

相談支援

母子・父子自立支援員 こども未来課 ☎0263-52-7313

塩尻市こども未来課の支援員が、ひとり親の皆様さまざまなお悩みに寄り添い支えます。お子さんのこと、仕事のこと、生活のことなど何でもご相談ください。必要に応じて、専門の相談支援機関と連携しながらサポートします。相談は、電話または窓口でお受けしています。（平日8:30~17:00）

まいさぼ塩尻 塩尻市保健福祉センター2階 ☎0263-52-0026

生活上の問題や悩み、希望を確認・整理し、解決に向けた方法を支援員と一緒に考えます。状況を確認しながら継続的に相談にのっていきます。また、必要に応じて、法律相談、各種相談窓口等の専門機関を紹介します。

【相談例】・お金のやりくりがうまくいかない ・生活に困っているが相談できる人がいない など

養育費専門法律相談 こども未来課 ☎0263-52-7313

養育費の取り決めや受け取りに関するお悩みなどについて、弁護士による相談を無料で受けられます。1~2カ月に1回、松本合同庁舎で開催します。日程や申込方法は、都度、ひとり親お役立ち情報メールでお知らせします。



資格取得

自立支援教育訓練給付金 こども未来課 ☎0263-52-7313

スキルアップを目指す講座の受講費用を補助します。（受講修了後に支給）

- 対象者 20歳未満の児童を扶養するひとり親（所得制限なし）
- 対象講座 雇用保険制度の教育訓練給付金の対象講座（経理事務、医療事務、看護師、介護福祉士、歯科衛生士、栄養士、美容師、デジタル分野の資格など）
- 補助額 入学金・受講料の60%（上限20~40万円）（就職時の追加支給あり）
- 手続き 受講申込の前にこども未来課へご相談ください。



高等職業訓練促進給付金 こども未来課 ☎0263-52-7313

専門性の高い資格取得を目指して養成機関で修業する場合に、生活費の負担軽減のための給付金を支給します。

- 対象者 20歳未満の児童を扶養するひとり親で、児童扶養手当を受給しているまたは同等の所得水準にある方
- 対象講座 看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、理学療法士、作業療法士、保育士、歯科衛生士、美容師など（修業期間6か月以上の民間資格も対象）
- 支給額 毎月70,500円（非課税世帯は100,000円）最後の12か月は40,000円を加算
- 手続き 受講申込の前にこども未来課へご相談ください。

お役立ち情報

ひとり親お役立ち情報メール配信 こども未来課 ☎0263-52-7313

ひとり親への給付金の情報、地域のこども食堂や無料塾などの情報、養育費専門法律相談の情報など、ひとり親家庭に役立つ情報をメールで配信します。

- 利用方法 「t-shiojiri@sg-p.jp」宛てに空メールを送信し、緊急メールしおじりに登録してください。（配信カテゴリの「ひとり親家庭お役立ち情報」を選択）

シングルマザー・シングルファザーの暮らし応援サイト あなたの支え

こども家庭庁が運営するサイト。ひとり親の「働く・暮らす・育てる」を支えるさまざまな情報が掲載されています。右のQRコードからご覧ください。



令和7年度

ひとり親家庭の支援制度のお知らせ

ひとり親家庭をサポートする制度のご案内です。詳細についてはお気軽にお問い合わせください。

塩尻市こども未来課（塩尻総合文化センター1階の番窓口）

☎ 0263-52-7313 ✉ angel@city.shiojiri.lg.jp



ひとり親家庭支援に関する塩尻市ホームページ



ひとり親家庭支援に関する長野県ホームページ

手当

児童手当 福祉支援課（保健福祉センター1階） ☎0263-52-0684

- 対象 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童を養育している人
- 支給額 3歳未満 月額15,000円（第3子以降は30,000円）
3歳~高校生年代 月額10,000円（第3子以降は30,000円）
- 支給月 偶数月（2月、4月、6月、8月、10月、12月）にその月の前月までの手当を支給

児童扶養手当 こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 18歳に達する日以後の最初の3月31日（障がい児の場合は20歳未満）までの間にある子を養育しているひとり親（配偶者が重度の障がい・生死不明等の場合や、父母のない児童の養育者を含む。）
- 支給額 第1子 所得額に応じ、月額11,010円~46,690円
第2子以降 所得額に応じ、月額5,520円~11,030円を加算
※保護者や同居親族の所得制限があります。
- 支給月 奇数月（1月、3月、5月、7月、9月、11月）にその月の前月までの手当を支給

福祉医療費給付金 福祉支援課 ☎0263-52-0684

医療機関や薬局等の保険診療の自己負担額の一部を市が補助します。

- 対象 18歳未満の児童、障がい者、20歳未満で高校等卒業までの児童を養育するひとり親（配偶者が重度の障がいにより長期間労働能力を失っている場合を含む。）
- 手続き 福祉支援課で福祉医療費受給者証の申請手続きをしてください。



JR通勤定期券の割引 こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 児童扶養手当を受給している世帯の世帯主・世帯員
- 割引率 通勤定期券料金の3割引（通学には利用できません。）
- 手続き こども未来課で「特定者用定期乗車券購入証明書」の申請手続きをしてください。（証明書の発行に数日かかりますので、購入まで1週間程度の余裕を持ってください。）
- 持ち物 証明写真（タテ3cm×ヨコ2.4cm・6か月以内）、本人確認書類（運転免許証など）



貸付

母子・父子福祉資金の貸付 こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 20歳未満の児童を扶養するひとり親またはその子ども、寡婦、40歳以上の配偶者のない女性（婚姻歴がある人）、父母のない児童
※連帯保証人の設定や所得要件等の条件があります。
- 種類 修学資金（高校・大学等）、生活資金、住宅・転宅資金など
- 手続き 貸付額や返済計画などについて母子・父子自立支援員と面談したうえで審査に必要な書類を準備いただき、県の審査を経て貸付決定となります。面談から決定まで通常2か月以上かかりますので、お早めにご相談ください。



お子さんの就学・進学に関する補助制度

お子さんの就学・進学に関する補助制度について、主なものをまとめています。

小中学校

ひとり親家庭児童等入学祝金 こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 小・中学校（義務教育学校、特別支援学校などを含む。）に入学予定の児童を養育するひとり親（所得制限なし）
- 補助額 入学予定のお子さん1人につき1万円
- 手続き 1月ごろに入学通知書とあわせて案内を郵送します。



就学援助費（学用品、給食費などの補助） 学校教育課 ☎0263-52-0830

経済的に困りの世帯に、小・中学校（義務教育学校、特別支援学校などを含む。）の学用品費、新入学用品費、給食費、修学旅行費などの費用を補助します。

- 対象 生活保護世帯、非課税世帯、ひとり親世帯（所得要件あり）その他経済的に困窮する世帯
- 手続き 4月に学校から配布される案内通知を確認の上、申請してください。
 - ・新小学1年生には、入学前に「新入学学用品費」を支給します。市立小学校の入学予定者には、1月ごろに郵送する入学通知書に案内通知を同封します。
 - ・私立・県立・国立小中学校のおさんは、学校教育課へ申請してください。

高校

高等学校等就学支援金（高校授業料の無償化） 長野県教育委員会ほか

家庭の教育費負担軽減を図るための、国による授業料支援の仕組みです。

- 支給額 ①公立学校：授業料相当額（年額11万8,800円。授業料が実質0円）
②私立学校：年額39万6,000円まで（所得に応じて支給額が変わります。）
※支給額は学校が受け取り、授業料に充てられます。
- 手続き 入学後に学校からの案内にしたがって申請してください。
※詳しくは右のQRコードから県ホームページをご覧ください。



公立学校



私立学校

高校生等奨学給付金（授業料以外の教育費の補助） 長野県教育委員会ほか

上記の就学支援金とは別に、低所得世帯に対して授業料以外の教育費（教科書費・教材費など）を支援する国の制度です。

- 対象 生活保護受給世帯または市町村民税の所得割額が非課税の世帯
- 手続き 入学後に学校からの案内にしたがって申請してください。
※給付額などの詳細は右のQRコードから県ホームページをご覧ください。



公立学校



私立学校

ひとり親家庭等高等学校等就学支援金 こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 児童扶養手当の全額を受給しているひとり親家庭で、お子さんが県内の高校（特別支援学校の高等部、高等専門学校の1～3学年を含む。）に在学していること。
※上記の高校生等奨学給付金の支給を受ける場合は対象となりません。
 - 補助額 ①教材費：教科書等の購入費の全額（お子さん1人1学年につき15,000円まで）
②通学費：定期券の購入費の半額（お子さん1人1学年につき20,000円まで）
 - 手続き 次の書類をご用意のうえ、こども未来課へお越しください。
 - ・教科書代または定期代の支払いの領収証など（支払日、金額、氏名がわかるもの）
 - ・購入した教材の一覧が分かる書類または通学定期券の写し
 - ・学生証または在学証明書の写し
 - ・振込先の口座が分かるもの（通帳、キャッシュカードなど）
 - 期限 ①教材費：購入から1年が経過する日または教材を使用する学年の年度末（3月31日）のいずれか早い日
②通学費：定期券の有効期限の日が属する年度の年度末（3月31日）
- ※購入時点と補助金の申請時点の両方で市内に在住し、要件を満たす必要があります。



大学等

こどもの進学支援金（大学受験料等の補助） こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 次のいずれかの世帯に属する20歳未満の児童
 - ① 児童扶養手当を受給しているひとり親家庭
 - ② ①と同等の所得水準のひとり親家庭（公的年金の受給や同居親族の所得制限により児童扶養手当の支給を受けられない方など）
 - ③ 世帯員全員の市町村民税が非課税の世帯（ふたり親家庭を含む。）
- 補助額 ① 大学等（※）の入学試験の受験料（1人年額53,000円まで）
② 大学受験の年度に受けた模擬試験の受験料（1人年額8,000円まで）
③ 中学3年生が受けた模擬試験の受験料（1人年額6,000円まで）
※ 大学、短期大学、専修学校の専門課程、高等専門学校の4年次
- 手続き 次の書類をご用意のうえ、こども未来課へお越しください。
 - ・受験料の支払いの領収証など（支払日、受験校、金額、氏名がわかるもの）
 - ・受験料の額が確認できるパンフレット、受験要項など
 - ・対象の③に該当する場合は、世帯全員の市町村民税が非課税であることが分かる所得課税証明書（課税基準日に市内に在住している場合は不要）
 - ・振込先の口座が分かるもの（通帳、キャッシュカードなど）
- 期限 受験料を支払った日が属する年度の年度末（3月31日）
※受験料の支払時点と補助金の申請時点の両方で市内に在住し、要件を満たす必要があります。



塩尻市奨学資金貸与制度（無利子・要返還） 学校教育課 ☎0263-52-0280

成績優秀で向学心がありながら、経済的な理由により高校または大学等への修学が困難な人に、寄付により設立された基金を運用して奨学資金を貸与するものです。
※条件や貸与額等は、右のQRコードから市ホームページをご覧ください。



国や県の奨学金など

大学や専門学校への進学について、世帯収入に応じて、授業料等減免・給付型奨学金（返還不要）といった支援が受けられます。詳しくは下のQRコードからホームページをご覧ください。



大学等の授業料等減免と給付型奨学金（文部科学省）



長野県大学生等奨学金（給付型）（長野県）



経済的に困難な学生・生徒が活用可能な支援策（文部科学省）

学び直し

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金 こども未来課 ☎0263-52-7313

- 対象 20歳未満の児童を養育するひとり親家庭の親または子（20歳未満）で、次の全てを満たす方（所得制限なし）
 - ① 高卒認定試験に合格することが適職に就くために必要と認められること。
 - ② 過去にこの補助金を受けていないこと。
 - ③ 大学入学資格を有していないこと。

※高校に在学して単位修得講座を受け、高等学校等就学支援金の対象となる場合は除きます。
- 補助額 高卒認定試験の合格を目指す講座（通信制講座を含む）の入学金・受講料の最大6割（上限30万円）
- 手続き 事前にこども未来課の母子・父子自立支援員と面談を行い、資格取得や就職などに関する将来の計画を作成し、あらかじめ受講する講座の指定を受ける必要があります。受講を予定されている方はお早めにご相談ください。

