

子どもの健やかな成長のために…

ひとり親家庭 サポート パンフレット

子どもたちが安心して暮らし、
健やかに成長していけるよう、
離婚の際にお父さん、お母さんとして
できることを考えておきましょう



ひとり親家庭への各種サポート



＜各種制度＞ ※詳細は各担当課へお問い合わせください。

○児童扶養手当○

父母の離婚や死別等により、18歳（満18歳到達後、最初の3月31日）までの児童を養育しているひとり親家庭などに支給します。ただし、児童に障がいがある場合は20歳になるまで対象期間が延長する場合があります。

手当額（令和7年4月～）

区 分	月 額	児 童 加 算 額 第2子以降1人につき
全 部 支 給	46,690 円	所得額に応じ 11,030 円～5,520 円加算
一 部 支 給	所得額に応じ 46,680～11,010 円	

－申請時に必要なもの－

- ①請求者と対象児童の戸籍謄本
- ②その他必要な書類

○長野県母子父子寡婦福祉資金の貸付○

－修学資金－

高 等 学 校	月 額			大 学	月 額		
	国公立	自宅通学	27,000 円		国公立	自宅通学	71,000 円
		自宅外通学	34,500 円			自宅外通学	108,500 円
	私立	自宅通学	45,000 円		私立	自宅通学	108,500 円
		自宅外通学	52,500 円			自宅外通学	146,000 円

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。他にもさまざまな貸付内容がありますので、詳しくはお問い合わせください。

○JR通勤定期乗車券特別割引○

児童扶養手当を受給している父または母は、通勤定期乗車券が3割引になります。定期乗車券を購入する際には、福祉事務所が発行する購入証明書が必要となります。なお、通学には適用されません。

＜問い合わせ先＞

子育て支援課子育て支援係 ☎0261-22-0420 内線 757

○保育料の減免○

ひとり親世帯の市町村民税の課税額によっては、保育料が減免となる場合があります。

＜問い合わせ先＞

子育て支援課児童係 ☎0261-22-0420 内線 683

○税の減免措置○

納税者本人が離婚や死別等により要件に当てはまれば、寡婦（夫）控除もしくは特別寡婦控除を受けられます。要件についてはお問い合わせください。

＜問い合わせ先＞

税務課税務係 ☎0261-22-0420 内線 448

○福祉医療制度○

18歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の父または母とその扶養されている児童、父母のいない18歳未満の児童に対し、医療費を助成しています。（児童扶養手当に準ずる所得制限あり。）

なお、受給資格要件を満たしていても、申請しないと適用となりません。

※遺族年金を受給されている方も対象になる場合がありますので、下記担当者へご相談ください。

-申請時に必要なもの-

- ①児童扶養手当証書
- ②健康保険証（対象者全員分）
- ③福祉医療費受給資格者証（現在お持ちの場合のみ）

＜問い合わせ先＞

市民課国保・年金係 ☎0261-22-0420 内線 423

○就学援助制度○

小・中学生を養育している保護者で学用品や給食費等の支払いにお困りのご家庭に対し、その費用の一部について援助を行っています。児童扶養手当を受給している世帯は対象となりますので、就学援助をご希望される方は、申請書を通学している学校へ提出してください。

-受けられる援助費-

- ①学用品費等（学用品費、通学用品費、校外活動費、体育実技用具費）
- ②修学旅行費
- ③新入学児童生徒学用品費
- ④学校給食費
- ⑤医療費（学校保健法に規定する疾病にかかり、学校において治療の指示を受けた医療に要する費用のみ対象）

＜問い合わせ先＞

教育委員会学校教育課庶務係 ☎0261-22-0420 内線 611

○ファミリー・サポート・センター○

子育ての援助を行いたい人と受けたい人が会員になり、センター事務局を橋渡し役として、会員同士が子どもの世話を一時的に有償で援助しあう組織です。ファミリー・サポート・センター事務局は児童センター内にあります。利用料金は援助が終わった後に利用会員から協力会員へ直接支払います。

入会を希望される方は児童センターにある「ファミリー・サポート・センター登録申込書」に記入の上、提出してください。なお、登録申込書は市HPにも掲載していますのでご利用ください。

＜問い合わせ先＞

大町市ファミリー・サポート・センター（児童センター内） ☎0261-22-0741

○大町市子育て支援ショートステイ事業○

保護者の疾病その他の理由により、家庭で児童の養育が困難となった場合に、当該児童を一時的に児童福祉施設等で宿泊を伴うおあずかりができます。利用できる場合は、保護者が疾病又は負傷しているとき、妊娠中又は出産後間もないとき、冠婚葬祭へ出席する時などです。利用料金は所得に応じて負担していただきます。また、施設への送迎は利用者で行っていただくことが原則です。詳細については、お問い合わせください。

＜問い合わせ先＞

子育て支援課子育て支援係 ☎0261-22-0420 内線 685

＜各種相談窓口＞

○ひとり親相談○

ひとり親の就業や貸付金、養育費や子どもの親子交流の相談など

＜問い合わせ先＞

子育て支援課子育て支援係 母子・父子自立支援員 ☎0261-22-0420 内線 757

○女性相談○

DVや男女問題、家庭不和の悩み、養育費や子どもの親子交流の相談など

＜問い合わせ先＞

子育て支援課子育て支援係 女性相談員 ☎0261-22-0420 内線 757

親子交流や養育費の取り決めをしましょう

平成 24 年 4 月 1 日より民法の一部が改正により、離婚の際には子どもの監護者（親権者）だけでなく、「親子交流」や「養育費」についても定めることとされ、その取り決めにあたっては、「子の利益を最も優先して考慮しなければならない」旨が明記されました。

※DV や児童虐待等の理由で離婚した場合は、ケースにより対応が異なります。



親子交流とは？

離婚後あるいは別居中に、別れて暮らす親子が面会したり、連絡しあったりすることを「親子交流」といいます。

両親は離婚して他人になっても、親子の関係は変わりません。子どもの福祉を害しない限り、親子交流を実施することが子どもの健康な発達を促すと考えられています。子どもは、表面上はともかく心の底では両親から愛されたいと願っているからです。養育費が別れて暮らす子どもへの経済的支援だとすれば、親子交流は精神的支援であり、いずれも親子の絆を深めるものです。

親子交流が円滑に行われるために、父母は十分に子どもの利益が図られるようお互いに協力する必要があります。このため、父母は協議の中で、双方が納得できる内容や方法についてよく話し合うことが大切です。



面会方法は？

方法としては、取り決められた場所に子どもが出かける（連れて行く）、離れている親が連れにくる（訪問してくる）など様々です。

親子交流の時期や回数、場所、方法については、子どもの年齢、健康状態、生活状況等を考慮して無理のないように決めることが大切です。また、親同士がお互いに守らなければならないルールについてもしっかり決めておくことが大事です。



親子交流において同居親が心がけることは何でしょうか？

日頃から「会いたければいつでも会っていいんだよ」と伝えておくこと、相手の悪口を言わないこと、面会に出かけるときは淡々と送り出すこと、帰ってきたら笑顔で暖かく迎え、相手のことや面会中のことをくどくど聞かないことなどです。



子どもと会わせずに養育費をもらいたいのですが…？

養育費と子どもに合うこと（親子交流）とは別の問題です。親子交流を実施しなくても養育費は支払う責任があるため、どのような状況にあっても請求することはできます。しかし、子どもに会うことは養育費を払う励みになることでしょうし、別れた親と子が良い関係を持てるようにすることは子どもの成長にとっても大事なことです。会わせることが難しいような事情がある場合には、最近の子どもの様子を知らせたり、写真などを送ってあげるという方法もあります。



養育費とは？

養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する費用で、子どもの衣食住に必要な経費、教育費、医療費などです。この世に生を受けた子どもに、親としてその生活を保障し、心の成長を支えることは当然の責任です。養育費の支払いは、親として子どもに対する最低の義務であり、別れて暮らす親と子どもを結ぶ絆でもあります。



養育費の取り決め方法は？

◇ 話し合いで決める

離婚する際に、親権者を決めるのと並行して養育費の金額、支払時期、支払期間、支払方法など細かい点まで決めておく必要があります。双方の合意に至った内容は、口約束だけでなく書面にしましょう。費用や手間はかかりますが、公証役場で公正証書にするのが望ましいでしょう。公正証書にしておくと、万一、不払いになったとしても強制執行（差し押さえ）ができます。

◇ 家庭裁判所の調停や審判などで決める

離婚に関して話し合いでまとまらない場合、家庭裁判所での調停や審判などで決めることができます。その中で、未成年の子どもがいる夫婦の離婚調停では、養育費の取り決めをするのが普通です。なお、離婚届を出してからでも養育費請求の申立てをすることもできます。調停で合意に至らなかった場合は、家庭裁判所での審判で養育費を決めます。家庭裁判所の調停や審判で決まった内容が履行されない場合は、裁判所から義務者に履行するよう勧告（履行勧告）してもらうこともできますし、強制執行（差し押さえ）もできます。

◇ 家庭裁判所の裁判で決める

離婚を求める訴訟で、離婚と同時に養育費について、裁判で決めることもできます。

◆ 離婚後の養育費の請求

養育費は、離婚時に決めていなくても、子どもへの必要性や親の支払い能力に応じ、いつでも請求できます。

◆ 事情の変更があった場合の養育費の金額の変更

養育費は、長い年月継続するものです。その間、生活状況が大きく変化し、以前に決めた養育費が実情に合わなくなることもあるでしょう。一緒に暮らす親によれば、子供の成長や病気など監護費用が増大することもあるでしょう。また、別れて暮らす親からすれば、再婚して扶養家族が増えた場合や転職により減収となる場合もあるでしょう。そういう場合、話し合いで増額や減額の合意ができなければ、養育費の変更について家庭裁判所に調停・審判を申し立てることができます。



公正証書とは？

法務大臣より任命を受けた公証人が作成する公文書です。金銭面の強制執行ができる条項（強制執行認諾条項）を設けておくと、離婚の際に取り決めた養育費などの支払いが守られないときには、裁判をせずに差し押さえ（強制執行）ができます。そのため、夫婦の間で金銭面の合意ができているものの、確実に支払ってもらうための保障がほしい場合に公正証書を作成することが望ましいでしょう。ただし、夫婦の一方が納得していない状態で作成することはできません。

公正証書を作成後に状況が変化し、取り決め内容を変更したい場合は、双方の合意があれば公正証書を作成し直すこともできます。もし、変更内容で双方の合意ができなければ、調停に移行することもできます。



公正証書の作成方法は？

全国の公証役場で作成することができます。

＜作成に関わる人＞

- ・公証人
- ・当事者双方

＜用意する書類＞

- ①当事者双方の戸籍謄本
- ②取り決めた内容（子どもの養育に関する取り決め内容書など）
- ③当事者双方の身分証明書（運転免許証、パスポートなど）

※あらかじめ公証役場に電話をして相談時間や必要書類についてご確認ください。

＜作成費用＞

取り決める金額によって費用が決まっています。

養育費※	～100 万円まで	～200 万円 まで	～500 万円まで	～1,000 万円まで
作成費用	5,000 円	7,000 円	11,000 円	17,000 円

養育費※	～3,000 万円まで	～5,000 万円まで	～1 億円まで
作成費用	23,000 円	29,000 円	43,000 円

※10 年分の金額になります。

＜作成期間＞

1 ヶ月程度



本人が行かなければいけませんか？

養育費や慰謝料、財産分与など金銭を支払う契約の公正証書は本人の委任状を持った代理人でも手続きできます。ただし、当事者双方の代理人を一人することはできません。



公正証書を作成しながら取り決め内容を決めることは できますか？

公正証書は当事者同士の合意を記載して作成するものなので、合意ができていなければ作成はできません。公証人が養育費の金額などについて算定するわけではありません。

—最寄りの公証役場のご案内—

公正証書を作成するときには…

松本合同公証役場

所在地 〒390-0874

松本市大手2丁目5番1号 モモセビル3階

☎ 0263-35-6309

FAX 0263-35-7309





調停調書とは？

離婚に際しての取り決めが双方の間では協議できない場合に、家庭裁判所に調停を申し立てることができます。調定で養育費の額や支払方法などについて合意した事項を書類にしたものが調停調書です。合意した内容が履行されない場合は、履行勧告（裁判所から義務者に履行するよう勧告すること）や強制執行をすることができます。公正証書には、履行勧告の制度はありません。



調停の申立てをする方法は？

申立て先は相手方住所地の家庭裁判所又は双方が合意した場所の家庭裁判所になります。申立書は家庭裁判所でもらえますし、裁判所のホームページからダウンロードすることもできます。

一般的には、別席調停といって、双方の話を交代で聞く方法で話し合いがすすめられることが多いですが、必要によって同席で進められる場合もあります。1回の調停時間は2時間が目安となります。そして、合意ができるまで何回か調停が行われ、合意が得られる可能性がない場合には不成立となります。不成立になった場合は、審判（裁判）に移行することができます。また、養育費や親子交流などは調停成立後も事情の変更があれば改めて調停で取り決め直すことができます。

<用意する書類>

- ①申立書及びその写し 1 通
- ②双方の戸籍謄本

<1 件あたりの申立て費用>

収入印紙 1,200 円（養育費請求は 1,200 円×子の数）
連絡用郵便切手代（金額は申立てをする家庭裁判所へお問い合わせください。）

<作成期間>

数ヶ月

—最寄りの家庭裁判所のご案内—

調停や裁判のときには…

長野家庭裁判所大町出張所

所在地 〒398-0002
大町市大町 4222 番地 1

☎ 0261-22-0121



「子どもの養育に関する取り決め内容書」は、父母がお互いの約束事を証明する文書で、双方が署名することにより二人の間での契約書となります。2通作成し、双方で1通ずつ保管して下さい。

ただし、取り決め内容書は個人間の取り決めであり、法的な拘束力はありません。調停・裁判、公正証書作成などの際に資料としてご活用ください。**将来のために、少なくとも強制執行のできる公正証書の作成をおすすめします。**

また、市に提出いただくものではありません。



1、親権について

親権は、親が子どもを監護養育する権利と義務で、婚姻中は父母が共同で行使しますが、離婚後は父母の一方が親権者となります。未成年の子どもがいる夫婦の離婚では、離婚届を提出する際、子どもそれぞれの親権者を決める必要があります。いずれの親と暮らすのが子どもの福祉に適うのか、父母が子どもの福祉の視点に立ってしっかりした話し合いをする必要があります。

2、養育費について

親権者を決めるのと並行して、金額・支払時期・支払期間・支払方法などを具体的に決めておきましょう。養育費は子どものためです。子どもと離れて暮らす親との関係を大事にするためにも離婚時にきちんと取り決めておきましょう。

＜決めておくべきこと＞

- ①養育費の額
- ②養育費の支払い期限
- ③養育費の支払い期間
- ④養育費の支払方法
- ⑤特別経費（入学金や医療費など）の負担について

3、親子交流について

親子交流は子どものためのものですので、子どもにとってどのような親子交流が望ましいかという視点から、具体的な条件を取り決めておきましょう。

＜決めておくべきこと＞

- ①交流の頻度と方法
- ②交流の場所
- ③父母の連絡方法
- ④その他特記事項
（事情が変わった場合は再度協議することや、誕生日のプレゼントや交通費等の費用負担について）

※取り決め内容書は一般的に必要なと考えられる項目を記載しているものです。双方が子どもの立場に立って、事案に応じて充実した内容を取り決めてください。

子どもの養育に関する取り決め内容書

1、親権

子どもの親権者及び養育・監護者については以下のとおりとします。

	名前	性別	生年月日	親権者	養育・監護者
第1子	ふりがな おおまち はなこ 大町 花子	男	平成 23 年 4 月 1 日生	父・母	父・母
第2子	ふりがな おおまち たろう 大町 太郎	男	平成 25 年 5 月 5 日生	父・母	父・母
第3子	ふりがな おおまち ゆうたろう 大町 悠太郎	男	平成 28 年 11 月 7 日生	父・母	父・母

2、養育費

〔父・母〕は〔父・母〕に対して、以下の条件で子どもの養育費を支払うこととします。ただし、父母の経済的事情が変更した場合には、協議の上変更することとします。

	養育費の額	養育費の支払期限	養育費の支払期間	
			いつから	いつまで
第1子	月額 25,000 円	毎月 (25) 日まで □ () まで	この取決めの月から □ () から	□満 () 歳の誕生日月まで □満 () 歳に達した後の3月まで □以下の学校を卒業するまで □高校 □大学 □ () □ ()
第2子	月額 25,000 円	毎月 (25) 日まで □ () まで	この取決めの月から □ () から	□満 () 歳の誕生日月まで □満 () 歳に達した後の3月まで □以下の学校を卒業するまで □高校 □大学 □ () □ ()
第3子	月額 25,000 円	毎月 (25) 日まで □ () まで	この取決めの月から □ () から	□満 () 歳の誕生日月まで □満 () 歳に達した後の3月まで □以下の学校を卒業するまで □高校 □大学 □ () □ ()
その他特別経費について（入学、進学、習い事、入院や手術にかかる費用など） ・入院や手術に関する医療費は、双方が半額ずつ負担する。				
養育費の支払い方法（口座振込の場合 にかかる手数料は、支払者が負担します。）				
口座振込	金融機関名 ○○銀行 口座の種類 普通 その他 () 口座の名義 オオマチ ハナ	支店名 大町支店 口座番号 1234567	その他	

3、面会交流

交流の頻度と方法	交流の場所	父母の連絡方法
□ () 週間に () 回程度 日帰り () 時間程度 宿泊 () 泊程度 □ (1) ヶ月に (1) 回程度 日帰り () 時間程度 宿泊 (1) 泊程度 □手紙や電話やオンラインテレビ電話など □その他 ()	□公園・近隣施設など □面会する親の自宅 □その都度協議 □その他 ()	□メール □手紙 □電話 □その他 ()
その他特記事項 ・遠方への転勤など事情が変わった場合は、再度協議する。		

子どもの養育について、以上のとおり合意します。

令和 4 年 4 月 1 日

父

氏名	大町 一郎	印	連絡先	〒(398 - 0002) 大町市大町 1234 番地 電話 (090-1234-5678) メール ()
----	-------	---	-----	--

母

氏名	大町 華	印	連絡先	〒(398 - 0004) 大町市常盤 5678 番地 電話 (080-9876-5432) メール ()
----	------	---	-----	--



大町市役所民生部子育て支援課
平成27年12月作成
令和7年4月改訂