



ひとり親家庭及び寡婦のみなさんへ

長野県県民文化部こども・家庭課
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2
電話（直通）026-235-7147

相談はこちらへ

困ったときは、あなたの近くによい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。

・ 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。

◎福祉事務所一覧

郡・市	所在地	電話番号	郡・市	所在地	電話番号
佐久	〒385-8533 佐久市跡部65-1	0267-63-3142	飯田市	〒395-8501 飯田市大久保町2534	0265-22-4511
小県	〒386-8555 上田市材木町1-2-6	0268-25-7123	諏訪市	〒392-8511 諏訪市高島1-22-30	0266-52-4141
諏訪	〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10	0266-57-2911	須坂市	〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1	026-248-9003
上伊那	〒396-8666 伊那市荒井3497	0265-76-6811	小諸市	〒384-8501 小諸市相生町3-3-3	0267-22-1700
下伊那	〒395-0034 飯田市追手町2-678	0265-53-0411	伊那市	〒396-8617 伊那市下新田3050	0265-78-4111
木曾	〒397-8550 木曾郡木曾町福島2757-1	0264-25-2219	駒ヶ根市	〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20-1	0265-83-2111
松本	〒390-0852 松本市大字島立1020	0263-40-1914	中野市	〒383-8614 中野市三好町1-3-19	0269-22-2111
北安曇	〒398-8602 大町市大町1058-2	0261-23-6508	大町市	〒398-8601 大町市大町3887	0261-22-0420
長野	〒380-0936 長野市大字中御所岡田98-1	026-225-9057	飯山市	〒389-2292 飯山市大字飯山1110-1	0269-62-3111
北信	〒389-2255 飯山市大字静間1340-1	0269-62-3943	茅野市	〒391-8501 茅野市塚原2-6-1	0266-72-2101
長野市	〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613	026-224-5031	塩尻市	〒399-0786 塩尻市大門7-3-3	0263-52-0280
* 篠ノ井 分室	〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川281-1	026-292-2596	佐久市	〒385-8501 佐久市中込3056	0267-62-2111
松本市	〒390-8620 松本市丸の内3-7	0263-33-4767	千曲市	〒387-8511 千曲市杭瀬下2-1	026-273-1111
上田市	〒386-0012 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	東御市	〒389-0502 東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター	0268-64-8888
岡谷市	〒394-8510 岡谷市幸町8-1	0266-23-4811	安曇野市	〒399-8281 安曇野市豊科6000	0263-71-2000

◎こころの相談

「眠れない」「不安で落ち着かない」など気分がすぐれないときにご相談ください。

長野県精神保健福祉センター 026-227-1810

相談日時：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

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人以上1人につき
870,000円未満	43,160円	所得に応じて 10,190円～5,100円加算	所得に応じて 6,110円～3,060円加算
870,000円以上2,300,000円未満	43,150円～10,180円		

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。

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な小・中義務教育学校の児童・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、貸付実行までには時間を要しますので、余裕を持った申請をお願いします。

資金名	貸付対象	貸付内容
母子福祉資金 父子福祉資金	<ul style="list-style-type: none"> ・児童（20歳未満）を扶養している母子家庭の母又はその児童（母子家庭の母が同時に扶養している20歳以上である子を含みます。） ・児童（20歳未満）を扶養している父子家庭の父又はその児童（父子家庭の父が同時に扶養している20歳以上である子を含みます。） ・父母のない児童 	裏面一覧表をご覧ください。
寡婦福祉資金	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳以上の子を扶養している寡婦又はその被扶養者 ・扶養する子がない寡婦 ・配偶者のない40歳以上の女子（婚姻をしたことのない方は含まれません。） 	

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 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)

母子家庭の母、父子家庭の父及び寡婦を対象に、無料職業紹介など就業への支援を行います。

4 就業支援講習会(相談窓口:県子ども・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。

5 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	・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1年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
給付額	対象講座の受講料(入学料、授業料等の総額)の6割。上限:修学年数(4年上限)×200,000円。6割相当額が12,000円を超えない場合は支給されません。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円増額して支給 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。

ひとり親福祉団体

県内の市町村単位で多くの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「ふれあい一な」内/080-4839-3633)

【令和2年度実施予定事業】

- ひとり親家庭セミナー ○自立支援講習会
- 親と子のいきいき講座:県内各地で開催
- ひとり親家庭学習支援事業:小中学生を対象に県内各地で開催
- 協賛店制度:会員向けの各種サービスをご利用いただけます。

県連合会ホームページ ⇒



令和2年度 長野県母子父子寡婦福祉資金の貸付内容

*貸付を受けるには、連帯保証人の設定や所得要件等の条件がありますので、詳しくはお住まいの福祉事務所におたずねください。
また、貸付までにはお時間を要しますので、余裕を持った申請をお願いします。

貸付の種類	貸付金額の限度					据置期間	償還期間	年利率	違約金		
事業開始資金	個人 2,930,000 円		団体 4,410,000 円			1 年	7 年以内	無利子又は年1.0%	※3		
事業継続資金	個人 1,470,000 円		団体 1,470,000 円			6 か月	7 年以内				
修学資金 ※1 ※2	学校種別	学年別	1年(月額)	2年(月額)	3年(月額)	4年(月額)	5年(月額)	当該学校卒業後6か月	無利子		
			15年以内	15年以内	5年以内						
	高等学校	国公立	自宅通学	27,000 円	27,000 円	27,000 円					○高校 ○高専 ○短大 ○大学 ○大学院
			自宅外通学	34,500 円	34,500 円	34,500 円					
		私立	自宅通学	45,000 円	45,000 円	45,000 円					
			自宅外通学	52,500 円	52,500 円	52,500 円					
	高等専門学校	国公立	自宅通学	31,500 円	31,500 円	31,500 円	67,500 円			67,500 円	○専修高等 ○一般
			自宅外通学	33,750 円	33,750 円	33,750 円	76,500 円			76,500 円	
		私立	自宅通学	48,000 円	48,000 円	48,000 円	98,500 円			98,500 円	
			自宅外通学	52,500 円	52,500 円	52,500 円	115,000 円			115,000 円	
	短期大学	国公立	自宅通学	67,500 円	67,500 円						○専修高等 ○一般
			自宅外通学	96,500 円	96,500 円						
		私立	自宅通学	93,500 円	93,500 円						
			自宅外通学	131,000 円	131,000 円						
	大学	国公立	自宅通学	71,000 円	71,000 円	71,000 円	71,000 円				○専修高等 ○一般
			自宅外通学	108,500 円	108,500 円	108,500 円	108,500 円				
		私立	自宅通学	108,500 円	108,500 円	108,500 円	108,500 円				
			自宅外通学	146,000 円	146,000 円	146,000 円	146,000 円				
	大学院	修士課程		132,000 円	132,000 円						
		博士課程		183,000 円	183,000 円	183,000 円					
専修学校	国公立	高等	自宅通学	27,000 円	27,000 円	27,000 円		○専修高等 ○一般			
			自宅外通学	34,500 円	34,500 円	34,500 円					
		専門	自宅通学	67,500 円	67,500 円						
			自宅外通学	78,000 円	78,000 円						
	私立	高等	自宅通学	45,000 円	45,000 円	45,000 円					
			自宅外通学	52,500 円	52,500 円	52,500 円					
		専門	自宅通学	89,000 円	89,000 円						
			自宅外通学	126,500 円	126,500 円						
一般	自宅通学	49,500 円	49,500 円								
	自宅外通学	49,500 円	49,500 円								
技能習得資金	月 68,000 円 (自動車運転免許取得 460,000 円 一時的に多額の費用が必要な場合 816,000 円)					知識技能習得後1年	20 年以内	無利子又は年1.0% ※3			
修業資金各種学校	月 68,000 円 (就職を希望する高校3年生の自動車運転免許取得 460,000 円)					知識技能習得後1年	20 年以内	無利子			
就職支度資金	被服等 100,000 円 (別に、就職に際し、自動車通勤の必要性が認められる者の自動車購入資金の貸付の場合左記の上限額に 230,000 円を加算)					1 年	6 年以内				
医療介護資金	340,000 円 (特別 480,000 円) 介護 500,000 円					医療期間満了後6か月	5 年以内				
生活資金	月 105,000 円 (・生計中心者でない場合又は現に扶養する子のいない寡婦 70,000 円) (・技能習得期間中の場合 141,000 円)					貸付期間満了後6か月	8年(一般) 5年(医療介護) 5年(失業) 20年(技能習得)以内	無利子又は年1.0% ※3			
住宅資金	1,500,000 円 (災害等で住宅が全壊等、老朽による増改築・移転改築及び新規取得 2,000,000 円)					6 か月	6年以内 7年以内(特別)				
転宅資金	260,000 円					6 か月	3 年以内				
就学支度資金 ※2	小学校入学		64,300 円			中学校入学		81,000 円			
	修業施設(高等学校卒業生)		自宅通所	272,000 円		自宅外通所		282,000 円			
	専修学校(一般課程)		自宅通学	150,000 円		自宅外通学		160,000 円			
	高等学校 専修学校(高等課程)	公立	自宅通学	150,000 円		自宅外通学		160,000 円			
		私立	自宅通学	410,000 円		自宅外通学		420,000 円			
	高等専門学校 短期大学 大学 専修学校(専門課程)	公立	自宅通学	410,000 円		自宅外通学		420,000 円			
		私立	自宅通学	580,000 円		自宅外通学		590,000 円			
	大学院	公立	380,000 円								
私立		590,000 円									
結婚資金	300,000 円					6 か月	5 年以内	無利子又は年1.0% ※3			

延滞元利金額に対し年3%

※1：日本学生支援機構から奨学金の貸与を受けている方については、奨学金の貸与月額と本貸付金の修学資金の貸付限度額との差額を限度として、貸付けを受けることができます。
 ※2：大学等における修学の支援に関する法律に基づく修学支援対象の方については、授業料減免額又は給付型奨学金受給額と本貸付金の修学資金又は就学支度資金の貸付限度額との差額を限度として、貸付けを受けることができます。
 ※3：保証人を立てた場合は無利子、立てない場合は年1.0%となります。なお、これらの貸付金についても申請者の所得状況によっては、連帯保証人が必要となります。ただし、就職支度資金で児童に係るものについては、保証人の有無にかかわらず無利子です。