



ひとり親家庭及び寡婦のみなさんへ

相談はこちらへ

発行：長野県県民文化部こども若者局こども・家庭課 電話026-235-7147

困ったときは、あなたの近くにより相談相手となる人がいます。相談は無料で、個人の秘密は守られます。おひとりで悩まずに安心してご相談ください。

◎生活全般の相談

・ 母子・父子自立支援員（福祉事務所）

福祉事務所では、母子・父子自立支援員などがひとり親家庭・寡婦のみなさんの悩みごとの相談を受け、問題解決のお手伝いをします。一人ひとりに寄り添って、関係する業務の担当者につなげます。下記お住まいの福祉事務所にお問い合わせください。

・ 民生・児童委員

お住まいの地区には厚生労働大臣から委嘱された民生・児童委員がおり、生活・家族・子どもなど福祉全般の相談にのっています。地区担当の委員については、市町村にお問い合わせください。

◎心の健康に関する相談

依存症、ひきこもり、思春期、その他心の健康全般に関する相談に応じます。

長野県精神保健福祉センター 026-266-0280

月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分

◎福祉事務所一覧（受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分）

市にお住まいの方

佐久市福祉事務所	佐久市中込 3056	0267-62-2111	松本市福祉事務所	松本市丸の内3-7	0263-33-4767
小諸市福祉事務所	小諸市相生町3-3-3	0267-22-1700	塩尻市福祉事務所	塩尻市大門7-3-3	0263-52-0280
上田市福祉事務所	上田市中央6-5-39 ひとまちげんき・健康プラザうえだ	0268-23-5106	安曇野市福祉事務所	安曇野市豊科6000	0263-71-2000
東御市福祉事務所	東御市鞍掛197	0268-64-8888	大町市福祉事務所	大町市大町3887	0261-22-0420
諏訪市福祉事務所	諏訪市高島1-22-30	0266-52-4141	長野市福祉事務所	長野市大字鶴賀緑町1613	026-224-5031
岡谷市福祉事務所	岡谷市幸町8-1	0266-23-4811	同上 篠ノ井分室	長野市篠ノ井御幣川281-1	026-292-2596
茅野市福祉事務所	茅野市塚原2-6-1	0266-72-2101	須坂市福祉事務所	須坂市大字須坂1528-1	026-248-9003
伊那市福祉事務所	伊那市下新田3050	0265-78-4111	千曲市福祉事務所	千曲市杭瀬下2-1	026-273-1111
駒ヶ根市福祉事務所	駒ヶ根市赤須町20-1	0265-83-2111	中野市福祉事務所	中野市三好町1-3-19	0269-22-2111
飯田市福祉事務所	飯田市大久保町2534	0265-22-4511	飯山市福祉事務所	飯山市大字飯山1110-1	0269-62-3111

町村にお住まいの方

佐久福祉事務所	南佐久郡、北佐久郡	佐久市跡部65-1	0267-63-3142
小県福祉事務所	小県郡	上田市材木町1-2-6	0268-25-7123
諏訪福祉事務所	諏訪郡	諏訪市上川1-1644-10	0266-57-2911
上伊那福祉事務所	上伊那郡	伊那市荒井3497	0265-76-6811
下伊那福祉事務所	下伊那郡	飯田市追手町2-678	0265-53-0411
木曾福祉事務所	木曾郡	木曾町福島2757-1	0264-25-2219
松本福祉事務所	東筑摩郡	松本市大字島立1020	0263-40-1914
北安曇福祉事務所	北安曇郡	大町市大町1058-2	0261-23-6508
長野福祉事務所	埴科郡、上高井郡、上水内郡	長野市大字中御所岡田98-1	026-225-9057
北信福祉事務所	下高井郡、下水内郡	飯山市大字静間1340-1	0269-62-3943

母子・父子・寡婦福祉のしおり掲載ホームページ
※制度の詳細についてはこちらをご覧ください。



手当・年金のこと

1 児童扶養手当の支給（相談窓口：福祉事務所・町村）

ひとり親家庭等の18歳到達年度の末日を経過していない児童（障がい児のときは20歳未満）を対象とし、その児童を監護する母、監護しかつ生計を同じくする父、又は養育者に支給されます。（所得による制限等がありますが、ひとり親家庭等に対する他の支援制度を活用できる場合もありますので、市町村にお問い合わせください。）

年間所得限度額 (母子2人世帯の例)	支 給 月 額		
	児童1人の場合	児童2人の場合	児童3人以降1人につき
870,000円未満	45,500円	所得に応じて 10,750円～5,380円加算	所得に応じて 6,450円～3,230円加算
870,000円以上2,300,000円未満	45,490円～10,740円		

※令和6年11月分（1月支給分）以降は、所得要件、支給月額等について、一部変更となります。

2 児童手当の支給（相談窓口：市町村）

児童手当は、15歳到達年度の末日を経過していない児童（中学校修了前の児童）を養育している方に支給されます。住所地の市町村長の認定により、申請した翌月分からの支給となります。

※令和6年10月分（12月支給分）以降は、支給・所得要件等が変更となります。

3 交通・災害遺児見舞金（相談窓口：市町村社会福祉協議会）

交通又は災害の事故により、父又は母が死亡か高度障害になったときは、18歳になった年度末までの間にある児童に見舞金150,000円が支給されます。

4 年金制度（相談窓口：年金事務所・市町村）

国民年金の被保険者が死亡したときは、子（18歳到達年度の末日を経過していない子又は20歳未満で障害年金の障害等級1・2級の子）のある配偶者又はその子本人に、遺族基礎年金が支給されます。厚生年金保険の被保険者が死亡したときは、遺族基礎年金に上乘せして遺族厚生年金が支給されます。（遺族が子のない妻、55歳以上の子のない夫・父母・祖父母などの場合、遺族基礎年金は支給されず、遺族厚生年金のみが支給されます。）ただし、未納・未加入の期間があるときは、支給されない場合があります。

暮らしのこと

1 就学援助制度（相談窓口：市町村（学校組合）教育委員会）

経済的な理由により就学が困難である小・中・義務教育学校に通う児童・生徒の保護者は、市町村（学校組合）の認定を受けることで、学用品費、学校給食費、修学旅行費などの援助を受けることができます。

2 医療費の給付（相談窓口：市町村）

一定の要件を満たす母子家庭、父子家庭などに対し医療費の自己負担分の一部を支給します。

3 母子父子寡婦福祉資金の貸付（相談窓口：福祉事務所）

貸付を受けたい方は母子・父子自立支援員にご相談ください。（個々の事情により貸付できない場合もあります。）なお、申請から貸付までには通常1か月以上かかりますので早めの申請をお願いします。

貸 付 対 象	貸付の種類及び限度額等
・児童（20歳未満）を扶養しているひとり親又はその児童 （ひとり親が同時に扶養している20歳以上である子を含みます。） ・寡婦、40歳以上の配偶者のない女性（婚姻したことのない方は含まれません。） ・父母のない児童 ※資金により対象者が異なります。	裏面一覧表をご覧ください。

4 生活福祉資金の貸付（相談窓口：市町村社会福祉協議会）

低所得世帯等の経済的自立と社会参加を支援するため、無利子又は低利で各種資金の貸付を行っています。

5 生活保護の受給（相談窓口：福祉事務所、町村、地区担当の民生・児童委員）

病気、失業等により収入が途絶えたり、働いていても収入が少なく生活に困っている方は、生活保護の申請ができます。

6 養育費の相談（相談窓口：福祉事務所）

養育費の取り決めや確保で困っている方は、お住まいの福祉事務所にご相談ください。

7 母子生活支援施設の利用（相談窓口：福祉事務所）

生活上のさまざまな問題のため子どもの養育が十分できない場合に、お母さんと子どもと一緒に利用できます。

8 公営住宅への入居（相談窓口：建設事務所建築担当課、市町村又は長野県住宅供給公社）

母子・父子世帯、高齢者世帯、多子世帯等を対象に優先入居制度、家賃減免制度を設けている場合があります。

9 JR通勤定期乗車券の特別割引（相談窓口：市町村）

児童扶養手当又は生活保護を受けている世帯の方には、JRの通勤定期乗車券の特別割引（3割引）があります。定期券を割引で購入するためには、市町村が交付する証明書が必要です。なお、通学には適用されません。

仕事のこと

1 ハローワーク（公共職業安定所）

専門の相談員等が就職についてのきめ細かな相談や職業紹介に応じています。公共職業訓練を受けることもできます。

2 生活就労支援センター“まいさぼ”

生活に困窮されている方を対象に、生活や就労に関する相談支援を行います。

3 地域就労支援センター“Job サポ”

求人情報の閲覧、Web面談、伴走型支援等を受けることができます。

4 就業支援員（相談窓口：上田・伊那・松本・長野の4保健福祉事務所）

ひとり親及び寡婦を対象に、無料職業紹介など就業への支援を行います。

5 就業支援講習会（相談窓口：県こども・家庭課）

就業に有利な技能を取得するための講座としてパソコン講習などを開催します。

6 能力開発のための制度（相談窓口：福祉事務所）

制度を利用するためには事前認定が必要となりますので、福祉事務所へご相談ください。

事業名	自立支援教育訓練給付金事業	高等職業訓練促進給付金事業
給付対象者	・児童扶養手当支給水準の母子家庭の母又は父子家庭の父 ・給付を受けようとする者の就業経験等から、受講する教育訓練が就業のために有効であると認められる方 ※令和6年8月1日以降に受講開始した方については、所得要件が変更となる予定です。	・児童扶養手当支給水準の母子家庭の母又は父子家庭の父 ・就労と修業の両立が困難な方 ・養成機関において6月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
対象講座	雇用保険法による教育訓練給付制度の指定講座等（経理事務、社会福祉士、看護師等）	介護福祉士、看護師、保育士、理学療法士、調理師等 シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格等
給付額	対象講座の受講料（入学料、授業料等の総額）の6割。 〔一般・特定一般教育訓練は上限20万円 〔専門実践教育訓練は40万円×修学年数（上限4年）〕〕 6割相当額が12,000円以下の場合には支給されません。 教育訓練給付金の給付を受ける場合はその額が差し引かれます。	① 高等職業訓練促進給付金 修業期間中の一定期間 月額100,000円 （住民税課税世帯は月額70,500円） 最終年（12月）は月額40,000円加算して支給 ② 高等職業訓練修了支援給付金 50,000円（住民税課税世帯25,000円）

○高等職業訓練促進給付金の支給対象者は、養成機関の入学準備金（50万円）と資格取得後の就職準備金（20万円）について、償還免除条件付きで貸付（高等職業訓練促進資金貸付事業）を受けることができます。

○児童扶養手当を受けている方で、母子・父子自立支援プログラム（※）の策定を受け、自立に向けて意欲的に取り組む方は、住居の借りに必要となる資金（入居している住宅の家賃の実費（上限4万円）×12月）について、償還免除条件付きでの貸付（住宅支援資金貸付事業）を受けることができます。 ※策定については福祉事務所にご相談ください。

ひとり親福祉団体

県内の市町村単位でひとり親家庭の福祉団体があり、ご加入いただけます。市町村にない場合でも、県連合会の広域会員として加入できます。会員は会報などを通じてひとり親家庭福祉の情報を入手できるほか、各種行事への参加、協賛店サービスの利用などが受けられます。同じ悩みを持った仲間や先輩との交流、子ども同士の仲間作りもできます。加入方法等は県連合会事務局へお問い合わせください。

長野県ひとり親家庭等福祉連合会（伊那市山寺298番地1「ふれあいーな」内/080-4839-3633）

連合会
ホームページ



