

2026年度版

ひとり親家庭
等相談室

そらまめ相談室

そらまめ相談室は、子育て中のひとり親家庭や
ひとりで子育てをすることに不安を抱えるご家庭の相談室です。
日頃の悩みや不満から、生活に関わるお困りごとまで
幅広くご相談に応じ、支援制度などをご案内します。

各相談員は
専門の資格を持った
女性相談員です。
お気軽にそらまめ相談室の
無料相談をご利用ください。

対象 北区在住のひとり親家庭の父母または、離婚をお考え中の方

一般相談（原則、予約制）

日常生活についての相談

ひとり親家庭ならではの悩みや、日常生活でのお困りごとなど、
人に言えない・聞けない悩みのご相談に、専門相談員がお話を伺います。
これからひとり親になる方の今後の生活不安や悩み事にも応じます。

仕事・就職活動に関する悩み相談

子育てをしながらの働き方・資格取得・就職活動等のご相談に応じます。お仕事履歴の確認や、
履歴書等作成のお手伝い、求人情報の見方・探し方のコツといったサポートもおこないます。

相談時間

来所相談
月～金 8:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

オンライン相談
お問い合わせください。

家計相談（予約制）

生活に必要なお金のやりくり（家計）について、
ファイナンシャルプランナーがご相談にのります。
現在の生活費だけでなく、今後の人生についても考え
ながら、教育費や老後のお金についても相談ができます。

相談
日時

来所相談・オンライン相談 あわせて月2回
9:00～17:00
※相談日はホームページからご確認ください。

法律相談（予約制）

離婚にまつわる内容について、弁護士がご相談に応じます。
ひとり親家庭の養育費の取り決めや面会交流・調停に
関することや財産分与などについて、専門的な助言を
行います。おひとり様2回まで。

相談
日時

来所相談・オンライン相談 それぞれ月2回
※相談日時はホームページからご確認ください。

相談予約方法

各相談のご予約は、ホームページの申込フォームから。
来所相談とZoomでのオンライン相談、どちらかをお選びいただけます。
ホームページ <https://kitaku-hitorioya.jp/>



そらまめ相談室（ひとり親家庭等相談室）

電話

03-3908-1363

受付時間

平日 8:30～17:00（祝日・年末年始除く）

事業のご案内

2026年度

相談会

平日がお忙しい方に
向けた区役所外の
施設で行う日曜日の
相談会です。
一般・法律・家計の
相談ができます。

セミナー

ひとり親家庭
(離婚前含む)の
生活や就労に役立つ
セミナーです。

講習会

ひとり親家庭
(離婚前含む)の
就職に向けた準備が
できます。

交流会

同じ立場の人と
「出会う」「話す」
「つながる」
ひとり親の苦労や
子育ての悩みなど
同じ立場の人同士
語り合いませんか？



セミナー名

開催日

時間

託児

定員

募集開始

相談会 ①

4/19(日)

相談会 ②

7/5(日)

一般相談：60分
法律相談：60分
家計相談：90分

託児なし
※お子さま
同伴の場合は
事前連絡が
必要です。

一般：3名
法律：2名
家計：2名

3/23(月)

6/3(水)

相談会 ③

10/18(日)

9/18(金)

相談会 ④

2027年
1/17(日)

12/15(火)

【オンライン開催】離婚前後の親支援セミナー

5/9(土)

託児なし

20名

4/9(木)

教育資金準備セミナー

6/13(土)

託児あり
※先着6名
(就学前まで)

20名

5/15(金)

【オンライン開催】離婚前後の法律講座

9/5(土)

13:30～15:30

託児なし

20名

8/7(金)

毎日のごはんをちょっと工夫！
冬の不調に負けないおうちケア講座

11/14(土)

託児あり
※先着6名
(就学前まで)

20名

10/15(木)

資格取得セミナー

12/12(土)

20名

11/13(金)

好感度アップで一歩リード ビジネスマナー＆
身だしなみメイク講座(就労支援講習会)

2027年
2/13(土)

13:30～15:30

託児あり
※先着6名
(就学前まで)

20名

2027年
1/8(金)

親子でパーソナルカラー交流会

8/8(土)

13:30～15:30

託児あり
※先着6名
(就学前まで)

親子15組

7/8(水)

セミナー・講習会・交流会終了後、会場内でそらまめ相談員が一般相談を行います。
またハローワークによる出張相談も行いますので、ぜひご利用ください。
(※おひとり様40分、予約優先)各イベントの申込フォームからご予約できます。



メルマガ

ひとり親家庭(離婚前含む)の方の就労や生活に役立つ支援情報、求人情報、
セミナー・イベントなどのお知らせを載せたメールマガジンを、月に1回お届けします。
メールマガジンをご希望の方は、メールアドレスをご登録ください。
メルマガ登録ページ：<https://kitaku-hitorioya.jp/merumaga/>



※本事業は北区が民間事業者に委託して運営しています。
掲載内容は令和8年4月現在のものです



待ってるよ♪