

ひとり親サポート

パンフレット



令和8年4月

小諸市 こども家庭支援課 こども家庭相談係

ひとり親家庭への各種サポート

1. 手当等

【児童扶養手当】	…	1
【福祉医療制度】	…	1
【長野県母子父子寡婦福祉資金の貸付】	…	2
【自立支援教育訓練給付金事業】	…	2
【高等職業訓練促進給付金事業】	…	2
【JR通勤定期乗車券特別割引】	…	3
【ひとり親家庭等大学受験料等助成金】	…	3

2. 各種相談

【ひとり親相談】	…	4
【女性相談】	…	4
【健康相談】	…	4
【発達・育児心配ごと相談】	…	4
【子育てなんでも相談】	…	4
【家庭児童相談】	…	4
【教育相談】	…	4
【人権、困りごと相談】	…	4
【法律相談】	…	5
【その他相談】	…	5

3. その他の支援・制度等

【保育料の減免】	…	6
【就学援助制度】	…	6
【税額控除】	…	6
【小諸市母子寡婦福祉会】	…	6
【ファミリーサポート事業】	…	6

養育費と親子交流（面会交流）について	…	7
---------------------------	---	---

1.手当等

【児童扶養手当】

父母の離婚や死別等により、18歳（満18歳到達後、最初の3月31日）までの児童を養育しているひとり親家庭などに支給します。（児童に障がいがある場合は、程度により20歳になるまで対象期間が延長されます。）

令和3年3月分（令和3年5月支払い）からは、上記のうち、障害基礎年金等（国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による障害補償年金など。）を受給している方は、「障害年金の子の加算の部分の額」と「児童扶養手当の額」の差額を児童扶養手当として受給することができるようになりました。

手当額（令和8年4月～）

区分	月額	児童加算額 第2子以降1人につき
全部支給	48,050円	11,350円
一部支給 (所得額に応じて)	48,040～11,340円	11,340～5,680円

○申請時に必要なもの

- ①請求者と対象児童の戸籍謄本
- ②その他必要な書類

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども保育係 電話 0267-22-1700（内線2199）

【福祉医療制度】

18歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の父または母、18歳未満の児童、父母のいない18歳未満の児童に対し、医療費の一部を助成しています。（児童扶養手当に準ずる所得制限があります。）
なお、児童は平成30年8月診療分から現物給付（窓口無料化）を実施しています。

新たに受給資格要件に該当する方は、福祉課窓口で申請してください。

○申請時に必要なもの

- ①健康保険証（対象となる方全員分）
- ②口座番号の分かるもの（通帳等）
- ③福祉医療費受給資格者証（資格変更等、現在お持ちの場合のみ）

★問い合わせ先★ 福祉課 福祉係 電話 0267-22-1700（内線2144）

【長野県母子父子寡婦福祉資金の貸付】

20歳未満の児童を扶養している母子・父子家庭の母・父、又はその児童及び父母のない児童等、20歳以上の子を扶養している又は扶養のない寡婦等を対象とした貸付制度があります。

高等学校、大学等への進学のための修学資金、生活資金などがあります。
貸付までには日数を要しますので、余裕を持って申請をしてください。
詳しくは、母子・父子自立支援員までお問い合わせください。

【修学資金の例】 ※日本学生支援機構の給付型奨学金を申請する場合は、差額分の貸付となります。

高等学校	学校区分	通学の形態	月額	大学	学校区分	通学の形態	月額
	国公立	自宅通学			27,000円	国公立	自宅通学
自宅外通学			34,500円	自宅外通学	108,500円		
私立	自宅通学		45,000円	私立	自宅通学	108,500円	
	自宅外通学		52,500円		自宅外通学	146,000円	

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線2194）

【自立支援教育訓練給付金事業】

ひとり親の主体的な能力開発の取組みを支援し、自立の促進を図ることを目的として教育訓練講座を受講するために支払った費用について給付金を支給します。

詳しくは、母子・父子自立支援員までお問い合わせください。

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線2194）

【高等職業訓練促進給付金事業】

生活の安定のための資格の取得を促進するため、一定期間について高等職業訓練促進給付金を支給します。また、修了後に高等職業訓練修了支援給付金を給付します。

詳しくは、母子・父子自立支援員までお問い合わせください。

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線2194）

【JR通勤定期乗車券特別割引】

児童扶養手当を受給している父または母は、通勤定期乗車券が3割引になります。定期乗車券を購入する際には、小諸市福祉事務所が発行する購入証明書が必要となります。

なお、通学には適用されません。

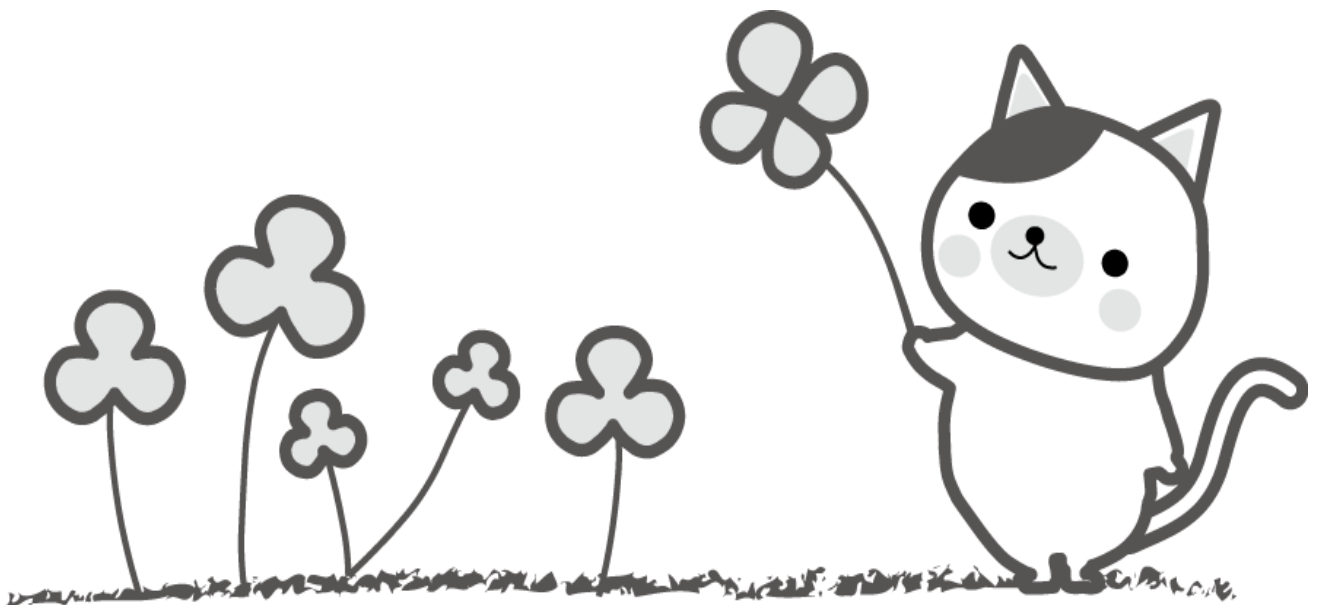
★問い合わせ先★こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線2194）

【大学受験料等助成金】

児童扶養手当の支給を受けている、または同様の所得水準にあるひとり親家庭、もしくは世帯員全員の市町村民税が非課税である世帯に属している、20歳未満のお子さんに対して、大学等の入学試験の受験料などを助成します。

詳しくはお問い合わせください。

★問い合わせ先★こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線 2194）



2.各種相談

こども家庭センター

こども（18歳まで）の養育に関する総合的な相談。

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども家庭相談係内 電話 0267-22-1744

【ひとり親相談】

ひとり親の就業や貸付金、養育費・親子交流（面会交流）の相談など、母子・父子自立支援員にご相談ください。

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線2194）

【女性相談】

DVや男女問題、家庭不和の悩みなど、女性相談支援員にご相談ください。

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども家庭相談係 電話 0267-22-1700（内線2194）

【健康相談】

健康に関する相談は、保健師、歯科衛生士、栄養士等にご相談ください。

★問い合わせ先★ 健康づくり課 電話 0267-25-1880

【発達・育児心配ごと相談】

子育て・育児に関する相談は、保健師にご相談ください。

★問い合わせ先★ 健康づくり課 保健予防係 電話 0267-25-1880

【教育相談】

不登校・引きこもり・発達障がいに関する相談は、教育支援センター教育相談員にご相談ください。

★問い合わせ先★ 教育支援センター 電話 0267-26-6717

【人権、困りごと相談】

人権問題、困りごとに関する相談は、人権センターへご相談ください。

★問い合わせ先★ 小諸市人権センター 電話 0267-23-5521

【法律相談】

弁護士による市民無料法律相談があります。（年10回）

★問い合わせ先★ 市民課 市民協働・相談係 電話 0267-22-1700(内線2117)

【その他相談】

● 消費生活相談

長野県消費生活センター（東信）

電話 0268-27-8517

● 人権、困りごと等の相談

長野県男女共同参画センター「あいとぴあ」

電話 0266-22-8822

● 子どもの人権、困りごと、虐待等の相談

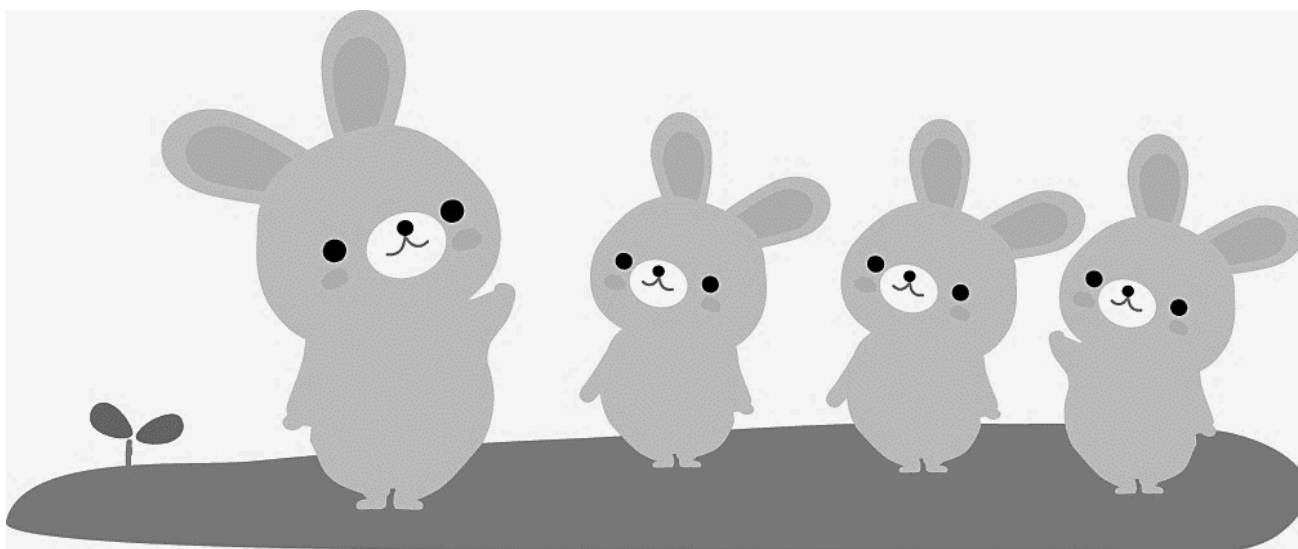
佐久児童相談所

電話 0267-67-3437

● 自立(生活・就労)相談

まいさぽ小諸（小諸市社会福祉協議会内）

電話 0267-31-5235



3.その他の支援・制度等

【保育料の減免】

ひとり親世帯の市町村民税の課税額によっては、保育料が減免となる場合があります。

★問い合わせ先★ こども家庭支援課 こども保育係 電話 0267-22-1700（内線2198）

【就学援助制度】

小・中学生を養育し、経済的理由等により就学困難なご家庭に対し、学用品や給食費等の費用の一部について援助を行っています。児童扶養手当を受給している世帯は対象となりますので、就学援助をご希望される方は、通学している学校経由で申請してください。

●受けられる援助費

- ①入学準備費 ②新入学児童生徒学用品費等 ③通学用品費 ④学用品費
- ⑤校外活動費 ⑥修学旅行費 ⑦学校給食費

★問い合わせ先★ 学校教育課 学校教育係 電話 0267-22-1700（内線2322）

【税額控除】

納税者本人が離婚や死別等で、子を扶養しており、要件に当てはまればひとり親控除を受けられます。要件についてはお問い合わせください。

★問い合わせ先★ 税務課 市民税係 電話 0267-22-1700（内線2151）

【ファミリーサポート事業】

保育園・学校までのお子さんの送迎や、冠婚葬祭、通院、外出など一時的に預かってもらいたい時に、子育てのサポートをする方を仲介します。ご希望の方は、お問い合わせください。

★問い合わせ先★ 小諸市ファミリーサポートセンター(こもテラス1F)

電話 0267-31-5093

養育費と親子交流（面会交流）について

平成23年の民法の一部改正により、協議離婚の際には子どもの監護者（親権者）だけでなく、「親子交流（面会交流）」や「養育費」についても定めることとされ、その取り決めにあたっては、「子の利益を最も優先して考慮しなければならない」旨が明記されました。

●養育費とは？

養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する衣食住に必要な経費、教育費、医療費などです。親の養育費支払義務は、親の生活に余力がなくても自分と同じ水準の生活を保障しなければならない強い義務（生活保持義務）であるとされています。

●養育費の取り決め方法は？

①話し合いで決める

離婚する際に、親権者を決めるのと並行して養育費の金額、支払時期、支払期間、支払方法など細かい点まで決めておく必要があります。双方の合意に至った内容は、口約束だけでなく書面にしましょう。費用や手間はかかりますが、公証役場で公正証書にするのが望ましいでしょう。公正証書にしておくと、万一、不払いになったとしても強制執行（差し押さえ）ができます。

②家庭裁判所の調停や審判などで決める

未成年の子どもがいる夫婦の離婚調停では、養育費の取り決めをするのが普通です。離婚届を出してからでも養育費請求の申立てをすることもできます。調停で合意に至らなかった場合は、家庭裁判所での審判で養育費を決めます。家庭裁判所の調停や審判で決まった内容が履行されない場合は、裁判所から義務者に履行するよう勧告（履行勧告）してもらうこともできますし、強制執行（差し押さえ）もできます。

③家庭裁判所の裁判で決める

離婚を求める訴訟で、離婚と同時に養育費について、裁判で決めることもできます。

◆ 離婚後の養育費の請求

養育費は、離婚時に決めていなくても、子どもへの必要性や親の支払い能力に応じ、いつでも請求できます。

◆ 事情の変更があった場合の養育費の金額の変更

養育費は、長い年月継続するものです。その間、子供の進学や病気などで監護費用が増大したり、再婚して扶養家族が増えたり、転職して減収となったりと、生活状況が大きく変化し、以前に決めた養育費が実情に合わなくなり、話し合いで増減額の合意ができない場合は、養育費の変更について家庭裁判所に調停・審判を申し立てることができます。

●親子交流（面会交流）とは？

子どもと離れて暮らしているお父さんやお母さんが、子どもと定期的に、又は継続的に会って話をしたり一緒に遊んだりして交流することです。

両親が離婚していても、子どもは父母のどちらからも愛されていると実感できることで、深い安心感と自尊心を育むことができます。

●面会方法は？

方法としては、取り決められた場所に子どもが出かける（連れて行く）、離れている親が連れにくる（訪問してくる）など様々です。

親子交流（面会交流）の時期や回数、場所、方法、親同士がお互いに守らなければならないルールについてもしっかり決めておくことが必要です。

子どもの年齢、健康状態、生活状況等を考慮して無理のないように決めることが大切です。

【養育費・親子交流（面会交流）についての相談】

養育費相談支援センター

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-29-19 池袋KTビル10階

電話 03-3980-4108 フリーダイヤル 0120-965-419

【公正証書】

法務大臣より任命を受けた公証人が作成する公文書です。夫婦の間で金銭面の合意ができているものの、確実に支払ってもらうための保障がほしい場合に公正証書を作成することが望ましいでしょう。

★最寄りの公証人役場★

佐久公証人役場 佐久市佐久平駅北26-7 藤ビル2階 電話 0267-54-8305

【調停調書】

離婚に際しての取り決めが双方の間で協議できない場合に、家庭裁判所に調停を申し立てることができます。調停で養育費の額や支払方法等について合意した事項を書類にしたものが調停調書です。

★最寄りの家庭裁判所★

長野家庭裁判所佐久支部 佐久市岩村田1161 電話 0267-67-1532