30分前 出演 各部門3位までの入賞者 料金 全席自由2,600円(当日券2,900円)

\学生の皆さん! /

夏休みにボランティア活動を やってみませんか

問めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX3714-2530)

参加には、説明会への出席が必要です。



| 対象 | 小・中学生 (区内在住・在学者) | 高校・専門学校・大学生 (区内在住・在学者) |
|------------------|--|--|
| 説明会 日時・ 会場 | ①7/3(土)14:30~15:30 ②7/7(水)16:30~17:30 | ③7/3(土)16:00~17:00 ④7/7(水)18:00~19:00 |
| | ①③総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会 ②④中目黒センター(中目黒2-10-13中目黒スクエア内) | |
| 活動日 | 7/28(水)・30(金)・31(土)のいずれか1日と、7/24(土)~8/21(土)のうち1~3日 | 7/24(土)~8/21(土)のうち2~6日 |
| 内容 | 車椅子・高齢者疑似体験、点字体験、手話体験のいずれかを学び、区内福祉施設やボランティアグループなどで活動する | 区内福祉施設、保育園・児童館、ボランティアグループなどで活動する |
| 定員 | 60人(先着。小学1~3年生は保護者同伴) | 100人(先着) |
| 費用 | | 保険料350円 |

申し込み方法

申込用紙(めぐろボランティア・区民活動センター、住区センターで配布。目黒区社会福祉協議会ホームページ〈下コード〉から印刷可)を、郵送・FAX・Eメールで、6/24(必着)までに、めぐろボランティア・区民活動センター(〒153-0061中目黒2-10-13中目黒スクエア内、☎3714-2530、✉vo-c@meguroshakyo-i.net)へ



〈児童舞踊合同公演〉

日時 6/13(日)14:30開演(14:00開場) 出演 児童舞踊団体・研究所16組 料金 全席自由2,000円
 開東京新聞文化事業部(☎6910-2345)

(必着)までに、総合庁舎本館1階国保年金課収納係(☎5722-9610)へ郵送または持参

国民健康保険料の 通知書と納付書を 6月中にお送りします

納付書は6月と11月の2回に分けて送付します。全期一括払いの納付書は6月分に同封します。
 開国保年金課資格賦課係(☎5722-9810)



めぐろ歴史資料館の 臨時休館

設備点検のため、6/27(日)は休館します。
 開めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)

国民健康保険料の 口座振替新規加入 キャンペーン

新規で口座振替依頼書を提出し、保険料に未納のないかたを対象に、目黒区商店街商品券3,000円分を抽選で200人に進呈します。当選者は、賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

申込口座振替依頼書(納付書送付時に同封。希望者に郵送可)を、7/9

6月は蚊の発生防止強化月間

蚊(ボウフラ)の発生を防ぐために、不要なまり水をなくし、やぶや草むらは定期的に手入れをしましょう。また、蚊は感染症を媒介することがあります。長袖の着用や虫よけ剤の使用などで、蚊に刺されないよう気をつけましょう。

開蚊の発生対策は生活衛生課環境衛生係(☎5722-9500)、感染症の相談は感染症対策課(☎5722-9896)

