

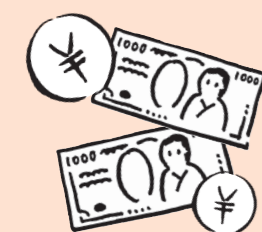
〈はあと飯田橋〉ライフプランセミナー

2月18日に開催しました

「安心した生活を手に入れるための家計管理術 ～家計に関わる行動をコントロールできるようになるコツ～」

2024年2月18日、オンラインで開催したライフプランセミナーには100名を超える申込があり、家計管理に対する関心の高さがうかがえました。

講師より「お金について教えてもらう機会がほとんど無く、自分ひとりで頑張らないといけないため『わからない、大変、辛い』状況になりがち。まず『利用できる制度を知る』、そして制度を活用しながら『自分に合ったお金との付き合い方を伸ばす』ことがポイント。ひとりで頑張ろうとせず



『困った時には頼る』ことで支えられながら自立を目指すことが大切です。」と伝えられました。アンケートには「私たち側に立った視点、考え方での講義で、内容がすーっと入ってきました。」「行動から家計管理を変えてみたいと思います。」等の声が寄せられ、それぞれに気づきを得られたようです。

ひとり親の生活の中でお金にまつわる不安や疑問に直面した際には、ライフプランセミナーで、知識と安心、今後の見通しを手に入れて乗り越えていただければと思います。

※【偶数月】はあと飯田橋主催、【奇数月】はあと多摩主催でライフプランセミナーを毎月開催しています。

※【偶数月】はあと飯田橋主催、【奇数月】はあと多摩主催でライフプランセミナーを毎月開催しています。

※【偶数月】はあと飯田橋主催、【奇数月】はあと多摩主催でライフプランセミナーを毎月開催しています。

私たちはひとり親家庭を応援します！

〈はあと〉では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた相談や支援を行っています。

- 1 就業相談・就業支援・職業紹介
- 2 生活相談
- 3 養育費相談
- 4 離婚前後の法律相談
- 5 グループ相談会
- 6 離婚前後の親支援講座
- 7 親子交流支援

生活のことならはあと

安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援を行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	●	●	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

こちらでは②③④⑥⑦が利用できます
詳しくは ☎03-6272-8720



〒102-0072
千代田区飯田橋3-4-6
新都心ビル7階
電話:03-6261-7303
FAX:03-6261-7319
E-mail:
info@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」東口 徒歩5分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」A5出口 すぐ
地下鉄各線「飯田橋駅」A2出口 徒歩5分

仕事のことならはあと飯田橋

ひとり親家庭の就業に関する相談を行っています。応募書類の作成と添削、面接対策、適職診断、マネー相談などの支援を受けることができます。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

※面接相談は月～土(予約制)

こちらでは①が利用できません
詳しくは ☎03-3263-3451



〒102-0072
千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター7階
TEL:03-3263-3451
FAX:03-3263-3452
E-mail:
iidabashi@haat.or.jp

JR「飯田橋駅」東口下車:徒歩7分、「水道橋駅」西口下車:
徒歩5分 / 大江戸・有楽町線・南北線「飯田橋駅」A2出口
徒歩7分 / 東西線「飯田橋駅」A5出口 徒歩4分

生活でも仕事でもはあと多摩

はあと多摩では、生活に関する相談も仕事に関する相談もお受けします。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援、グループ相談会なども行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-19:30

こちらでは①②③④⑤⑦が利用できます
詳しくは ☎042-506-1182



〒190-0012
立川市曙町2-8-30
立川わかさビル4階
TEL:042-506-1182
FAX:042-506-1194
E-mail:
tama@haat.or.jp

JR「立川駅」北口徒歩5分
多摩都市モノレール「立川北駅」徒歩4分

東京都ひとり親家庭支援センターではメールマガジンを配信しています。

「お役立ち情報」・「イベント・セミナー情報」をメールで配信しています。ご希望の方はお気軽に登録してください。ひとり親家庭のご友人などにもご紹介ください。

登録はこちらから [東京都ひとり親家庭支援センター ▶ https://haat.or.jp/](https://haat.or.jp/)



*本事業は東京都からの委託を受け、公益財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会とNPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむが運営しています。(令和3年10月より)

ひとり親家庭を応援する情報紙

はあと通信

2024年3月
No.38



今号のテーマ

まさかのときに頼りになる！ 被災時に受け取れる支援を知っておく

2024年1月の能登半島地震で、多くの方が被災し、住まいや暮らしが損なわれています。いつ、どこで地震が起きても不思議でないのが日本です。住まいや仕事を失ったり、健康を損ねたりして、暮らしが危機に陥るおそれは誰にでもあります。今回、そんなとき頼りになるおまな支援策をファイナンシャルプランナーで日本災害復興学会会員の清水 香さんに教えていただきます。

清水 香

CFP® 1級FP技能士 社会福祉士
消費生活専門相談員資格
自由が丘産能短期大学兼任教員



被災時のおまな支援制度と窓口

被災時の支援は多岐にわたり、住まいに一定の被害を受けた世帯に現金が支給されたり、義援金が配られたり、家族の死亡で弔慰金が支払われたりします。公共料金や税金・社会保険料、学費の減免(Q4参照)を受けられたり、携帯電話や生・損保の保険料の支払いを待ってもらえたりもします。それ以外に追加の支援策が講じられることもあります。これらをフル活用して新たな暮らしを始めるまでの期間を乗り越えます。支援を受けるには申請が必要ですから、平时に確認しておきましょう。

被災時のおまな支援制度と窓口 【くらしのお金】

さらに詳しく ▶ 内閣府防災
「被災者支援に関する各種制度の概要」



	支援の内容	窓口
給付	● 住まい全壊等の世帯に最大300万円給付「被災者生活再建支援制度」(Q.2参照) ● 住まいに損害を受けた世帯に独自給付「自治体独自給付制度」(Q2参照) ● 寄付されたお金が分配される「義援金」 ● 災害で家族が死亡したとき500万円または250万円を給付「災害弔慰金」 ● 災害で重い障害を負ったとき250万円または125万円を給付「災害障害見舞金」 ● 生活に困窮「生活保護」等	区市町村
	● 病気やケガで働けないとき「傷病手当金」(Q1参照)	健康保険組合など
	● 仕事を失ったとき「失業保険」(Q1参照)	ハローワーク
猶予・減免	● 公共料金(水道料・電気代・ガス代・NHKの受信料等)の支払い猶予や減免 ● ケーブルテレビ・携帯電話等通信料の支払い猶予 ● 生・損保の保険料・掛金の支払い猶予	契約先の各窓口
	● 国民健康保険料の猶予・減免、医療費窓口負担の減免(Q1参照)	区市町村
	● 国民年金保険料の猶予・免除	年金事務所
貸付	● 国税・地方税徴収の猶予	税務署・区市町村
	● 生活福祉資金(緊急小口資金・総合支援資金等) 母子父子寡婦福祉資金・災害援護資金等の貸付(Q4参照)	社会福祉協議会・区市町村

※「住まい」「学費」の支援は後述

Q.1 被災したあと、最初にすべきことは何ですか？

A 暮らしを立て直すため、必要な支援をしっかりと受けましょう。そこで必要になるのが「**り災証明書**」です。被災後に区市町村の窓口で発行を受けます。

被災後は、持ち家・賃貸世帯にかかわらず、まず「り災証明書」の発行を受けます。住んでいた住宅の壊れ具合を自治体が判定、被害程度を証明する書類で、6区分のどの被害区分に該当するかで受けられる公的支援の内容が変わります。

り災証明書の損害区分

住宅の損壊具合	全壊	大規模半壊	中規模半壊	半壊	準半壊	準半壊に至らない （「一部損壊」）
住宅の損害割合	50%以上	40%台	30%台	20%台	10%台	10%未満

被災から原則1か月以内に、被災した本人や同居の家族が区市町村に申請します。賃貸住まいの場合、家主だけでなく入居者も申請できます。その後に区市町村の職員等による被害認定が行われます。安全が確保できるなら、事前に被害状況を写真に収めておきましょう。

さらに詳しく

政府広報オンライン
「災害で住まいが被害を受けたとき
最初にすること～被害状況を写真で記録する～」(動画)



日本の被災支援はこのように、住まいの壊れ具合で支援内容が決まるしくみです。しかし住まいに損害がなくても、災害で仕事を失ったり、健康を損なったりするかもしれません。こうしたときは社会保険の給付を受ける手続きをしましょう。

災害が原因で失業、あるいは一時的に離職状態にあるならハローワークへ。病気やケガで欠勤状態の会社員等なら、健康保険から給与の3分の2の金額の傷病手当金を最長1年6か月にわたり受け取れます。自営業者等は国民健康保険料が減免されたり、医療費の窓口負担が減免されたりもします。

Q.2 住むところが大きな被害を受けたとき、どんな支援を受けられる？

A 持ち家・賃貸住まいを問わず、住まいが深刻な損害を受けた世帯は最大300万円の支援金を受け取ることができます。当面の住まいとして応急仮設住宅も提供され、原則2年間まで無償で住むことができます。

【支援金】持ち家・賃貸を問わず、東京都で住まいが半壊以上の損害を受けた世帯は、最大300万円の支援金を受け取れます。支援金は住宅の壊れ具合に応じた基礎支援金と、その後の住まい方に応じた加算支援金の2段階で支払われます。

住宅損壊時に受け取れる支援金の金額

り災証明書の区分	全壊等	大規模半壊	中規模半壊	半壊
支援金の最大額 (基礎支援金+加算支援金)	300万円	250万円	200万円	200万円

・都内で「被災者生活再建支援制度」が適用された自然災害による被災が対象
・国の「被災者生活再建支援制度」、都の「東京都被災者生活再建支援事業」のいずれかが給付される

住まいが全壊などして住めなくなると、賃貸借契約は終了します。入居者は退去しなくてはなりません、家賃の支払い義務はなくなり、敷金は全額が戻ります。

賃貸入居時に契約した家財の地震保険や火災保険に加入していれば、保険金を受け取れるかもしれません。保険会社に連絡しましょう。住宅倒壊などで保険証券を失い、契約先が分からなければ「自然災害等損保契約照会センター（※）」で契約を探してもらえます。

（※）一般社団法人 日本損害保険協会「自然災害等損保契約照会センター」電話0120-501331 受付時間：平日9時15分～17時（祝日・休日および12/30～1/4を除く。）



住宅半壊等の被害を受け、居住に支障が生じたときは、約70万円分を上限とする「住宅の応急修理」を受けられます。賃貸住宅に入居している場合、通常は家主が修繕しますが、難しければ入居者が区市町村に直接、応急修理を依頼することもできます。

住むところを確保するのがむずかしいときには「応急仮設住宅」や、自治体が賃貸住宅を借り上げる「みなし仮設住宅」などが提供され、原則2年間まで無償で住むことができます。

支援の内容	窓口
・住宅半壊等の世帯に最大約70万円分の修理「災害救助法の「住宅の応急修理」」 ・原則2年間まで無償で住める「応急仮設住宅」「みなし仮設住宅」	区市町村
・当面返済を待ってくれる「住宅ローンの猶予」返済条件を変える「条件変更」 ・ローン返済不能時に減免の相談ができる「被災ローン減免制度」	取引先の銀行等

住宅ローンなど返済中の世帯は、借入先の金融機関で「り災証明書」を提示すれば当面は返済を待ってもらえます。返済不能に陥ったときは、ローン残高の減免を相談できる「被災ローン減免制度」を利用できる場合があります。いずれも取引先の金融機関に相談をしましょう。これらの手続きをしても、個人信用情報機関の延滞者（いわゆる「ブラックリスト」）として登録されることはありません。

Q.3 被災して子どもの学費負担が大変になりそう。返還中の奨学金も返していただけるか心配です。

A 子どもが小・中学生の間は、学用品や給食費などが給付される「**就学援助**」を利用できます。大学等の学費負担が難しいときは「**給付奨学金**」を随時申し込めたり、返している奨学金があるときは、返還を待ってもらえたりもします。

被災して家計が急変、経済的に困難になった世帯には、子どもの学齢に応じたさまざまな教育費・学費等の支援があります。小・中学生がいる世帯は、学用品や給食費、修学旅行費などが援助される就学援助を受けられるので、区市町村や学校に相談しましょう。高校生がいる世帯は、授業料や入学金などが減免されたり、給付金が受け取れたりする場合があるので学校に相談しましょう。

大学生等は、日本学生支援機構（Jasso）の給付奨学金や貸与奨学金の対象になります。住まいが半壊等となり要件を満たした学生には「Jasso災害支援金」による10万円の給付もあります。通学する大学等が授業料減免の制度を導入している場合もあります。いずれも学校が窓口になりますので、速やかに学事課等に相談しましょう。

なお、被災後は児童扶養手当の所得制限が解除され、一定以上の被害を受けた世帯の手当が全額支給となる特例措置が講じられることがあります。

【学費等】

支援の内容	窓口
・小・中学生の学用品などを給付「就学援助措置」	区市町村・学校
・高校生の学費免除・給付金など「高等学校授業料免除措置」「就学支援金」「高校生等奨学金給付金」	都道府県・学校など
・日本学生支援機構の家計急変時の授業料等の給付・貸付「給付型奨学金」「貸与型奨学金」、大学等の「授業料減免」など ・奨学金の返還を待ってくれる「日本学生支援機構の奨学金返還猶予」	日本学生支援機構・大学など

Jassoの貸与奨学金の返還が難しくなったら、奨学金の返還を最長10年間待ってもらえる返還猶予制度などの救済策を利用しましょう。延滞者は利用できないことがあるので、延滞は避け、はやめにJassoに相談しましょう。

生活再建資金が足りないときは、災害援護資金や生活福祉資金、母子父子寡婦福祉資金などの公的貸付もあります。貸付返済中の世帯が被災したときは、償還金の支払いを待ってもらえる特別措置が講じられることがあります。

Q.4 自分は支援制度の対象なのか、利用しても大丈夫なのかよくわかりません。トラブルが起きたときはどうしたら？

A 支援制度の内容がわからない、あるいは被災後に困りごとや悩みごとがあるときは、**弁護士をはじめとした専門家に遠慮なく相談を。被災後は無料相談会が随時開催されています。**

わからないことがあるなら、自治体の職員に尋ねたり、専門家へ相談したりすることをためらわないでください。被災後はさまざまな専門家による無料相談会が開催されます。

とりわけ、賃貸借契約の退居に伴う問題やローンの問題、制度利用の制限などの法律が絡む問題は、迷わず弁護士に相談しましょう。弁護士会による無料相談会のほか、法テラスによる被災者向け無料電話相談も行われます。被災後にウェブサイトなどで情報提供されるのでチェックしましょう。

Q.5 今すぐできる災害への備えは？まず何をしたら良いですか？

A 自治体が提供する「**ハザードマップ**」を確認しましょう。災害が起きたとき、**住む場所にどのような被害が起きうるかがわかります。「東京都防災アプリ」でも、地域のリスクを手軽に確認できます。**

ハザードマップは、想定した一定の自然災害で生じる被害の範囲を地図で示したものです。床上浸水や土砂災害、高波や噴火など地域に応じたハザードマップを区市町村が作成して、ウェブサイト上で公開したり、紙で配布したりしています。住む場所にどのような被害が起り得るかを知れば、適切に準備を進められるでしょう。災害時の避難場所や避難経路、避難方法なども記載されていて、被災時や避難時にも役立ちます。



東京都が提供する「東京都防災アプリ」をダウンロードすると、ハザードマップに準ずる「地域危険度が分かるマップ」「水災リスクマップ」を手軽に確認できます。さらに「被災後に受けられる支援一覧」「緊急ブザー機能」「災害備蓄ナビ」「わたしのくらし防災チェックリスト」などのお役立ち機能を利用できます。

さらに詳しく **東京都防災「東京都防災アプリ」**

