



ひとり親家庭の しおり

2026年度

このしおりは、ひとり親家庭の方や離婚を考えている方が、
困ったときに手にとって活用できるように、
さまざまな制度をまとめたものです

少しでも皆さまの役に立つことができれば幸いです

- ひとり親になる前の支援について
- お子さんの年齢別で利用できるおもな支援制度

- 手当 ■ 医療費助成
- 減免 や 軽減制度

経済的
支援

- 住まい
- 家計相談・貸付

生活

- ヘルパー派遣 ・ 子の預け先
- 親や子の交流イベント
- 学習支援
- 教育費の支援

子育て

- 就労支援
- 資格取得やスキルアップ

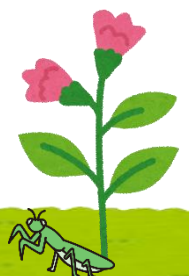
就業
支援

- 養育費相談 ■ 法律相談
- 養育費取決めのための補助

養育費
の確保

- 子育て中のさまざまな相談先
- ひとり親家庭のための相談
- 各種相談窓口

相談
窓口



市役所内にひとり親の
相談窓口があります

気軽にご相談ください
八王子市子育て支援課
ひとり親支援担当
TEL 042-620-7362
(平日 9:00~17:00)

子育て応援サイト

子育て支援情報
親子で楽しめるイベントや
子育て施設マップ等
情報満載のサイト



メールマガジン
はち★エール



ひとり親家庭の方に
役立つ支援情報を 月1回
配信しています



ひとり親家庭のための
就労生活相談窓口



イベントや情報発信
仕事や生活の相談もできます
【相談受付時間】
24時間





ひとり親になる前の支援について



以下のひとり親家庭のための支援については、離婚前のご家庭も利用できます

★の支援については要件があります

生活・子育て

■ 家計相談

- ★ なんでもチャレンジ
- ★ 学習支援事業
「ゆめはち先生」
- ★ ひとり親家庭
ホームヘルプサービス

就業支援

- 就労支援
- 自立支援プログラム策定
- ★ 就業支援セミナー
- ★ テレワーク支援事業

相談窓口

- 離婚前後の相談
- 養育費などの法律相談
- ひとり親家庭や離婚を
考えている方のための相談
- 養育費確保支援事業補助
(ADR利用補助のみ)

★ 対象要件（すべての条件を満たすこと）★

- 1 配偶者と別居して3ヵ月以上経過している
- 2 離婚調停をおこなっている（離婚調停中、離婚裁判中など）
- 3 婚姻費用を受け取っていない
- 4 20歳未満の子を扶養している



2026年4月 ～ 民法等改正で変わること

詳しくは
こちらから



こども家庭庁
法務省
裁判所

父母の離婚後の子どもの養育についての法律が見直され、さまざまなルールが新しくなりました

①親権(共同親権も選択できる) ②親の責務 ③ 養育費(法定養育費などの追加) ④ 親子交流 など
詳しくは、「こども家庭庁」や「法務省」のサイトをご覧ください

1 親権のルール(単独親権・共同親権)

離婚後は、
ひとりの親が親権をもつ「**単独親権**」に加えて、
ふたりで親権をもつ「**共同親権**」も選べるようになる

共同親権の場合	
どちらかの親が決める	日常のこと(食事、服、習い事など)
一方の親が決められる	緊急時(病気・けが・DVの避難など)
父・母で話し合い決める	大事なこと(転校・転居、進学、手術など)
意見がぶつかったら	家庭裁判所が判断

2 親の役割 (親の責務)

- 親は子どもの気持ちを大切にし、成長をしっかり支える
 - 親は子どものために協力し、相手を傷つける行動をしてはいけない
 - * 暴力・暴言・いやがらせ
 - * 相手の子育てに不当に口を出す
 - * 正当な理由なく、相手に知らせずに引っ越す
 - * 決めた親子交流を理由なく守らない
- ※DVや虐待から逃げるための引っ越しは問題なし

3 養育費のルールが強化されます

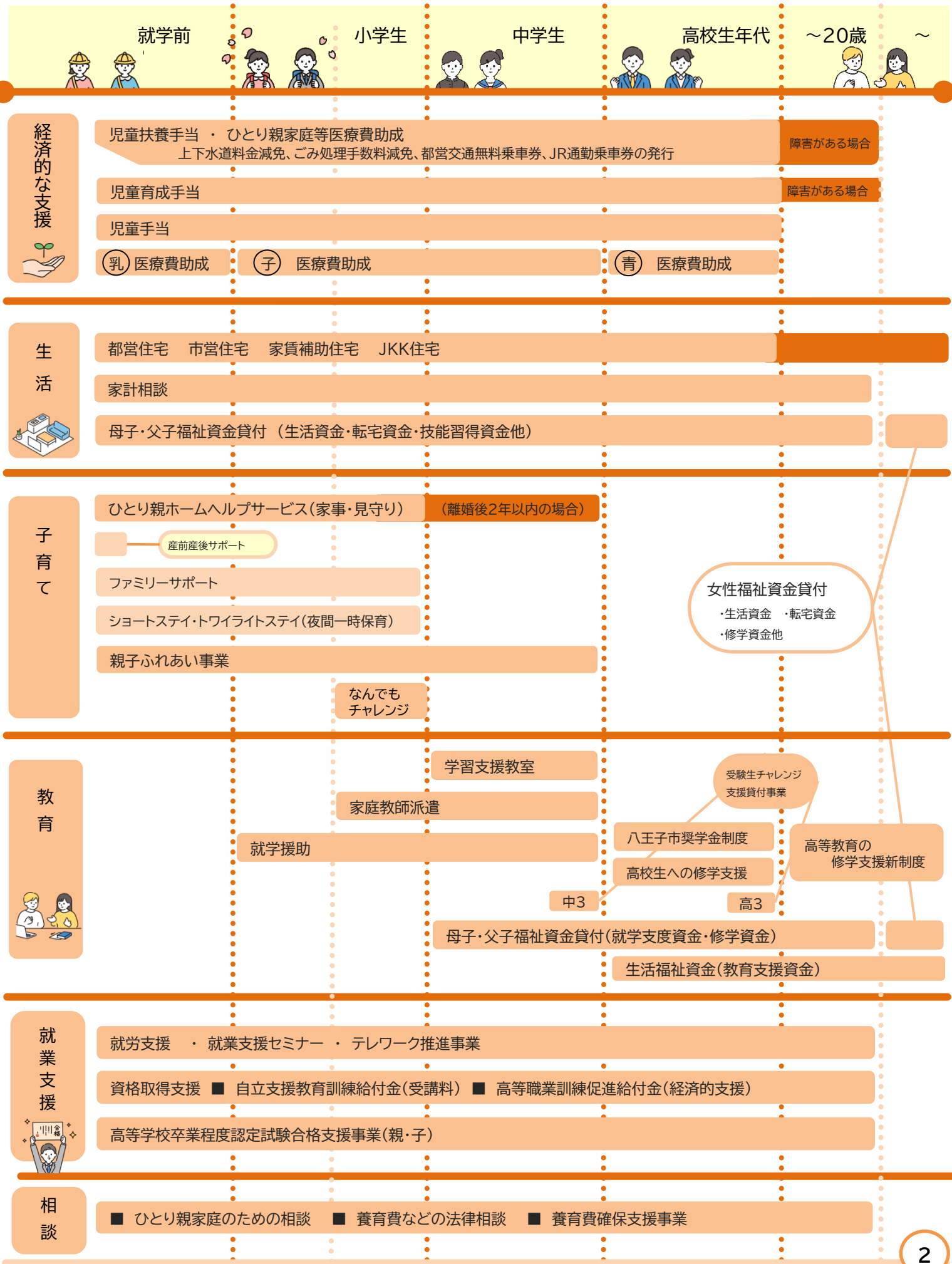
- 文書で養育費を決めていれば、払われないときに差し押さえができる
- 離婚時に決めていなくても、一定額の「法定養育費」を請求できる(正式に決めるまでの「つなぎ」のお金)
- 裁判所が収入を調べるよう命じたり差し押さえの手続きをまとめて進めたりできる

4 親子交流(面会)の見直し

- 裁判中でも、家庭裁判所が必要と判断すれば試みに交流をしてみることができる
- 別居中の親子交流は、まず親どうして話し合い、決まらなければ家庭裁判所が決める
- 祖父母など、子どもと親しい親族との交流が必要な場合、家庭裁判所が認めることがある



お子さんの年齢別で利用できる おもな 支援制度





手 当

毎年1回、現況届の提出が必要です。
忘れずに手続きしましょう。



手 当	対 象	金 額	所得制限	支給月	問合せ先
ひとり親手当	児童扶養手当 18歳の年度末までのお子さんを扶養しているひとり親家庭等の保護者や養育者 ※心身に一定の障害を有するお子さんの場合は20歳未満まで	1人目 11,340円～48,050円 2人目以降 5,680円～11,350円	申請者と同居の親族の所得制限あり	奇数月	子育て支援課 TEL042-620-7368
	児童育成手当 18歳の年度末までのお子さんを扶養しているひとり親家庭等の保護者や養育者 お子さんが一定の障害を有する場合、20歳未満まで障害手当あり	1人につき 13,500円 障害手当 15,500円	申請者の所得制限あり	2月 6月 10月	
児童手当	高校生年齢(18歳の年度末まで)のお子さんの保護者	～3歳未満 15,000円 3歳以上 10,000円 第3子以降 30,000円	なし	偶数月	



医療費 助成制度

保険証が変更になった場合は、手続きが必要です。



医療費助成制度		対 象	負 担 額	所得制限	問合せ先
ひとり親	ひとり親家庭医療費助成制度 （親医療証）	ひとり親家庭等の保護者や養育者と18歳の年度末までのお子さん（心身に一定の障害を有するお子さんの場合は20歳未満まで）	非課税世帯 0円 課税世帯 1割	申請者と同居の親族の所得制限あり	子育て支援課 TEL042-620-7368
乳幼児医療費助成制度 （乳医療証）		小学校就学前のお子さん （6歳の年度末まで）	0円	なし	
義務教育就学児医療費助成制度 （子医療証）		小・中学生のお子さん （6歳の4月1日～15歳の年度末まで）	通院1回につき 200円		
高校生等医療費助成制度 （青医療証）		高校生年齢のお子さん （15歳の4月1日～18歳の年度末まで）			

手当の支給月、把握していますか？



手当が少ない月でも
家計を維持していく
ようにしましょう



下の表に、それぞれの手当金額から毎月の合計金額を書いてみましょう。

	月 額	4・8・12月	5月・7月・9月・11月・1月・3月	6月・10月・2月
児童手当	円	×2か月分＝ 円		×2か月分＝ 円
児童育成手当	円			×4か月分＝ 円
児童扶養手当	円		×2か月分＝ 円	
月の合計	円	円	円	円



減免 や 軽減制度



経済的
支援

	対 象	内 容	問合せ先
都営交通無料 乗車券の発行	児童扶養手当受給者 または世帯員	無料乗車券を発行します (1世帯につき1名分)	子育て支援課 TEL 042-620-7368
JR通勤定期 乗車券の割引		3割引で購入できる証明書を発行します (学割との併用は不可)	
上下水道料金 の減免	児童扶養手当受給者 ※受給者本人が水道契約者 である場合に限りです	水道料金・下水道料金を減免します ※要申請	東京都水道局お客さまセンター TEL 0570-091-100 (ナビダイヤル) 042-548-5110
ごみ処理手数料 の減免 (袋の交付)	児童扶養手当受給世帯	一定枚数の指定収集袋を交付します ※要申請	資源循環課 TEL 042-620-7256
税の軽減 (寡婦控除、 ひとり親控除)	配偶者と死別、離婚 もしくは未婚または 配偶者の生死が不明な方で、 一定の要件に当てはまる場合	所得税・住民税の所得金額から 一定額を控除することができます ※申告が必要	住民税課 TEL 042-620-7219
国民年金保険料 の免除	第一号被保険者で、 該当年度の前年の所得が 一定基準以下の場合	保険料が全額又は一部免除となることが あります ※要申請	保険年金課(国民年金担当) TEL 042-620-7238
保育所副食費 負担軽減 	年収約360万円未満相当の ひとり親世帯等	ひとり親になった場合、家庭状況変更届を 提出してください。副食費が免除となるこ とがあります。 ※保育料は無償となりました	保育幼稚園課 TEL 042-620-7247 TEL 042-620-7369
学童保育所 保育料免除 	生活保護や就学援助受給世帯	申請月から、保育料が免除になります (就学援助等を申請予定の場合でも 学童保育料免除の申請ができます)	放課後児童支援課 TEL 042-620-7246
入館料及びプラ ネタリウム観覧料 の免除	ひとり親家庭医療費助成制度 医療証(親医療証)をお持ち の方	対象親子の料金が免除されます (親医療証にお子さんの名前が入っていな い場合は、(乳医療証、子医療証または 青医療証を併せてお持ちください)	コニカミノルタサイエンス ドーム(こども科学館) TEL 042-624-3311



水道料金の減免申請をしましょう



郵便、または窓口で手続きできます

■ 持ち物 ■

☑ 児童扶養手当証書
(期限内のもの)

(東京都水道局八王子ステーション)
八王子市元本郷町4丁目19番1号
※ 問合せは上記の電話番号から

水 道 : 10m³分 + 基本料金が免除
下 水 道 : 8m³分が免除

毎月3,000円
以上
安くなります



毎年 税の申告をしましょう

- 給与収入の方 … 年末調整時に
- 自営業の方 … 確定申告時に
- 収入がない方 … 住民税の申告時に

「ひとり親控除」、「寡婦控除」、「扶養控除」の内容を
記入しましょう



住まい



のマークは、離婚を考えている方も
相談・申込みできます



種 類	申 込	入居まで	ひとり親の優遇他	問 合 せ 先
家賃をおごえたい	都営住宅	定期募集 年4回 (5・8・11・2月)	1年程度	JKK東京 (東京都住宅供給公社) 都営住宅募集センター TEL 03-3498-8894
		随時募集	3か月から 5か月程度	
	市営住宅	家族向け募集 年3回 (7・10・1月)	半年程度	住宅支援課 TEL 042-620-7385
	家賃補助 対象住宅	年2回 (8月・2月)	半年程度	
		随時募集	3か月 程度	
早く転居したい	JKK住宅 ✿	随時	1か月程度	JKK東京 (東京都住宅供給公社) 公社住宅募集センター 子育て世帯住まい相談窓口 TEL 03-3498-9068
住まいに困っている	セーフティ ネット住宅	住まい探しにお困りの方が広く入居できる住宅として、大家さんがお持ちの物件を 都道府県などに登録した賃貸住宅です		住宅支援課 TEL 042-620-7385
	民間賃貸住宅 への入居相談	不動産関係団体・居住支援団体・地方公共団体が連携して、子育て世帯の方の民間 賃貸住宅への入居相談等に対する情報提供等の支援を行っています		居住支援協議会 (住宅政策課内) TEL 042-620-7260



生活・家計



支援制度	相談内容	内 容	問合せ先
家計相談	進学費用を貯めたい 貯金できない 借金で困っている等	専門の資格を持つ就業・家計専門員が収入と支出の表を 使ってわかりやすく相談に応じます	子育て支援課 TEL 042-620-7362
母子父子福祉資金 貸付制度	生活費を借りたい 転居費用を借りたい 資格取得のための 費用を借りたい等	20歳未満のお子さん等を扶養するひとり親等に対する 貸付制度。生活資金・転宅資金・修学資金など12種類の 資金があり、貸付には審査があります (連帯保証人が必要な場合があります)	

子ども食堂 利用したことありますか？



無料または安い値段で子どもたちが
食事することができます
(親子での利用も可能な場合があります)

無 料 学 習 塾



無料または低額で子どもに学習支援
を行っています

詳しくはこちらから



はちおうじミライ応援団
ホームページ

子育てのサポート



ホームヘルプ等



子どもの支援

生活

子育て



ホームヘルプ・ショートステイ など

	対 象	支 援	内 容	問合せ先
ひとり親家庭 ホームヘルプ サービス	ひとり親になって2年以内で中学生以下のお子さんがある家庭、2年を経過後は小学生以下のお子さんがある家庭	家 事 見守り	就労等のため家事・育児にお困りのひとり親家庭にホームヘルパーを派遣します ※事前登録	子育て支援課 TEL 042-620-7300
ファミリー・ サポート・センター	・子育ての手助けをして欲しい方(依頼会員) ・お手伝いができる方(提供会員)	送 迎 預かり	子育てを地域の中で相互に助け合う活動をしています。提供会員は有償ボランティアで育児を応援します ※会員登録制	こども家庭総合センター TEL 042-648-2157
産前産後の支援 ハローベビー サポート	出産予定日30日前から1歳未満のお子さん(多胎は3歳未満)を育てる方	家 事 育 児	ご家庭にヘルパーが訪問して、有償で家事のお手伝いをする子育て支援サービスです ※事前登録	こども家庭総合センター TEL 042-656-8225
ういずサービス	日常生活を送るうえで家事の援助が必要な方	家 事	サービスを利用する方(利用会員)と協力会員が相互に助け合う、有料の家事援助サービスです ※会員登録制	八王子市社会福祉協議会 TEL 042-673-4365
ショートステイ	0歳3か月から12歳(小学生)	預かり	一時的にお子さんの養育が困難な時に、施設で宿泊をとまってお子さんを預かるサービスです	こども家庭総合センター TEL 042-656-8225
トワイライトステイ	2歳から12歳(小学生)	預かり	一時的にお子さんの養育が困難な時に、お子さんを午後5時から午後10時まで施設で預かります	



親や子との交流 イベント

	対 象	内 容	問合せ先
親 子 ふれあい事業	ひとり親家庭の親と中学生以下のお子さん	親子、親同士、子同士の交流のためのイベントを開催します 	子育て支援課 TEL 042-620-7300
なんでも チャレンジ	ひとり親家庭のお子さん (小学校4~6年生) 	大学生等のボランティアなどと一緒に食育、調理など、楽しく体験活動を行います	



学 習 支 援

	学 年	対 象	支援内容	問合せ先
学習支援教室 (はち☆スタ)	中学生	■ 児童扶養手当受給世帯(同等の所得水準のひとり親家庭等を含む) ■ 生活保護世帯	学習内容の確認から高校入試までの勉強をサポートします。学力に応じて学習を進めることができます	生活支援課(自立担当) TEL 042-620-7270
家庭教師派遣 (ゆめはち先生)	小学4年 ~ 中学生	児童扶養手当受給世帯(同等の所得水準のひとり親家庭等を含む)で、学習支援教室に通うことが困難または不登校である	大学生等の家庭教師をご自宅へ派遣し、お子さんの状況に合わせて支援します	子育て支援課 TEL 042-620-7300



教育費 支援制度

子育て



小学校・中学校・義務教育学校の支援



支援制度	対 象	内 容	問合せ先
就学援助	公立小・中学校・義務教育学校	経済的にお困りの方に新入学時や在学中の学用品費などの費用を援助します ※所得制限あり	教育指導課(学事担当) TEL042-620-7339



高等学校・専門学校・大学等の 減免や給付 などの支援制度



支援制度	対 象	内 容	申請時期	問合せ先
高校 高等学校の授業料等の支援	高校生	■就学支援金(授業料支援) ■授業料軽減助成金(私立授業料支援) ■奨学給付金(授業料以外の教育費支援) は一定の年収未満の世帯が対象	進学後	進学先(在学)の学校
高校 八王子市奨学金制度(高等学校等)	成績良好で学習意欲があり、かつ経済的理由により修学困難な方	奨学金を支給する制度	中学3年 12月頃	教育指導課(学事担当) TEL042-620-7339
大学等 高等教育の修学支援新制度 大学、短期大学、高等専門学校、専修学校(専門課程)	世帯収入の基準を満たし、学が意欲のある方 このほか、学生本人に貸与する奨学金もあります。 ■第1種貸与型奨学金(無利子) ■第2種貸与型奨学金(有利子)	■入学金・授業料の免除または減額 ■給付型奨学金の支給 ※対象の学校に限る	①予約採用 高校3年春 ②本申請 進学後	日本学生支援機構(JASSO) 奨学金相談センター TEL0570-666-301



中学校 から 大学院 までの 主な 無利子の貸付制度



貸付(無利子)	対 象	内 容	相談時期	問合せ先
中学 母子・父子福祉資金貸付	ひとり親家庭の親等で、20歳未満のお子さん等を扶養している方	■ 授業料や入学金等の貸付 ※連帯保証人が必要な場合あり	受験の 3か月前	子育て支援課 TEL 042-620-7362
大学 東京都女性福祉資金貸付	配偶者がいない女性で、20歳以上の子または親・兄弟姉妹を扶養している方等	■ 授業料や入学金等の貸付 ※保証人が必要な場合がある		
高校 生活福祉資金貸付(教育支援資金)	低所得世帯(進学する子が申請者)	■ 授業料や入学金等の貸付 ※所得制限あり	受験の 3か月前	八王子市社会福祉協議会 生活支援相談担当 TEL 042-620-7282
中3・高3 受験生チャレンジ支援貸付	都内に在住し、中学3年生及び高校3年生を養育する方	■学習塾等受講料・受験料の貸付 ※所得制限あり ※入学した場合返済免除されます	中学3年 高校3年 4月～12月 ごろ	

※遺児家庭のお子さん対象の貸付や給付型奨学金

- あしなが育英会奨学金
- 交通遺児育英会

もあります



ほかにも、優遇される貸付があるため、受験生の学年に進級したら、子育て支援課の支援員にご相談ください
進学費用の準備について、一緒に考えていきます

子育て支援課 ひとり親支援担当

TEL 042-620-7362 (平日 9時から17時)





就労支援



子育て

就業
支援

	場 所	内 容	問合せ先
就労支援	八王子駅 北口	ひとり親のニーズに合った求人を独自に開拓し、就職・転職のサポートを行います ※八王子市が民間企業に委託しています	就労生活相談窓口 TEL 042-631-4800
	市役所内	就業専門員が市役所内ハローワークやハローワーク八王子の専任の担当者と連携して、就職・転職の支援をします	子育て支援課 TEL 042-620-7362
自立支援 プログラム策定事業		仕事や子育てなどライフプランを確認しながら個別のプランを立て、関係機関と連携してサポートするもの	

子育て中の方の 就職支援	八王子駅 北口	マザーズコーナーでは家庭と仕事の両立を目指す方の仕事の相談・紹介を行います。仕事を始めるにあたっての準備や就職活動に役立つアドバイスをしています。お子様連れでも御利用できます。	ハローワーク八王子 八王子しごと情報館 TEL 042-680-8403
労働に関する相談	立川駅 南口	■労働問題全般に関する相談(電話、来所、オンライン) ■東京たま未来メッセ(八王子駅北口)で労働相談用端末による遠隔相談 ■専門カウンセラーによる職場における心の健康相談(来所) ※電話相談以外は予約が必要です	東京都労働相談情報 センター多摩事務所 TEL 042-595-8004 東京都ろうどう110番 TEL 0570-00-6110



資格取得・スキルアップ



	支援制度	対象	内容	問合せ先
給 付	自立支援 教育訓練給付金	ひとり親家庭の親	指定の教育訓練講座を受講修了した場合に <u>受講費用の一部を支給します</u> ※自立支援プログラム策定が必要です	子育て支援課 TEL 042-620-7362
	高等学校 卒業程度認定試験 合格支援事業	ひとり親家庭の親と子	「高卒認定試験対策講座」の <u>受講費用の一部を支給します</u> ※自立支援プログラム策定が必要です	
	高等職業訓練 促進給付金	児童扶養手当を受給する (同等の所得水準含む) ひとり親家庭の親	就職に有利な国家資格等を取得するため、通学制の 養成機関で学ぶ場合に <u>経済的な支援として給付金を支給します</u>	
無 料 の セ ミ ナ ー	就業支援セミナー	ひとり親家庭の親	さまざまなセミナーを実施して就労のサポートをします	子育て支援課 TEL 042-620-7300
	テレワーク 支援事業		■学習コース: パソコンと通信環境を貸出し、eラーニングでテレワークスキルの取得を目指す ■実践コース: テレワークをインターンシップで体験する	

公共職業訓練 (ハロートレーニング)



ひとり親家庭の親が優先的に受講できる科目があります
雇用保険を受給していない求職者向けに求職者支援制度があり、就職に役立つ技能を学べる訓練が開講されています
多くの科目は受講料無料です

ハローワーク八王子
TEL 042-648-8617



養育費などの相談



内 容	相談場所	曜日・時間	問合せ先
離婚前後の相談	子育て支援課 (市役所4階)	月～金 9:00～17:00 ※要予約	子育て支援課 ひとり親支援担当 TEL 042-620-7362
養育費や親子交流 に関する相談	電話相談 メール相談	養育費に関する相談のほか、親子交流等の 問題も含めて相談を行っています	養育費・親子交流相談支援センター フリーダイヤル 0120-965-419 携帯電話から 03-3980-4108 メール info@youikuhi.or.jp
養育費専門相談	立川駅北口	養育費の専門相談のほか、ひとり親家庭の 方の生活や仕事に関する相談、離婚前後の 法律相談、親子交流支援、グループ相談会 などを行っています	東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩 TEL 042-506-1182



法律相談



内 容	相談場所	開催日	時 間	問合せ先
養育費などの法律相談	八王子駅南口総合事務所	第4金曜日 14:00～17:00	相談 35分	子育て支援課 TEL 042-620-7362
女性のための弁護士相談	男女共同参画センター	第4土曜日 14:00～17:10	相談 30分	男女共同参画センター (相談専用) TEL 042-648-2234
市民法律相談	(月)市役所本庁舎1階 (金)南大沢事務所 (火水木)八王子駅南口総合事務所	月～金 (祝日を除く)午後	相談 30分	八王子駅南口総合事務所 TEL 042-620-1164
離婚前後の法律相談	はあと多摩(立川駅北口)	詳細はホームページを ご確認ください	相談 60分 程度	東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩 TEL 042-506-1182
法律相談(法テラス)	■資力が少ない方への面談による無料弁護士相談を行っています ■同じ案件の相談は3回まで(1回30分)			法テラス TEL 050-3383-5310 (IP電話)

養育費について、文書で取り決めをしていますか？ 取り決めた費用の補助制度があります

養育費は、子どもが生活したり勉強したりするために必要なお金です。別で暮らす親は、子どもが安心して暮らせるように払う義務があります。
養育費は、きちんと話し合って文書にしておくことが大切です。
市では、養育費の取り決めのためにかかった費用の補助(養育費確保支援事業補助)をしています。

話し合い
で決める

合意書

公正証書

養育費ADR

話し合い
はむずかしい

家庭裁判所の調停・審判

家庭裁判所の 裁 判

養育費確保
支援事業補助





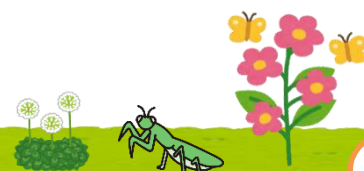
子育て中のさまざまな相談先



養育費
の確保

相談
窓口

対 象	内 容	相談先	問合せ先
妊娠期および産後における不安や受診の必要性に困っている方	小児科医・産婦人科医、助産師が、LINEなどから24時間いつでも相談をお受けします	医師・助産師 による オンライン相談	ご相談は 子育て応援サイトから 
0歳～18歳未満の お子さんとその保護者	子どもと家庭に関するあらゆる相談 専門の相談員が、電話・面接(要予約)にて相談に応じます	こども家庭 センター  おすまいの 地域はこちらから	大 横 母子保健 TEL 042-625-9200 児童福祉 TEL 042-634-8377
			東 浅 川 母子保健 TEL 042-667-1331 児童福祉 TEL 042-661-0072
			南 大 沢 母子保健 TEL 042-679-2205 児童福祉 TEL 042-678-3100
	子どもに関するあらゆる相談に応じています	八王子児童相談所	TEL 042-624-1141
就学前までのお子さんの 保育を希望する方	保育を希望する方に、家庭の事情に合わせた情報を案内します	保育幼稚園課	TEL 042-620-7369
0歳～18歳未満の お子さんとその保護者	子どもの発達に関すること	教育保育 ・ 発達支援課	TEL 042-673-3707
小・中学生とその保護者	■ 不登校 ■ 子どもの発達に関すること ■ 進学や進路 ■ 子どもへの接し方 等	総合教育相談 (教育センター)	心理教育相談 TEL 042-664-6949
小・中学生(子ども専用)	いじめや友人関係、家族や先生との関係などの悩み事		こども電話相談 TEL 042-664-3665
特別支援学校や 特別支援学級への就学を 考えている方	■ 障害のあるお子さんや学級で不適応を起こしているお子さんの就学・転学に関する相談		就学相談 TEL 042-664-7524
高校生世代～39歳 (市内在住・在勤・在学) の方及びその家族	■ 進路のこと、友達・家族とのこと、働くこと… ■ 若者がなんでも相談できる窓口	若者総合 相談センター	TEL 042-649-5660 本事業はNPO法人青少年自立援助センター が八王子市から受託し運営しています。
0歳～18歳までの子ども (乳幼児は保護者同伴)	市内10か所で、子どもや若者が安心して遊んだり相談できます。 無料で利用できます。事前の登録が必要です。	はちビバ 子ども・若者育成 支援センター	青少年若者課 TEL 042-620-7435
高校生 高校への入学、編入学、 転入学を希望する 子どもとその保護者	■ 都立高校に関する情報一般 ■ 高校への入学、進路等に関する相談 ■ 高校における進級・卒業・退学・転編入学・進路等の相談	東京都教育 相談センター	高校進級・進路・入学相談 TEL 03-3360-4175





相談窓口



対 象	内 容	時 間	問合せ先
 ひとり親家庭や 離婚を考えている方 のための相談	■ 生活全般・子育て ■ 就職・転職 ■ 資格取得 ■ 子どもの学費 ■ 家計相談 ■ 離婚前相談 ■ 養育費 など	お気軽に ご相談ください 	子育て支援課 ひとり親支援担当 TEL 042-620-7362 (電話受付:平日8時30分~17時) ※電話予約のうえ、御利用ください
	八王子市役所 子育て支援課 (本庁舎4階)	平 日 9時~17時	
	八王子駅 南口総合事務所相談室 (サザンスカイタワー4階)	毎月第2金曜日(祝日除く) 14時~17時 (定員3名)	
女性のための電話相談	女性が抱えるさまざまな悩みや問題について	月~土 9時~16時 第2・第3金 9時~18時	男女共同参画センター TEL 042-648-2234
		9時~21時 (年末年始除く)	東京ウィメンズプラザ(一般相談) TEL 03-5467-2455
男性のための悩み相談	男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応します	月・水・木 16時~20時 土 13時~17時	東京ウィメンズプラザ TEL 03-3400-5313
LGBT電話相談	性自認や性的指向に伴うさまざまな悩みや問題について	奇数月の第4水曜日 15時30分~18時30分 ※9月は祝日のため第5水曜日	男女共同参画センター TEL 042-648-2238
外国人のための相談	生活の困りごと(無料)弁護士・行政書士に通訳付きで相談できる日があります	月・火・水・金・土 10時~17時	NPO法人八王子国際協会 (八王子スクエア(オクトーレ)ビル11階) TEL 042-642-7091
さまざまな 悩みを抱えている方	どんなひとでも どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します	SNSチャット相談 「困りごと情報提供」 もあります	よりそいホットライン 社会的包摂サポートセンター TEL0120-279-338(24h通話無料)
こころの健康相談 気持ちが落ち込む 不安など抱えている方	保健師や必要に応じて精神科専門医による相談事業を行っています	平 日 9時~16時30分	保健対策課地域保健担当 TEL042-645-5196
パートナーからの 暴力等に関する相談	■ 配偶者暴力 (DV) ■ 交際相手暴力 (デートDV) で悩んでいる方	LINEもあります 「女性は一とふる LINE@東京」 「ささえるLINE @東京」	東京都女性相談支援センター 多摩支所 TEL 042-522-4232
		平日9時~16時 9時~21時(年末年始除く)	東京ウィメンズプラザ(DV専用相談) TEL 03-5467-1721
生活上の身の安全に 関わる相談	生活の安全に関わる悩みごと・困りごとなど (緊急の場合は110番へ)	平 日 8時30分~16時30分	八王子警察署 TEL042-621-0110 南大沢警察署 TEL042-653-0110 高尾警察署 TEL042-665-0110 (生活安全相談担当各署内線 2632)



八王子市 公式アカウント



各種施策やイベントの告知などの市政情報を発信しています

妊娠・子育て支援 LINE 「すくすく☆メール」

妊娠期から3歳の誕生日まで、妊娠週数やお子さんの月齢に合わせた子育て支援情報が届きます
友だち追加後「すくすく☆メール」を登録ください!



八王子市 子ども家庭部 子育て支援課

〒192-8501 八王子市元本郷町三丁目24番1号

開庁時間 8時30分~17時

TEL 042-620-7368 FAX 042-621-2711

あなたのみちも、あるけます。 **八王子** 発行年月 令和8年(2026年)6月