

このままじゃ
ヤバい!?

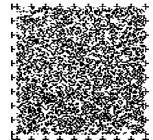
マンガ
でわかる

＼ 困ったときは頼ってほしい ／

子どもと家族の 生活応援 ガイドブック

2026(令和8)年度版

世田谷区



はじめに

「まさか自分が・・・」
突然の病気、事故、会社の倒産・・・
いろいろな理由で、仕事がなくなったり、収入がへったりして生活に困ることは、だれにでもおこりうることです。

そんなときに、「どんな支援・サービスが使えるのか、どこに相談したらいいのかかわからず、不安・・・」ということはないでしょうか。

保護者やお子さんのそんな悩みを少しでも軽くできるように、このガイドブックでは、生活に困っている、困りそうなときに使ってもらいたい支援・サービスなどの一部を紹介しています。

お子さんと保護者のくらしが安定できるようにいっしょに考えます。ひとりで悩まず、ご相談ください。

また、生活に困っているお子さんや保護者が身近にいらしたときには、このガイドブックを使って、必要な支援・サービスや相談窓口を紹介してください。

このガイドブックが、お子さんと保護者の生活の困りごとを解決するきっかけとなれば幸いです。

世田谷区

このガイドブックの使い方

子どもや障害者、外国人などだれにでも伝わるように、マンガやイラストをたくさん使って、なるべくわかりやすくなるよう工夫しています。

右ページで紹介している支援・サービスについてマンガにしています。
右ページの説明もあわせて、お読みください。

左ページのマンガで紹介した支援・サービスについて、ポイントを簡単にまとめています。

くわしい情報を調べられるように、二次元コードやインターネットで探すためのキーワードをのせています。

わからないときは、お問い合わせ先に気軽にご連絡ください。



もくじ ※いずれも2026（令和8）年4月1日時点の情報です。

- 1. 子どもの学び
 - 就学援助費 2
 - 無料学習支援 4
 - 高卒認定試験取得支援事業 8
 - 受験生チャレンジ支援貸付 10
 - 東京都国公立高等学校等奨学のための給付金事業
／私立高等学校等奨学給付金 12
 - 高等教育の修学支援新制度
／生活保護世帯から進学する若者のための給付型奨学金 14
- 2. 健康
 - 入院助産／保健指導票 16
 - ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） 18
- 3. くらし・住まい
 - 生活保護 20
 - 住居確保給付金 22
 - 公営住宅（都営・区営） 24
- 4. 仕事
 - 三茶おしごとカフェ 26
 - ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金 28
- 5. 食
 - 子ども食堂／フードバンク・フードパントリー 30
- 6. 相談
 - 子ども家庭支援センター 32
 - ぱらっとホーム世田谷 34
 - 地域子育て支援コーディネーター 36
- 7. その他
 - 相談窓口まとめ 38
 - お役立ち情報 40
 - 子どもたちへ 40

1. 子どもの学び



就学援助費

お子さんが学校で楽しく勉強できるよう、学校でかかる費用の一部を支給します



だれが使えるの?

世田谷区内に住んでいて、国公立小・中学校に通うお子さんがいる家庭で、次の(1)または(2)にあてはまる家庭です。

- (1) 生活保護を受けている家庭
- (2) 世帯全員の前年の合計所得金額が支給対象基準額以下の家庭



※支給対象基準額のめやす

上段：所得 下段()：給与収入

世帯人数	2人	3人	4人	5人	6人
全費目認定	約302万円 (約445万円)	約378万円 (約540万円)	約418万円 (約590万円)	約443万円 (約620万円)	約524万円 (約714万円)
(※) 給食費のみ認定	約399万円 (約566万円)	約508万円 (約697万円)	約564万円 (約760万円)	約598万円 (約797万円)	約714万円 (約926万円)

(※) 他の制度で給食費の補助を受けている場合や、給食費が無償となっている学校の場合は対象となりません。

何が支給されるの?

新入学用品費、学用品費、校外授業費、修学旅行費など学校でかかる費用の一部を支給します。

一度申し込むと原則として卒業まで年度ごとの申し込みは必要ありません

どうやって申し込むの?

世田谷区立小・中学校では、毎年4月に就学援助費のご案内を配ります。しめ切りまでに学校または学務課にお申し込みください。4月のしめ切り後も申し込めますが、申し込んだ月によって金額などが異なる場合があります。お早めにお申し込みください。

※お子さんが世田谷区立以外の国公立小・中学校に通っている場合は区のホームページをご確認ください。

🔍 世田谷区 就学援助費

所得など迷われる場合、まずはお申し込みください。



お問い合わせ

世田谷区教育委員会事務局
学務課 学事係
TEL 5432-2686 FAX 5432-3067





無料学習支援

区内にはさまざまな無料学習支援があります。お子さんやご家庭にあうものをお使いください。

かるがもスタディールーム

お子さん一人ひとりのペースに合わせて、大学生や社会人ボランティアが無料で勉強を教えます

だれが使えるの？

世田谷区内に住んでいるひとり親家庭の小・中学生です。
※小学生は3年間（学年）のみ使えます。中学生になればもう一度使えます。

いつ、どこで行っているの？

区内5か所（三軒茶屋・北沢・玉川・成城・烏山）で、月に2回、土曜の午後2～4時に行っています。



どうやったら参加できるの？

申込フォームまたは電話やメールでお申し込みください。申し込み後、保護者に電話でご連絡します。その後、参加する場所で保護者と面談（約20分）を行い、お子さんは参加できます。

中学生には、夏や冬の講座や進学説明会など、高校進学に向けたサポートがあります。また、離婚に向けて別居中やDVで避難しているご家庭はご連絡ください。



お問い合わせ
子ども家庭課
TEL 5432-2569 FAX 5432-3081



子どもの学び場

地域のボランティアが、主に小学校1年生～4年生のお子さんの宿題などの自主学習をサポートします

だれが使えるの？

世田谷区内に住んでいる主に小学校1年生～4年生のお子さんです。
※団体によっては、小学校5年生以上も使えることがあります。

いつ、どこで行っているの？

世田谷区の助成を受けた地域の団体が活動しています。
活動している日時などは、団体により異なります。くわしくはお近くの学び場を調べ、直接団体へご連絡ください。



世田谷区 子どもの学び場

お問い合わせ

子ども家庭課

TEL 5432-2569 FAX 5432-3081

せたがやゼミナール

大学生や地域のボランティアが、お子さんの学習や生活面での成長を見守ります

だれが使えるの？

世田谷区内に住んでいる、さまざまな事情や課題を抱えている家庭の小学生から高校生のお子さんです。

いつ、どこで行っているの？

区内5か所で、平日の午後5時～7時に行っています。

どうやったら参加できるの？

登録が必要です。まずはご連絡ください。



せたがやゼミナール

お問い合わせ

ぷらっとホーム世田谷

TEL 5431-5355 FAX 5431-5357



まなラボ

勉強や高校生活などで、わからないことや困ってることなど、なんでも気軽に聞けます



だれが使えるの？

世田谷区に住んでいて、次の(1)~(4)にあてはまる塾や家庭教師を利用していない中学3年生および高校生です。

- (1) 生活保護を受けている家庭
- (2) 住民税の所得割が非課税の家庭
- (3) 児童扶養手当、児童育成手当、就学援助(全費目)を受けている家庭
- (4) (1)~(3)と同じくらいの所得水準にある家庭

いつ、どこで行っているの？

区内3か所(代田南児童館、新町児童館、烏山児童館)で、週に2回、平日の夜間に行っています。

どうやったら参加できるの？

申込フォームまたは電話やメールでお申し込みください。初回はお子さんと保護者にオリエンテーションを行います。



高卒認定試験取得支援事業

中卒や高校を中退した子ども・若者の学び直しをサポートします



だれが使えるの？

世田谷区内に住んでいる、次の(1)~(4)にあてはまる高校などを卒業していない16~39歳までの子ども・若者です。

- (1) 生活保護を受けている家庭
- (2) 住民税の所得割が非課税の家庭
- (3) 児童扶養手当、児童育成手当、就学援助(全費目)を受けている家庭
- (4) (1)~(3)と同じくらいの所得水準にある家庭

いくらもらえるの？

高等学校卒業程度認定試験合格のための講座の費用や試験の受験料(上限30万円)を支給します。

どうやって申し込むの？

オンライン、郵送、子ども家庭課窓口にて手続きしてください。手続きに必要なものをご案内しますので、子ども家庭課までご連絡ください。



お問い合わせ

子ども家庭課
TEL 5432-2406
FAX 5432-3081



受験生 チャレンジ 支援貸付

高校・大学などの受験のときの塾の費用や受験料を無利子で貸します
高校・大学などに入学した場合、手続きをすれば返す必要がなくなります



だれが借りられるの？

生計中心者（所得が高い方）が18歳以上で、都内に住んでおり、所得が基準内であること、貯金などが600万円以下であること、暴力団員でないことなどがが必要です。（生活保護を受けている場合は使えません。）

世帯人数	2人	3人	4人	5人	6人
ふたり親	—	3,087,000円	3,599,000円	4,149,000円	4,776,000円
ひとり親	2,805,000円	3,532,000円	4,175,000円	4,674,000円	5,405,000円

いくら借りられるの？

	中学3年生	高校3年生
塾などの費用	300,000円（上限）	
受験料※	27,400円（上限）	120,000円（上限）

※ 回数や1回あたりの上限はありません。

いつ申し込むの？

余裕をもってお早めに

4月から翌年1月末日までです。
6月～1月には、平日夜や土曜に臨時窓口もあります。予約が必要です。
くわしくは事前にご連絡ください。

世田谷区
受験生チャレンジ



高校・大学受験時に、各1回使えます。高校を中退した方も申し込めます。



お問い合わせ

ぷらっとホーム世田谷
〈受験生チャレンジ支援貸付〉
TEL 6805-2787 FAX 5431-5357



東京都国公立高等学校等奨学のための給付金事業

国公立高等学校等に通うお子さんの授業料以外に、学校でかかる費用の一部を支給します

だれが使えるの？

東京都内に住んでいて、生活保護受給世帯の方、住民税所得割非課税世帯の方、年収約490万円未満の世帯の方

いくらもらえるの？

授業料以外の教育費（教科書費、教材費、学用品費、教科外活動費等）の一部を支給します。

どうやって申し込むの？

くわしくは、右の二次元コードから、ホームページをご覧ください。



お問い合わせ

東京都教育庁都立学校教育部
高等学校教育課経理担当
TEL 5320-7862

私立高等学校等奨学給付金

私立高等学校等に通うお子さんの授業料以外に、学校でかかる費用の一部を支給します

だれが使えるの？

保護者などが東京都内に住んでいて、生活保護受給世帯の方、住民税非課税または均等割のみ課税世帯の方、年収約490万円未満の世帯の方など

いくらもらえるの？

授業料以外の教育に必要な費用（学用品費、教材費等）の一部を支給します。

どうやって申し込むの？

くわしくは、下の二次元コードから、ホームページをご覧ください。



お問い合わせ

(公財)東京都私学財団
東京都私学就学支援金センター奨学給付金担当
TEL 5206-7925
(受付時間：平日午前9時15分～午後5時)



高等教育の 修学支援新制度

授業料・入学金の免除または減額と返す必要のない給付型奨学金で、大学等で学びたい気持ちを応援します



だれが使えるの？

進学先で学ぶ意欲があり、学力基準や世帯収入、資産基準を満たしている学生です。奨学金を受けることができる世帯収入の目安をシミュレーションすることができます。



どうやって申し込むの？

給付型奨学金は、進学する前年の4月下旬から高校などを通じて申し込みます。また、進学後にも春と秋の年2回在学中の大学などを通じて、申し込むことができます。授業料等の減免は、在学中の大学などに申し込みます。申込スケジュールは在籍している学校へ確認してください。



生活保護世帯から 進学する若者のための 給付型奨学金

生活保護世帯から大学などに進学する学生に、返す必要のない奨学金を支給します



だれが使えるの？

高校を卒業した年度の3月31日時点で28歳未満であり、世田谷区から生活保護を受給していた方（その他にもいくつか条件がありますので、くわしくはホームページでご確認ください。）

何が支給されるの？

学費（上限50万円）、教材費（実費分）、通学交通費（通学定期代のみ）

どうやって申し込むの？

年3回（4・7・10月）、オンライン、郵送、窓口で申し込みます。



お問い合わせ

子ども家庭課

TEL 5432-2569 FAX 5432-3081

2.健康



入院助産

出産のための入院費用の支払いにお困りの
妊産婦の方に、出産費用を援助します



だれが使えるの？

出産費用にお困りで、次の(1)～(3)すべてにあてはまる方です。

- (1) 世田谷区内に住んでいる
- (2) 次の所得制限に該当する
 - ・生活保護を受けている世帯の方
 - ・住民税非課税世帯の方
 - ・住民税の所得割が19,000円以下の世帯で、加入している健康保険から支給される「出産育児一時金」が50万円（※1）未満の方
- (3) 指定された病院（※2）で出産する

※1 50万円は、「産科医療保障制度」に加入している病院などで出産した場合の金額（保険料12,000円を含む）です。それ以外は488,000円となります。

※2 入院助産制度が使える病院は指定されています。現在かかっている病院が指定された病院でない場合、転院する必要があります。

どこへ相談すればいいの？

出産前の相談が必要です

まずは、お住まいの地域の子ども家庭支援センターまでご連絡ください。ご相談後、申請された場合、ご自宅へ訪問しお話を聞かせていただきます。

世田谷区 入院助産



お問い合わせ

各総合支所
子ども家庭支援センター
(連絡先はP38～39)

保健指導票

経済的にお困りの場合、妊婦健診と産後の
母と子の健診の費用を助成します



生活保護を受けている世帯や住民税非課税世帯の方などがお使いいただけます。その他にもいくつか条件がありますので、くわしくは、お住まいの地域の健康づくり課（連絡先はP38～39）へご相談ください。



ひとり親家庭等 医療費助成 (親医療証)

ひとり親家庭などの保険診療の医療費の
自己負担分(3割)の一部を助成します



だれが使えるの？

健康保険に加入していて、お子さん(18歳になった後最初の3月31日まで。中度以上の障害がある場合は、20歳未満)を養育している世田谷区在住のひとり親家庭などの方です。高校生世代までのお子さんの医療費は、子ども等医療費助成制度で助成します。所得制限限度額(※)未満の方が対象です。

※2026(令和8)年1月～12月の所得制限限度額(2024(令和6)年中の所得額をもとにします。)

税法上の扶養数	申請者	配偶者および扶養義務者 (同居の父母兄弟など) 孤児などの養育者
0人	2,080,000円	2,360,000円
1人	2,460,000円	2,740,000円
2人	2,840,000円	3,120,000円
3人	3,220,000円	3,500,000円

※申請者が父または母の場合、申請者の所得額に、2024(令和6)年中に受け取った養育費の80%が加算されます。

病院や薬局の窓口での自己負担額は？

住民税課税世帯は医療費の1割(上限額あり)です。住民税非課税世帯は医療費の自己負担は原則ありません。

※入院したときの食事代などは助成対象外になります。

どうやって申し込むの？

窓口で申請した日から資格が発生します

申請者本人が子ども家庭支援センター窓口で手続きしてください。手続きに必要なものをご案内しますので、お住まいの地域の子ども家庭支援センターまでご連絡ください。

お問い合わせ

各総合支所子ども家庭支援センター
(連絡先はP38～39)

世田谷区
ひとり親医療費



3.くらし・住まい



生活保護

さまざまな事情で生活に困っている方に対して、経済的に足りないところを補うことで生活を保障し、自分の力やほかの方法で生活できるよう手助けする制度です



どのような状況のときに生活保護を受けられるの？

次のような状況で生活に困っている方をご相談ください。

- ・働けない、または働いていてもその収入で生活することが難しい。
- ・年金、手当などの社会保障給付だけで生活することが難しい。
- ・扶養義務者からの援助を受けられない、または援助だけでは生活することが難しい。

申請から原則14日以内に決定します

生活保護を受けられるかどうかはどのように決まるの？

- (1) お住まいの地域の各総合支所生活支援課に相談し、申請します。
- (2) 地区担当員（ケースワーカー）が家庭訪問などをして、生活の状況や保護に該当するかどうかを確認します。
- (3) 確認した内容などをふまえ、厚生労働大臣が定めた基準をもとに計算した世帯の最低生活費と収入を比べて、保護が必要かどうかを決定します。

生活保護は日本国憲法で保障されている国民の権利です。要件を満たす限り、誰でも平等に受けることができ、最低限度の生活が保障されています。生活保護を必要とする可能性はだれにでもあるので、ためらわずにご相談ください。



世田谷区 生活保護



お問い合わせ

各総合支所生活支援課
(連絡先はP38~39)



住居確保給付金

家賃が払えなくて困っている方などに、お仕事を見つける支援や家計を見直す支援などを行いながら、家賃または引っ越しにかかる費用の一部を助成します

(1) 就労機会確保のための「家賃補助」

どんな制度なの？

離職・廃業した方、または休業などにより収入が減っている方で、お住まい（賃貸）をなくすか、なくすおそれのある方に、就労支援とともに3か月間（※）家賃の一部を支給します。
 ※一定の要件を満たす場合は3か月ごとに2回まで延長できます。
 *支給には要件があります。

いくら助成されるの？

下記の金額を上限として、家賃の実費分について支給します。

世帯員数	支給上限額	
単身世帯	53,700円	* 受給中にも要件があります。 * 管理費・共益費はご自身で支払う必要があります。 * 6人以上の世帯の金額についてはご連絡ください。
2人世帯	64,000円	
3～5人世帯	69,800円	

世田谷区
住居確保給付金



(2) 家計の改善のための「転居費用補助」

どんな制度なの？

世帯収入が大きく減った方で、家賃が安い住宅に引っ越すことによって家計が改善すると認められる方に、引っ越し費用の一部を支給します。くわしくは、ご連絡ください。

審査には時間がかかるのでお早めにご連絡ください。



お問い合わせ
 ぱらっとホーム世田谷
 TEL 5431-5355 FAX 5431-5357



公営住宅 (都営・区営)

経済的にお困りの方のために、
家賃が低い住宅があります



だれが借りられるの？

都内または区内に住んでいて、住宅にお困りの世帯で、所得が基準内であることや、申込者が暴力団員でないことなどがが必要です。

※所得基準額の例（年間所得）子どもがいる世帯などを対象とした基準もあります。

2人世帯の場合	0～2,276,000円	4人世帯の場合	0～3,036,000円
---------	--------------	---------	--------------

家賃はいくらぐらい？

住む部屋や住む世帯の所得によりますが、だいたい月額20,000～80,000円です。ひとり親世帯は、家賃が安くなる制度があります。

いつ募集があるの？

都営住宅は5・8・11・2月（※）です。区営住宅は6・11月です。

※5・11月は、ひとり親世帯や多子世帯は優遇抽選となります。

8・2月は、ひとり親世帯や多子世帯に限定した募集があります。

毎月中旬～下旬に、一定の条件にあてはまる世帯を対象とした募集があります。

どうやって申し込むの？

都営・区営住宅は、申込時期に区役所や総合支所、まちづくりセンターなどの窓口にある申込用紙（※）にて郵送またはオンラインで申し込みます。

※都営住宅の毎月募集の申込用紙はホームページからダウンロードしてください。

※くわしい情報は

都営住宅について

JKK東京都営住宅募集センター

TEL 3498-8894

区営住宅について

世田谷区営住宅等窓口センター

TEL 6805-6523

区の住まいについての情報をまとめた冊子もあります。ぜひ読んでみてください。



じゅうフォーメーション

お問い合わせ

住宅課 TEL 5432-2498 FAX 5432-3040

4. 仕事



三茶おしごとカフェ

お仕事を探している方が、自由に使うことができ、専門の相談員がいてにサポートします。同じ場所にあるハローワークでも、仕事が探せません



どんなサポートが受けられるの?

たとえば、次のようなことができます。

- **おしごと相談** 予約なしでOK。相談時間は約30分
キャリアカウンセラーが、どんな仕事がいいのか、仕事の探し方、応募書類の書き方、面接の受け方などの相談を窓口で受けます。
- **キャリアカウンセリング** 個室での対応で、予約が必要。相談時間は約50分
スキルや知識、興味などのいろいろな特性から、ご自身に合った仕事や働き方を見つけられるように、相談ができます。
- **メンタルケア相談** 予約が優先。相談時間は約45分
毎週月・水曜午前10時～午後2時45分に、「なかなか就職できなくて不安・・・」「仕事先での人間関係がうまくいかない」などの悩みや不安を、臨床心理士に相談できます。
- **パソコンコーナー**
履歴書、職務経歴書などをつくるために、パソコンを使えます。

いつやっているの?

キッズスペースもあり、お子さんといっしょに来られます

月曜～金曜の午前9時～午後5時までです。(祝日や年末年始をのぞく)

「仕事が決まらない」「探し方がわからない」「面接が不安・・・」など、少しでも気になることがあれば、気軽にお越しください。
専門のスタッフがいっしょに考え、お手伝いします。



三茶おしごとカフェ



お問い合わせ

三茶おしごとカフェ
TEL 3411-6604 FAX 3411-6690



ひとり親家庭 自立支援教育 訓練給付金

ひとり親家庭の保護者が仕事のために、指定された講座を受けた場合、修了後に受講費用の一部を支給します



だれが使えるの？

受講前に相談が必要です

世田谷区に住んでいる20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の保護者で、受講前および受講後の申請時に、(1)~(2)のすべてを満たしている方です。

- (1) 教育訓練給付の対象となる講座を受けることが、適職につくために必要であると認められる
- (2) これまでに本事業による訓練給付金を受給していない

どんな講座ならいいの？

対象となる講座は、インターネットまたはハローワークにある「厚生労働大臣指定教育訓練講座一覧」で探せます。

教育訓練講座
検索システム



どれくらい支給してもらえるの？

原則修了後の支給となり、支給額には上限と下限があります

雇用保険制度から教育訓練給付金の支給を受けることが

- ・できない方は受講料の6割(※)
- ・できる方は受講料の6割(※)から、雇用保険制度の教育訓練給付金支給額を差し引いた額となります。

※一定の条件にあてはまる場合は8.5割

講座を受ける2か月前を目安にお問い合わせ先に相談してください。受講を始める月の前月10日までの手続きが必要です。また、高等学校卒業程度認定試験合格のための受講費用の一部を支給する制度もあります。



世田谷区
自立支援教育訓練給付金

お問い合わせ

各総合支所
子ども家庭支援センター
(連絡先はP38~39)





子ども食堂

子どもが遅くまでひとりで過ごすときや、食事に困ったとき、無料または安い料金でごはんを食べることができます



どこで、いつやっているの？

いろいろな団体が子ども食堂の活動をしています。ひらいている日時は、団体により異なります。くわしくはお近くの子ども食堂をお調べください。



🔍 世田谷区社協 子ども食堂

※みんなで集まって食事をするだけでなく、お弁当や食べ物をお渡しするといった方法で活動を行っている団体もあります。

子ども食堂に参加することで、地域の方々とつながることができます。ぜひ、お近くの子ども食堂に参加してみませんか？



お問い合わせ

世田谷区社会福祉協議会
TEL 5429-2233 FAX 5429-2204

フードバンク・フードパントリー



フードバンクでは、緊急的に食に困っている方に食品をお渡しします。フードパントリーでは、2～3日分の日持ちする食品をお渡しします。年間で使える回数が決まっています。事前に申し込みが必要です。くわしくはご連絡ください。

食品は、企業や地域の方からの寄付や、社会福祉協議会の会費や歳末たすけあい募金をもとに用意したものです。



お問い合わせ

ぶらっとホーム世田谷
TEL 5431-5355 FAX 5431-5357

6. 相談



子ども家庭支援センター

妊娠中から18歳未満のお子さんのいるご家庭の相談にのりながら、必要なサポートをご案内します



どんな相談ができるの？

「子どもの世話を頼める人がいない」「ひとり親になってこれからが不安」「保育園の入園や子どもの預け先について相談したい」「パートナーのことで相談したい」「イライラして子どもをきつく叱ってしまう」「親子で日中過ごせる場所を知りたい」など

どんなサポートがあるの？

そのほかにもいろいろなサポートがあります

● ショートステイ（お泊りでのお預かり）

保護者の病気や出産、家族の介護、急な出張、育児疲れ・育児不安などで、一時的にお子さんの世話ができないときに、0歳から12歳までのお子さんを施設などでお預かりします。

● トワイライトステイ（午後10時までのお預かり）

仕事などで、保護者の帰りが遅くなる時や土日や祝日に保護者が不在になるときに、小学生のお子さんを区内の施設でお預かりします。



🔍 世田谷区 赤ちゃん・子どものショートステイ、トワイライトステイ

● 子ども配食事業「KODOMOぱくぱく便」

保護者の病気・ケガ、仕事がなくなったなどで家庭状況が大きく変わり、お子さんの食事を用意することが難しい家庭に、栄養バランスを考えたお弁当をお届けします。



🔍 世田谷区 ぱくぱく便

どうやって相談したらいいの？

お住まいの地域の子ども家庭支援センターの窓口やお電話で、ご相談ください。

子育てや家庭の不安や悩みについて、どこに相談したらいいか迷ったときは、まずはご連絡ください。私たちと一緒に考えましょう。



🔍 世田谷区子ども家庭支援センター

お問い合わせ

各総合支所子ども家庭支援センター
(連絡先はP38~39)



ぶらっとホーム 世田谷

「生活する」「やりくりする」「はたらく」など、身の回りのいろいろな困りごとの相談に応じています



どんな相談ができるの？ ご相談はどなたでもお受けします

- 「自分の困りごとを整理したい。解決への道筋をいっしょに考えてほしい」
「就労や社会参加に向けて生活リズムなどを整えたい」
➔ 自立相談
- 「自分に合った仕事が見つからない」
➔ 就労相談
- 「日常のお金の使い方を見直したい」
➔ 家計相談・弁護士相談
- 「失業（または減収）してしまい、家賃が払えない」
➔ 住居確保給付金（※）
- 「日常生活には困らないけど、必要な資金について相談したい」
➔ 生活福祉資金貸付
- 「子どもの進学に向けた塾代や受験料の支払いに困っている」
➔ 受験生チャレンジ支援貸付（※）
- 「収入がなくなり、食べものがなく困っている」 ➔ フードバンク（※）

※住居確保給付金はP23、受験生チャレンジ支援貸付はP11、フードバンクはP31に、くわしくのっています。

いつやってるの？

まずご連絡ください。
窓口での相談は予約が必要です

月曜～金曜の午前9時～午後5時までです。（祝日や年末年始をのぞく）

相談員がほかの専門機関と連携し、生活が安定できるようにお手伝いします。
「生活に困っている」「就職したい」そんなときはひとりで悩まず、まずはご相談ください。いっしょに考えましょう。



ぶらっとホーム世田谷



お問い合わせ

ぶらっとホーム世田谷
TEL 5431-5355 FAX 5431-5357



地域子育て支援 コーディネーター

地域で子育てをしてきた経験者などが、
あなたの「困った」をいっしょに考え、区や地域の
子育て情報をお伝えし、必要な支援へ
つなぐお手伝いをします

どこに相談したらいいの？

☎️📧で気軽にご連絡ください

世田谷地域

TEL 070-2150-5543

おでかけひろば ULALA (桜3-13-4)

北沢地域

TEL 070-6969-3562

おでかけひろば @あみーご (松原4-17-15)

玉川地域

TEL 070-3356-3939

おでかけひろば まーぶる (瀬田2-25-10)

砧地域

TEL 070-1314-2452

おでかけひろば きぬたまの家 (鎌田1-19-1-101)

烏山地域

TEL 070-6478-8895

おでかけひろば ぶりっじ@roka (南烏山2-30-11 UR芦花公園団地11号棟1階)

どこに電話したらよいか、わからないとき

TEL 070-5011-5270 FAX 03-6796-3940

中間支援センター (宮坂2-21-1 Nハウス経堂)

いつ相談したらいいの？

月曜～金曜の午前10時～午後3時までです。

(祝日や年末年始などお休みの日あり)

悩んでいること、困っていること、
ちょっと話してみませんか。
必要なら、窓口などへ
いっしょに行くことも
できます。



メールでの
お問い合わせは
こちらへ→



📍 世田谷区
地域子育て支援コーディネーター

7.その他

相談窓口まとめ

● 世田谷総合支所

子ども家庭支援センター

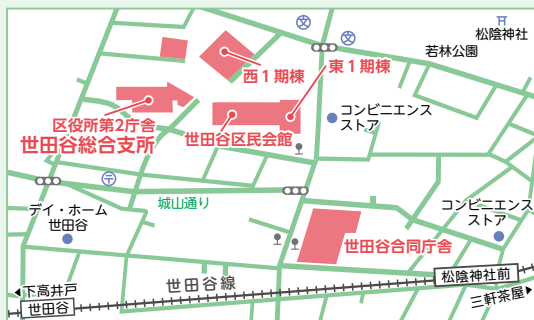
TEL 03-5432-2915
FAX 03-5432-3034

健康づくり課

TEL 03-5432-2896
FAX 03-5432-3074

生活支援課

TEL 03-5432-2846
FAX 03-5432-3034



世田谷4-22-33 (区役所第2庁舎内)
2026(令和8)年度中に移転する予定です。

● 北沢総合支所

子ども家庭支援センター

TEL 03-6804-7525
FAX 03-6804-9044

健康づくり課

TEL 03-6804-9667
FAX 03-6804-9044

生活支援課

TEL 03-6804-7386
FAX 03-6804-7994



北沢2-8-18 (北沢タウンホール内)

● 玉川総合支所

子ども家庭支援センター

TEL 03-3702-1189
FAX 03-3702-1336

健康づくり課

TEL 03-3702-1982
FAX 03-3705-9203

生活支援課

TEL 03-3702-1734
FAX 03-3702-1520



等々力3-4-1

● 砧総合支所

子ども家庭支援センター

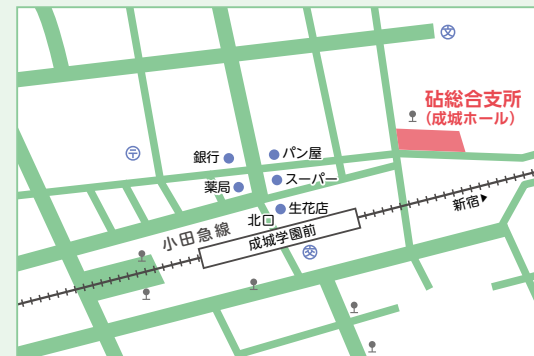
TEL 03-3482-1415
FAX 03-6277-9721

健康づくり課

TEL 03-3483-3166
FAX 03-3483-3167

生活支援課

TEL 03-3482-1390
FAX 03-5490-1139



成城6-2-1

● 烏山総合支所

子ども家庭支援センター

TEL 03-3326-6155
FAX 03-3308-3036

健康づくり課

TEL 03-3308-8246
FAX 03-3308-3036

生活支援課

TEL 03-3326-6112
FAX 03-3326-6169



南烏山6-22-14

①ぶらっとホーム世田谷

TEL 03-5431-5355
FAX 03-5431-5357

〈受験生チャレンジ支援貸付〉

TEL 03-6805-2787
FAX 03-5431-5357

②三茶おしごとカフェ

TEL 03-3411-6604
FAX 03-3411-6690



太子堂2-16-7(①5階②2階)

お役立ち情報

●子育てについての情報

🌸 せたがや子育て応援ブック

妊娠時から小学校入学までの子育てについての情報をまとめたガイドブックです。各総合支所子ども家庭支援センターや健康づくり課などにあります。



🌸 せたがやのじどうかん

区内25か所にある児童館についての情報をまとめた冊子です。児童館や青少年交流センターなどにあります。



🌸 Cheer! ~わかものライフガイド~

主に中高生から39歳までの若者が利用できる施設の紹介や役に立つ支援情報をまとめた冊子です。青少年交流センター・児童館・図書館などにあります。



🌸 ひとり親家庭についての情報

離婚を考えている方にも役立ちます

くらし、年金・手当、すまい、仕事、各種優遇制度、相談など、ひとり親家庭のための支援をまとめた区のホームページがあります。

世田谷区
ひとり親支援



こどもの権利をまもる

せたホッと

かならず必ず守ります。困ったとき、つらい・イヤだと感じたときは、話してみませんか。

「せたホッと」は、世田谷区内に住んでいたり、学校や仕事で世田谷区に通っている18歳未満（※）の子どもの権利を守るところです。

※高校などに通っている場合は、18・19歳も含まれます。

◆相談時間 いつ?

げつ せんりょう ごと じ じょう げんじ ごと じ
月～金曜：午後1時～8時、土曜：午前10時～午後6時
(日曜、祝・休日、年末年始をのぞく)

◆相談方法 どうやって?

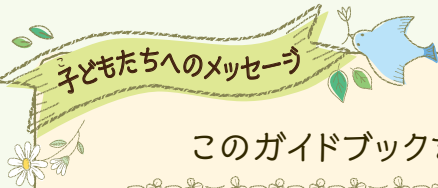
TEL 0120-810-293 (無料)

FAX 03-3439-6777

〒156-0051世田谷区宮坂3-15-15

子ども・子育て総合センター3F
せたホッと あて

メール ホットにきゆうさいメール



このガイドブックを読んでいるあなたへ

読んでくれて、ありがとう。

もしかしら、今あなたは、だれにも心配をかけないようにひとりで悩んでいたり、どうせ何も変わらないと思っていたりするかもしれない。


でも、もし困っていたら、あなたのことを少しでもわかってもらえそうな大人児童館や青少年交流センター、学校の人、親せき、家族などをちょっとだけ頼ってもらえませんか。

このガイドブックのマンガのように、すぐにはうまくいかないかもしれない。だけど、困っているあなたがひとりぼっちにならないように、いっしょに考えたい。あなたは、かけがえのない大切な存在だから。



LINE登録募集中!

ヤングケアラーの子どもや若者が、気軽につぶやいたり相談などもできるLINE窓口のことです。元ヤングケアラーや、様々なサポートの専門家の人たちがお返事します。



【企画・発行】世田谷区子ども・若者部子ども家庭課
TEL 03-5432-2569 FAX 03-5432-3081

【編集・デザイン】ぎょうせいデジタル株式会社

【作 画】mito

令和8年4月発行 広報印刷物登録番号 No.2425