



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合せください。

・ 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、市町村にお問合せください。

◎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9時00分～午後4時30分

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。



◎福祉事務所一覧（受付時間：平日午前9時00分～午後4時30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	0265-72-0999	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
木曽福祉事務所	木曽郡	木曽町福島 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

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人以降1人につき
1,070,000 円未満	48,050 円	所得に応じて 11,350 円～5,680 円加算
1,070,000 円以上 2,460,000 円未満	48,040 円～ 11,340 円	

2 児童手当の支給（相談窓口：市町村）

児童手当は、18歳到達年度の末日を経過していない児童（高校生年代の児童）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、遺族基礎年金に上乗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、お母さんと子どもが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、福祉事務所にご相談ください。

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	・自立に向けた計画（母子・父子自立支援プログラム）の策定を受けている方 ※子が20歳に到達した場合も受講終了までは引き続き対象者とする ・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適職に就くために必要な方	・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 ・就業又は育児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、適職に就くために必要な方
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、介護福祉士、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 ※准看護師から看護師の養成機関に引き続き進学する場合は上限5年） 6割相当額が12,000円以下の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。※専門実践教育訓練指定講座は、一定の要件を満たした場合25%の追加支給あり（年間上限20万円）	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7万円）×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、子ども同士の仲間づくりもできます。加入方法等は県連合会事務局にお問合せください。

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



令和8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、申請から貸付までには通常1か月以上かかりますので、早目にご相談ください。

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 3,720,000 円			団体 5,580,000 円			1 年	7 年以内	無利子又は年1.0%※3	延滞元利金額に対し年3%	
事業継続資金			個人 1,860,000 円			団体 1,860,000 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	○高校 ○高専 ○短大 ○大学 ○大学院 20年以内		無利子
			高等学校	国公立	自宅通学	27,000 円	27,000 円	27,000 円					
	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					
			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								
			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						
			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						
				自宅外通学	34,500 円	34,500 円	34,500 円						
			専門専攻科	自宅通学	67,500 円	67,500 円	67,500 円	67,500 円					
				自宅外通学	78,000 円	78,000 円	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							
		専門専攻科	自宅通学	89,000 円	89,000 円	89,000 円	89,000 円						
			自宅外通学	126,500 円	126,500 円	126,500 円	126,500 円						
一般		自宅通学	55,500 円	55,500 円									
		自宅外通学	55,500 円	55,500 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 110,000 円	通勤のための自動車購入の場合 340,000円					1 年	6 年以内			
医療介護資金			340,000 円 (特別 510,000 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 118,000 円	・生計中心者でない場合 又は現に扶養する子のない寡婦 79,000 円 ・技能習得期間中の場合 141,000 円 ・家計急変者に該当する場合 児童扶養手当(全部支給の額)に準拠した額の範囲内					貸付期間満了後6か月	8年(一般) 5年(医療介護) 5年(失業) 10年(家計急変者) 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 ※1 ※2	小学校入学 91,600 円				中学校入学 101,000 円					当該学校卒業後6か月	20 年以内 5年以内(修業施設) 5年以内(専修学校(一般課程))	無利子	
	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							
	大学 短期大学 大学院	公立	自宅通学	420,000 円		自宅外通学 430,000 円							
		高等専門学校 専修学校(専門課程又は専攻科)	私立	自宅通学	580,000 円		自宅外通学 590,000 円						
結婚資金			340,000 円							6 か月	5 年以内	無利子又は年1.0%※3	

- ※1：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、就学支度資金の場合は入学料減免と本貸付金の貸付限度額との差額を限度額として、修学資金の場合は授業料減免額及び給付型奨学金受給額と本貸付金の貸付限度額との差額を限度額として、修学に必要な額の貸付を受けることができます。
- ※2：日本学生支援機構から貸与型奨学金、学校独自の授業料減免又は奨学金、民間団体等による奨学金等を受けている方については、一律の減額調整は行いませんが、当該支援が受けられることを踏まえて貸付所要額を判断します。
- ※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等によっては、連帯保証人が必要となる場合があります。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。