

板橋区の相談窓口と ひとり親家庭支援について

いたばし ひとり親家庭相談窓口

いたばしひとり親・離婚を考える親のためのサポートナビ



- ▶ 離婚前・離婚後の相談先や支援制度などの情報をまとめたサイトです。
- ▶ 板橋区ほか、東京都主催のセミナー・相談会などの最新情報を掲載しています。
- ▶ 離婚前後の法律相談(P7参照)・総合相談・家計相談(P8参照)は当サイトから予約が可能です。
- ▶ 当サイトの二次元コード



板橋区の相談窓口

3

① 離婚葛藤期

- ・ 家族関係の悩み
- ・ DV被害
- ・ こころと体のケア

② 離婚準備期

- ・ 離婚に必要な手続きや条件
- ・ 総合相談・キャリア相談・家計相談

③ 離婚成立後

- ・ ひとり親家庭の支援制度・経済的なこと

相談窓口 ①離婚葛藤期 (家族関係の悩み)

4

- ▶ 配偶者との関係がうまくいっていない
- ▶ 離婚を考えるべきか悩んでいる
- ▶ 誰かに今の状況を聞いてほしい
- ▶ 自分の気持ちを整理したい
- ▶ 家族で話し合いしたいがどうすればよい？
- ▶ これって離婚を考えるべき？
- ▶ 子どもにどう説明すればよい？

●男女平等推進センター 総合相談

相談受付 電話：3579-2188

【電話相談】【対面相談(要予約)】

月～金、第2土曜日 9～17時

【子育てママのための個別カウンセリング】

【チャット相談】

月～金 14時～20時



相談窓口 ①離婚葛藤期(DV被害)

- ▶ 配偶者からのDVで苦しんでいる
- ▶ シェルターへ避難したい
- ▶ これってDVですか？

板橋区以外の相談窓口(警視庁等)

板橋区HPに一覧→



●いたばし I (あい)ダイヤル

(DV専用電話) 5860-9510
月～金曜日 9時～17時

●DV専門相談(男女平等推進センター)

相談受付 電話：3579-2188

【電話相談】【面接相談(要予約)】

月・木曜日 10～12時・13～17時

第2土曜日 10～12時・13～16時

相談窓口 ①離婚葛藤期（こころと体のケア）

6

- ▶ 家族関係や育児で精神的なつらさを感じている。
- ▶ 夫婦間の問題によって子どもの精神面への影響が気になる。

●こころと体の健康の相談

（各健康福祉センター保健福祉係）

※お近くの健康福祉センターへ

板橋健康福祉センター 電話：3579-2333

上板橋健康福祉センター 電話：3937-1041

赤塚健康福祉センター 電話：3979-0511

志村健康福祉センター 電話：3969-3836

高島平健康福祉センター 電話：3938-8621

●子ども家庭相談

子ども家庭総合支援センター 支援課

電話：5944-2373

相談窓口

②離婚準備期（離婚手続き・条件）

7

- ▶ 離婚の際に決めておくべきことを教えてほしい
- ▶ 養育費や面会交流はどう決めればよい？
- ▶ 公正証書の作成について聞きたい
- ▶ 離婚成立までどのようなプロセスがあるのか知りたい
- ▶ 調停や裁判の流れを知りたい

『いたばしひとり親家庭（離婚前含む）相談窓口』

●離婚前後法律相談（弁護士相談）【相談（要予約）】

離婚前後の問題に詳しい弁護士が対応します。

※オンライン相談も可能です。

第2日曜 9:30～13:30 第4木曜 13:00～17:00

予約：電話（6909-6205）

または「いたばしひとり親・離婚を考える親のためのサポートナビ(P2参照)」からお申し込みください。

●家庭相談（各福祉課）【相談（要予約）】

離婚や養育費等の取り決めなど、家庭裁判所の調停員の経験を有する相談員が対応します。

※お近くの福祉課まで

（福祉課の検索と連絡先：P16下部参照）

相談窓口

②離婚準備期

(総合相談・キャリア相談・家計相談)

8

- ▶ 離婚後の家計など、お金のやりくりについて相談したい。
- ▶ 子どもの教育費など将来に必要となるお金について教えてほしい。
- ▶ 保険契約などを見直したい。
- ▶ 仕事や資格取得など、今後のキャリアや支援制度について知りたい。

●いたばしひとり親家庭(離婚前含む)相談窓口

【相談(要予約)】

- ・総合相談(総合案内)
仕事や資格など今後のキャリアプランについて
- ・家計相談
家計やお金に関する全般について

平日・第2日曜 9～17時(火曜は19時)

■予約方法

電話：6909-6205

または「いたばしひとり親・離婚を考える親のためのサポートナビ(P2参照)」からお申し込みください。

相談窓口 ③離婚成立後

ひとり親家庭の支援制度・経済的なこと

- ▶ どのような支援制度がありますか？
- ▶ 手当や補助金がどのくらい支給されるかを知りたい

●ひとり親相談（各福祉課）

ひとり親家庭の支援制度全般、補助金や貸付金などのご案内

※お近くの福祉課まで

（福祉課の検索と連絡先：P16下部参照）

●子どもの手当・医療（子育て支援課）

児童扶養手当など諸手当、子どもの医療費助成などのご案内

子育て支援課子どもの手当医療係

電話：3579-2477

ひとり親家庭サポートブック

10



- ▶ ひとり親家庭の方にご利用いただける各種制度、サービスをまとめた冊子です。
- ▶ 相談窓口や子育て支援のほか、お子さんの勉強、教育についても紹介しています。
- ▶ 冊子版は区役所本庁舎ほか、各福祉課や各健康福祉センターにて配布しています。
- ▶ 以下の二次元コードからPDF版をダウンロードすることができます。



【補助金の一例紹介】 養育費確保支援補助金

継続した養育費の受け取り確保につなげるための補助金

①公正証書にて取り決め（上限 43,000 円）

申請の時期	・公正証書作成から6か月以内
補助の対象となる費用	・公証役場に支払った公証人手数料

②家庭裁判所の調停、審判や裁判にて取り決め

申請の時期	・調定調書、審判書、判決書の作成から6か月以内
補助の対象となる費用	・調停申し立て、裁判に要した収入印紙代 ・調停申し立て、裁判に要した戸籍謄本等添付書類取得費用 ・連絡用の郵便切手代

養育費確保支援補助金

12

●ADR（裁判外紛争解決手続）にて取り決め

③ADR の申込料、依頼料、1 回目の調停に係る費用の申請（上限 20,000 円）

申請の時期	・1回目の調停日から6か月以内
補助の対象となる費用	・ADRの申込料、依頼料に相当する費用 ・1回目の調停にかかる費用

④ADR の2 回目以降の調停に係る費用の申請（上限 30,000 円）

※ADR により養育費の取り決めに係る調停が成立し、公正証書を作成した場合に限る

申請の時期	・公正証書作成から6か月以内
補助の対象となる費用	・2回目以降の調停にかかる費用

A D R (裁判外紛争解決手続き) とは

13

裁判をせず公正中立な第三者を交えて、話し合いを通じて争いごとや紛争を解決する手法

- ▶ 簡単な申立て手続

申立て書が簡易であったり、電話などで申し込みができたりする機関があります。

- ▶ 柔軟性

当事者の合意により時間などを自由に決められるなど、意向に沿った柔軟な進行が可能です。

- ▶ 迅速性

当事者の合意に従って柔軟かつスピーディーに行うことができ、紛争解決に要する期間が短く、費用も抑えることができます。

- ▶ 専門性

紛争について専門的な知識を持った第三者が関わりながら解決を求めることができます。

- ▶ 非公開性

解決までの過程は非公開で行われ、結論も原則として公開されません。

●法務大臣の認証を受けた民間事業者の一覧 [かいけつサポート](#)

民間事業者のうち都内で家庭問題や離婚問題を専門に扱う A D R 機関の一例は P 18 へ



ADR・家庭裁判所・当事者間協議の比較（離婚協議 養育費 面会交流等）

	ADR機関の調停	家庭裁判所 調停・審判		当事者間協議
		（弁護士あり）	（弁護士なし）	
方法	オンライン・面談等 ※1	裁判所に出廷		当事者間の話し合い
時間制約	小さい	大きい		なし
	休日・夜間も調停可能 ※1	平日の日中に調停 家裁・調停委員との日程調整が必要		
費用	5万円前後～ ※1	着手金20～30万円程 度＋成功報酬		なし
		調停申立手数料(収入印紙代 ※2・連絡用切手代)		個別の事情による
期間	約3か月程度(平均審理期間)	約6か月程度(平均審理期間)		なし
進行役	ADR期間の調停人	裁判所(裁判官・調停委員)		なし
債務名義 ※3	なし ※4	あり(調停調書・審判書・執行証書)		なし
	但し、ADR調停の合意事項を 反映した 公正証書を作成 するこ とで債務名義を取得可能 ※4			但し、当事者間の合意事項を反 映した 公正証書を作成 すること で債務名義を取得可能

色塗箇所(板橋区養育費確保支援補助金の対象経費)

- ※1 ADR機関により調停方法や時間、調停金額に差異があります。
P17に掲載しているADR機関のHP等から各機関の諸条件をご確認ください。
- ※2 養育費について家事調停の申し立てをする場合、子ども1人につき1,200円の収入印紙代が必要となります。
- ※3 「債務名義」とは、強制執行を申し立てる際に必要となる文書を意味します。
養育費不履行の際に強制執行の申し立て・債務者の財産開示手続・第三者(銀行等)からの「情報手続きが必要になります。
- ※4 ADR法一部改正に伴い、ADR機関で合意した養育費の取り決めについては「**債務名義あり**」となる予定。

養育費確保支援補助金

15

●養育費取り決め後、立替保証契約を締結する場合

⑤養育費立替保証契約時の初回保証料に係る費用の申請（上限50,000円）

※令和6年4月1日以降に養育費立替保証契約を締結した場合に限る。

申請の時期

・養育費立替保証に係る契約の締結日から6か月以内

補助の対象となる費用

・養育費立替保証に係る契約締結時の初回保証料
（保証会社と1年以上の契約を締結している場合に限る）

申請に必要な書類

- ・初回保証料の支払いが分かる領収書
- ・公正証書（強制執行認諾条項付き）、または裁判所の調停調書、判決書、審判書など
- ・申請者及びその子の戸籍謄本又は抄本(発行1か月以内のもの)
- ・世帯全員の住民票の写し（発行1か月以内のもの）
- ・保証会社と締結した養育費立替保証の契約書

養育費確保支援補助金

16

- ▶ 補助金の支給を希望される方は、〈事前相談〉が必要となりますので、お近くの福祉課までお問い合わせください。手続きについてご案内します。

養育費確保支援補助金HP（対象者・必要書類のご案内）



【お問合せ先】お近くの福祉課へ

以下の二次元コードから確認できます。

板橋福祉課	総合相談係	電話：3579-2322
赤塚福祉課	総合相談係	電話：3938-5126
志村福祉課	総合相談係	電話：3968-2331

福祉課検索→



板橋区以外の相談機関

- シングルママ・シングルパパくらし応援ナビT o k y o
東京都が運営するひとり親家庭向けの情報サイト



- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと
生活相談・養育費相談・離婚前後の法律相談・親子（面会）交流
電話：6272-8720



- 法テラス
法律専門家への相談
電話：0570-078374



板橋区以外の相談機関

A D R (裁判外紛争解決手続き) 法に基づく 法務大臣認証機関

※以下の機関は都内にある家族問題や離婚問題を専門に取り扱うA D R機関の一例です。

●家族のためのA D Rセンター 離婚テラス

A D R調停・離婚カウンセリングなど 電話：6883-6177



●公益社団法人家族問題情報センターF P I C

A D R調停・面会交流など 電話：3971-8553



●T e u c h i (テウチ)



●りむすびA D Rセンター 電話：(050) 3442-5797

