2026年10月版

あなたの今と、これからを社会みんなで。

安心して育つ。自分らしく学ぶ。つながる。挑戦する。



子ども・若者と、子育てに関わるすべての県民へ

使える支援、地域の居場所、相談できる人。長野県の取組を、暮らしの言葉で紹介します。

324園
信州やまほいく 認定園
2026年10月現在 [04]

242か所
信州こどもカフェ
2026年3月時点 [15]

3万・5万 円/月
大学等の給付型奨学金
国公立・私立大学の例 [14]

困ったときの相談先は、12ページへ

はじめに

子ども・若者が主役の長野県へ。

県・市町村・学校・企業・地域が、それぞれの役割で支えます。

知事メッセージ

あなたの「やってみたい」を、長野県は応援します。

長野県は、子ども・若者一人ひとりを大切にし、その声を聴きながら施策をつくっています。妊娠・出産から子育て、学び、地域の居場所、仕事、社会への参加まで。成長のどの段階でも、支えが途切れないよう取り組んでいます。

支援を受けることも、相談することも、社会に声を届けることも、すべて大切な一歩です。このガイドが、使える支援や相談先を知るきっかけとなり、地域みんなで子ども・若者を応援する輪が広がることを願っています。

長野県知事　阿部 守一

長野県子ども・若者支援総合計画（2023～2027年度）の基本目標

夢や希望がかなう、笑顔あふれる未来の実現 [1]

3つの基本方針

1. 結婚、妊娠・出産、子育ての希望が実現できる社会づくり
2. 誰でも夢や希望に向けてチャレンジできる社会づくり
3. 健やかに成長、自立できる社会づくり

施策で大切にしている3つの姿勢

子ども・若者起点

一人ひとりを権利の主体として尊重し、今とこれからの幸せを大切にします。

意見反映

子ども・若者の声を直接聴き、施策づくりに生かします。

共創

行政・地域・企業・県民が力を合わせて取り組みます。

出典 [01]→ 詳しくは13ページ

01　政策の全体像

育ちと挑戦を、切れ目なく。

ライフステージごとに、主な取組と掲載ページをまとめました。

妊娠・出産／乳幼児	**育児の不安・費用の負担を軽く** 妊活・子育て情報、保育料の軽減、子どもの医療費助成、産前・産後ケア	4・5頁
幼児・小学生・中学生	**自分に合う学びと居場所** 信州やまほいく、学びの改革（TOCO-TON）、フリースクール、信州こどもカフェ、給食費の支援	5・6・8頁
高校・大学等	**学ぶ希望を家計で閉ざさない** 高校の特色化、奨学給付金、通信制サポート校への就学支援、大学等への給付型奨学金	6・7頁
困りごとを抱えたとき	**一人にしない・安全を守る** ヤングケアラー、障がい・医療的ケア、ひとり親、権利救済、社会的養育	9・12頁
若者・社会への一歩	**働く・つながる・提案する** 就職支援、総合相談、信州若者みらい会議、信州若者議会、ユースセンター	8・10・12頁
地域・企業のみなさん	**社会・企業みんなで支える** 信州こどもカフェの応援、働きやすい職場環境づくり、奨学金返還支援制度	11頁

支援を受けることも、社会に声を届けることも。
結婚や出産など、人生の選択は一人ひとりのもの。本人の希望を尊重して支えます。

02　安心して育つ ①

子育ての負担を軽く。

保育、医療など、子育て家庭の家計と心の負担を軽くします。



0〜2歳の保育料を軽減 [02]

第2子
半額

第3子以降
無償

低所得世帯※
第1子 半額
第2子 無償

同時入園の条件なし／所得制限なし　※年収360万円未満相当の世帯　申込みは市町村へ

県と市町村による支援

病院の支払いを軽く

18歳になった年度の末まで医療費を助成。県内で受給者証を提示すると、保険診療の自己負担は原則1医療機関・月0〜500円です（金額は市町村で異なります）。

[03]

市町村と一緒に

地域に合った子育て支援

子育て家庭の負担軽減に取り組む市町村への交付金を、未就学児から義務教育年齢まで対象を広げました。

[32]

ここがポイント

医療費助成は保険適用分が対象です。県外の医療機関で受診した場合などは、後日の申請が必要です。

出典 [03]・[32] → 詳しくは13ページ

02　安心して育つ ②

望む人が、安心して産み育てられる。

妊娠前から、出産、子育て、学校生活まで。2026年度の主な取組です。

妊娠を望む方へ

不妊・不育症の支援を拡充

県独自の助成を拡充。不妊治療（先進医療）は上限10万円、不育症は検査・治療それぞれで申請でき、総額最大10万円です。
[07]

産前・産後

お母さんの心と体を支える

産前・産後ケアを担う専門職を育成。
妊産婦のメンタルヘルスを支えるネットワークをつくります。
[07]

学校の給食

給食費の負担を軽く

公立小学校の給食費（食材費）を支援。県立特別支援学校の小・中学部は、給食等の費用を完全無償化しています。

家事も育児も、ふたりで。「共育て」を応援

これから親になる夫婦等を対象に「プレママ・プレパパ講座」を開催。家事・育児を夫婦が共に担う意識づくりを進めます。

社員の子育て応援宣言

企業・事業所のトップに、従業員が仕事と家庭を両立できる職場環境づくりの取組を宣言してもらい、仕事と子育て、家庭との両立や職場環境改善全般についての取組を促しています。

パパ育休応援奨励金

男性従業員が育児休業を取得した企業に対し、育児休業を取得しやすい職場環境の整備や代替要員の確保などに活用できる奨励金を支給しています。



妊娠・出産、子育てで迷ったら

「チアフルながの」で、県・市町村の制度や窓口、優待制度を探せます。
妊活・不妊・不育の情報は「妊活ながの」へ。
[05]・[07]

チアフルながのを開く →

思いがけない妊娠に悩んだら

「にんしんSOSながの」で妊娠・出産・産後の生活に関する相談を受け、状況に応じた支援を行っています。

・にんしんSOSながの

『予期せぬ妊娠、やむを得ない子育てに悩まれている方』の相談窓口
電話相談：0120-68-1192
メール相談：ninsinsos@keiroen.or.jp

出典 [05]・[07]→ 詳しくは13ページ

03 自分らしく学ぶ

学び方は、一人ひとり。

学校の中でも、学校の外でも。「好き」「楽しい」「なぜ」から学べる場を広げます。



23市町村143校
TOCO-TONなど学校の仕組み改革に取り組む小・中学校等（全県の47.3%）

52施設
「信州型フリースクール」認証数

324園
信州やまほいく認定園
2026年10月現在

学校での学びの改革

子どもが学び方を選ぶ学校へ

ウェルビーイング実践校「TOCO-TON」では、子どもが学校のルールづくりに関わるなど、一人ひとりが「好き」をとことん追求できる学校づくりを進めています。
[08]・[39]

学校以外の選択肢も

学校に行きづらいとき

- スクールカウンセラーの配置時間を拡充
- メタバース（仮想空間）を使った不登校支援 [09]
- 「信州型フリースクール」認証により、多様な学びの選択肢を支援しています。 [09]・[10]

認定園 324園（2026年10月現在）

信州の自然が、育ちの場に

「信州やまほいく」は、森や川など信州の自然や地域の環境を生かした保育。遊びや体験を通じて、子どもの主体性、創造性、協調性などを育みます。[04]

出典 [04]・[08]・[09]・[10]・[39] → 詳しくは13ページ

03　学ぶお金の支援

学ぶ希望を、家計で閉ざさない。

高校から大学等への進学まで。返済のいらない支援もあります。

長野県大学生等奨学金（給付型）[14]

国公立大学
月3万円

私立大学
月5万円

返済不要／応募資格・選考あり／他の学校種は募集要項で確認

2027年度入学生の募集では、親権者等の県内居住、自宅外からの修学予定、学ぶ意欲や長野県への貢献意思などが条件です。

制度	種類	内容
高等学校等就学支援金	補助	高校等の授業料の負担を軽減します。[01]
高校生等奨学給付金	給付	授業料以外の教育費（教材費など）を支援。 2026年度に対象を拡充。 家計が急変した場合も相談できます。[12]
通信制高校サポート校等の就学支援	補助	提携サポート校等の利用料を、所得等の条件に応じて補助。 2026年度から対象世帯を拡充。 申請はサポート校等を通じて行います。[11]
高等学校等奨学金・遠距離通学費等	貸与	県の高校生等向け奨学金。 条件付きの貸与で、原則として返済が必要です。[13]
長野県大学生等奨学金	給付	大学等への進学を支援（上記）。資格・選考あり。[14]

※各制度の対象・金額・受付期間は、毎年度の募集要項等で必ずご確認ください。

出典 [1]・[11]・[12]・[13]・[14]　→ 詳しくは13ページ

04 居場所とつながり

地域に、ほっとできる場所を。

食べる。学ぶ。話す。人と出会う。子どもの毎日を地域が支えます。



信州こどもカフェ

242 か所

2026年3月時点 [15]

食事	学習	相談	交流
みんなで食べる	一緒に学ぶ	気持ちを話す	地域とつながる

信州こどもカフェは、食事の提供や学習支援、悩み相談など、複数の活動を組み合わせた地域の居場所です。活動内容・参加条件・参加費は、それぞれの場所で異なります。[15]・[16]

2026年9月 開設

信州こどもカフェサポートセンター

こどもカフェの立ち上げを始めとする相談、人材育成、寄付物資の流通などを支援し、信州こどもカフェの運営を幅広く支援します。また、運営費への支援も拡充し、継続的な運営を後押ししていきます。

相談：026-226-1882

[17]

高校生等・若者の居場所

ユースセンターを拡げる

高校生等が安心して過ごせる居場所。

令和7年度末時点で県内4か所（須坂市・茅野市・千曲市・富士見町）。

ユースワーカー交流会や自治体等向けセミナーを開催し、設置に向けて動き出した自治体・団体を支援します。

[1]・[39]

近くの信州こどもカフェを探す →

開催予定を調べ、参加前に各団体へ確認してください。

応援する人も募集中

ボランティアや寄付での応援も、身近な一歩です（11ページ）。

出典 [1]・[15]・[16]・[17]・[39] → 詳しくは13ページ

05 困難を抱える子ども・若者へ

見えにくい困りごとにも、支援を。

家庭の事情、障がい、心のつらさ。一人で抱えなくて大丈夫です。



子どもの貧困の連鎖を防ぐ

家計・ひとり親の不安

ひとり親家庭の生活の安定と向上を図るため、相談支援、就業による自立支援、経済的支援、養育費の確保等、それぞれの家庭の状況に応じた支援を行います。

[18]

家族と地域を支える

障がい・医療的ケア

- 医療的ケア児等支援センターが相談に応じ、支援制度や身近な地域の相談先を案内します。[1]・[20]・[22]・[23]
- 各圏域に療育コーディネーターを配置し、訪問による療育支援や関係機関との連携調整を行います。[1]・[21]・[22]・[23]

社会的養育

家庭で暮らせない子どもに

里親支援センターの運営・新設を支援し、里親による子育てを後押し。
児童福祉を支える人材の確保も進めます。

[1]

権利を守る相談・救済

いじめ・体罰等の人権侵害

子ども支援センターが相談に応じ、調査・調整も行います。
解決が難しい場合は、子ども支援委員会への救済申出ができます。

子ども専用：0800-800-8035 [24]・[25]

家族のケアを担う子どもへの支援

ヤングケアラー専用相談窓口

勉強や自分の時間が取れない、将来が不安。専用窓口で本人・家族・支援者の相談を受けます。外国語通訳の派遣支援も。

相談：026-228-4244 [19]

外国につながる子ども

安心して学べる環境を

外国人児童生徒等が安心して学べるよう、日本語の初期指導の在り方を研究します。

[1]

心や命の危機には： 専門家による子どもの自殺危機対応チームが学校等の支援をサポート。[26]
本人の相談は12ページへ。**緊急は119**

出典 [1]・[18]～[26] → 詳しくは13ページ

06 若者の挑戦と社会参加

あなたの一歩が、未来を変える。

仕事、学び直し、社会への提案。それぞれのペースと希望を応援します。



働きたい・仕事を変えたい

自分に合う仕事を探す

- ジョブカフェ信州は40代前半までの就職を支援。相談から職業紹介まで伴走します。
- シューカツNAGANOは、県内の企業や就活イベント情報をサイトで発信。大学生等の県内での就職活動に係る経費の一部助成も。

[28]・[29]・[30]

ひとりで悩まず相談してください

子ども・若者総合相談センター

本人や家族の困りごとを受け止め、チームで支援。オンライン相談も。

[27]

若者の声を、県政へ

審議会等への若者登用

県の施策などを検討する審議会等の委員として、若者を登用する取組を進めています。[39]

33.1%

県の審議会等の委員に占める若者（39歳以下）の割合（2025年）

信州若者みらい会議・信州みらいフェス

若者が信州をより良くするための政策を仲間とともに考え、提案するチャレンジの場。
若者からの提案は、県の政策などに反映しています。
[35]・[39]

信州若者議会

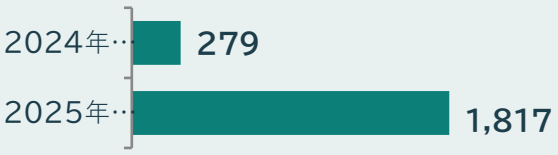
人口減少問題など様々なテーマについて若者が検討し、議会さながらに知事等に直接提案・質問する取組です。
[34]

若者が自分らしい人生を思い描けるように

若者のライフデザインを応援

仕事だけでなく、結婚・子育てなどを含めたライフデザインについて若者が考える機会を提供。
大学生や若手社会人の方向けにライフデザインセミナーなどを開催しており、2025年度から大幅に事業を拡充しています。[39]

人生設計を考える「ライフデザインセミナー」受講者数（人）



出典 [27]～[30]・[34]・[39] → 詳しくは13ページ

07 社会みんなで

あなたにも、できることがあります。

子どもの育ちを社会全体で支えます。



県民のみなさん

地域の居場所を応援

- 信州こどもカフェでのボランティア
- 寄付や食品の提供で支える
- 近所の子ども・子育て家庭を見守る
  [15]・[17]

企業・事業者のみなさん

働きやすさも、共育ても叶う職場環境づくり

- 「社員の子育て応援宣言」や「パパママ育休実践企業」への登録
- 男性従業員の育休取得を促す職場環境整備や取得しやすい組織風土づくり（県補助制度あり）
- 「職場いきいきアドバンスカンパニー」認証の取得
- 奨学金返還支援制度の導入（県補助制度あり）
  [31]・[33]

学校・地域団体のみなさん

子どもの声を聴く・つなぐ

- 子どもの小さなSOSに気づき、相談先へつなぐ
- ユースセンターなど若者の居場所づくり
  [24]

子ども・若者のみなさん

あなたの声を届けよう

- 信州若者みらい会議・みらいフェスに参加
- 困ったときは、ためらわず相談を
  [34]・12ページ

情報はこちらから

仕事の相談
ジョブカフェ信州

社会参加の情報
信州若者みらい会議・信州みらいフェス

信州こどもカフェでのボランティア
信州こどもカフェサポートセンターにお問い合わせください。

出典 [15]・[17]・[24]・[31]・[33]・[34]→ 詳しくは13ページ

保存版

08　保存して使える相談ガイド

困ったら、ここから。

「相談するほどではないかも」と思うことでも。
本人も家族も相談できます。



命の危険・救急は 119　／　児童相談所への虐待の通告は 189

学校・友だち・家庭の悩み

子ども支援センター（子ども専用・無料）
月～土 10～18時 [24]・[35]

0800-800-8035

子育て・子どものことで悩む

子ども支援センター（大人専用）
月～土 10～18時 [24]・[35]

026-225-9330

学校生活の悩み

学校生活相談センター
毎日24時間／子ども・保護者等 [35]

0120-0-78310

虐待・DVを受けた／見つけた

児童虐待・DV24時間ホットライン
毎日24時間 [38]

026-219-2413

子どもの急な病気・けがで迷う

小児救急電話相談
平日19～翌8時／土日祝等 8～翌8時 [35]

#8000

相談先が分からないとき

子ども・若者総合相談センター（北信・東信・中信・南信）
※祝日・年末年始等の休止や利用条件は各窓口で確認してください。

親子のための相談LINE

18歳未満の子ども・保護者等　平日10～21時に返信 [37]

文字で相談したい（中高生等）

LINE「ひとりで悩まないで@長野」
水・日 17～21時受付（相談終了21時30分）休止日等は公式ページへ [36]

確認できる情報へ

出典・制度の詳しい案内

本文の[ ]の番号と対応しています。最新の情報は各公式案内でご確認ください。

01 長野県子ども・若者支援総合計画
計画期間：2023～2027年度（2025年3月一部改訂）

02 保育料軽減事業
0～2歳、多子・低所得世帯の軽減。2026年4月更新

03 福祉医療費給付事業
18歳年度末までの現物給付。市町村別一覧2026年8月版

04 信州やまほいくの郷
認定園324園（2026年10月現在）

05 長野県結婚・出産・子育て応援サイト「チアフルながの」
結婚・妊娠・出産・子育ての情報、市町村窓口

06 ライフデザイン
ライフデザインセミナー、ロールモデル動画、コラム

07 妊活ながの
妊活ながのへの案内、助成制度・相談先

08 教育委員会「学びの改革」
TOCO-TON

09 信州型フリースクール認証制度、スクールカウンセラー活用事業、メタバースを活用した不登校支援事業
ポータルサイトkikka☆link～きっか・リン～
（フリースクール等）
いじめ・不登校支援等取り組み
（スクールカウンセラー、メタバース等）

10 市町村によるフリースクール利用者への支援
利用料等の支援一覧（2026年6月末時点）

11 通信制高校サポート校等就学支援事業
2026年度の対象世帯拡充、所得要件、申請方法

12 高校生等奨学給付金
授業料以外の負担軽減、2026年度の対象拡充

13 高校生等を対象とする県の奨学金
高等学校等奨学金・遠距離通学費等（貸与）

14 長野県大学生等奨学金
国公立月3万円、私立月5万円等。資格・選考あり

15 信州こどもカフェについて
食事・学習・相談等の複数機能

16 信州こどもカフェを利用したい方へ
開催状況、マップ

17 信州こどもカフェサポートセンター開設
2026年9月10日開設。242か所は2026年3月時点

18 子どもの貧困対策／2026年度事業シート
ひとり親の就業・養育費、学習支援等

19 ヤングケアラー支援
専用相談、通訳派遣支援

20 障がい児等療育支援事業
地域の療育相談・相談機関一覧

21 長野県医療的ケア児等支援センター
制度紹介、家族・支援者の相談

22 長野県発達障がい情報・支援センター（といろ）
動画ライブラリー、各地域の支援情報

23 発達障がいのある子ども・若者の教育相談
自立・就学に向けた相談窓口

24 子ども支援センター
いじめ・体罰・子育て相談、調査・調整

25 子ども支援委員会
人権侵害の救済の申出

26 子どもの自殺危機対応チーム
学校・市町村等を通じた専門的支援

27 子ども・若者総合相談センター
北信・東信・中信・南信の相談窓口

28 ジョブカフェ信州とは
40代前半までの就職支援

29 「シューカツNAGANO」
県内企業、就活イベント情報の発信

30 「シューカツNAGANO応援助成金」
県内での就職活動に要する経費の一部助成

31 奨学金返還支援制度導入企業サポート事業
企業による奨学金返還支援の一部を県が補助

32 子ども・子育て応援市町村交付金について

33 「職場いきいきアドバンスカンパニー」認証制度
働きやすい職場環境づくりに取り組む企業を県が認証

34 信州若者みらい会議・信州みらいフェス、信州若者議会
若者の提案・交流、ユースカウンシルの設立検討 等

35 長野県の各種相談窓口一覧
小児救急、学校生活相談、子ども・大人専用電話

36 LINE相談「ひとりで悩まないで@長野」
対象・曜日・時間・休止日

37 親子のための相談LINE
18歳未満の子どもと保護者等

38 児童虐待・DV24時間ホットライン
026-219-2413。匿名で通告・通報可

39 信州未来共創戦略

掲載は主要な取組の抜粋です。最新の情報は各公式案内へ。