



for single-parent families

ひとり親家庭

サポートパンフレット



2026年度
明石市

ひとり親家庭の保護者のみなさんへ

明石市には、ひとり親家庭の方を支援するさまざまな制度があります。

お母さん、お父さんたちが笑顔でいることができるよう、このサポートパンフレットを大いにご活用ください。
こちらにはご自身ですでに使われた制度もあれば、はじめて知る制度も掲載されていると思います。わからないことや、何かお悩みなどがあれば、

担当の窓口にお気軽に

ご相談ください。

母子・父子自立支援員への
個別相談も可能です。



《本書の使い方》

ピンク色の枠がついた制度

⇒ ひとり親の方が対象の制度（離婚前の支援を含む）

水色の枠がついた制度

⇒ ひとり親の方以外も対象の制度

ひとり親家庭や子育てのための制度

…青枠内の数字は本書のページ

年齢	0歳	～6歳	～12歳	～15歳	～18歳	18歳～			
学校	就学前		小学校	中学校	高等学校	大学等			
手当	児童扶養手当					6			
	児童手当					7			
	特別児童扶養手当					8			
	障害児福祉手当					8			
医療費	こども医療費助成					9			
	母子家庭等医療費助成					9			
	未熟児養育医療費の助成					9			
	助産制度					9			
保育・教育	保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育所			10	給付型奨学金		14	高等教育修学支援	14
	認可外保育補助			10	就学援助		13		
	在宅子育て給付			11	特別支援教育 就学奨励		13		
	ひとり親家庭等日常生活支援					16			
家事・育児サポート	産前・子育て 応援ヘルパー派遣			17	放課後 児童 クラブ		22		
	おむつ定期便事業			18					
	産後ケア			19					
	病児・病後児保育			21					
	一時的な預かり(ショートステイ、トワイライト)					22～24			
生活全般支援	ファミリーサポートセンター					25			
	就労支援					29～33			
	貸付制度					12	15	31	
	離婚・別居後の支援					34～35			
	ひとり親家庭交流事業					43			
各種相談					29	36～42			

もくじ

経済的な支援・制度



各種手当

児童扶養手当	6
児童手当	7
特別児童扶養手当	8
障害児福祉手当	8

医療費(助成)

こども医療費の助成	9
母子家庭等医療費の助成	9
未熟児養育医療費の助成	9
助産制度	9

保育料・保育費用

保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業所	10
認可外保育施設等利用世帯への補助金	10
在宅子育て世帯への給付金	11

貸付制度

母子父子寡婦福祉資金貸付金	12
生活福祉資金貸付金	12



こどもへの教育サポート

就学支援制度

就学援助	13
特別支援教育就学奨励制度	13
給付型奨学金	14
高等教育修学支援制度	14

貸付制度

教育支援資金貸付制度	15
私立高等学校入学資金貸付制度	15

家事・子育てサポート



家事・育児サポート

ひとり親家庭等日常生活支援	16
産前・子育て応援ヘルパー派遣	17
0歳児見守り訪問（おむつ定期便）	18
産後ケア事業	19
あかし子育て応援アプリ	20

一時的な預かり

病児・病後児保育	21
放課後児童クラブ	22
保育施設での一時預かり	22
子育て家庭ショートステイ	23
トワイライトステイ（平日夜間、休日預かり）	24
ファミリーサポートセンター	25

子育て支援

親子交流スペース「ハレハレ」	26
こども健康センター	26
中高生世代交流施設 AKASHIユーススペース	27
子育て支援センター	28



就労に向けてのサポート

相談窓口

就労相談	29
ワークサポートあかし	29
ハローワーク明石・マザーズコーナー	29

給付金・助成制度

高等職業訓練促進給付金	30
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付金	31
ひとり親家庭住宅支援貸付金	31
母子家庭等自立支援教育訓練給付金	32
J R通勤定期券の割引	33

離婚・別居後の支援



こども養育（養育費・親子交流など）のサポート

こどもの養育に関する合意書・こども養育プランの配布	34
パンフレット「親の離婚とこどもの気持ち」の配布	34
「こどもと親の交流ノート」（養育手帳）の配布	34
親子交流サポート事業	35
親子交流のお手伝い	35
養育費等・親子交流取決めサポート	35
こどもの養育費立替支援事業	35
養育費差押えサポート事業	35



相談窓口の一覧

各種相談

各種相談窓口	36
男女共同参画センター	41

ひとり親家庭の支援団体

支援団体	42
------------	----

ひとり親家庭交流事業

ひとり親家庭交流事業	43
------------------	----



経済的な支援・制度

* 各種手当 *

児童扶養手当

【児童福祉課】 ☎918-5027

- 【対象】 ・離婚等によるひとり親世帯に手当が支給されます。
- ・配偶者に重度の障害がある家庭や父母にかわって児童を養育している家庭も対象となる場合があります。
- 【支給期間】 ・対象児童が18歳到達後の最初の3月までです。
- ・対象児童に中度以上の障害がある場合は、20歳到達の月までです。
 - ・公的年金などを受給できる場合でも、年金額が手当額を下回るときは、その差額分の手当が支給されます。

【手当額(月額)】 (所得制限あり)

	全部支給	一部支給
児童1人目	48,050 円	48,040円～11,340円
児童2人目以降の加算額	11,350 円	11,340円～5,680円

*所得に応じて金額は変わります。

*2か月に1回支給となります(1月、3月、5月、7月、9月、11月)。

▶ 今年度から児童扶養手当現況届の オンライン提出が始まります。



fromしんぐるまであず・ふぉーらむ・
神戸ウエスト

窓口でお話する機会が減ってしまうことで、「ちょっと聞いてみたい」「誰かに相談したい」そんな思いを抱えたままにならないか、少し心配しています。そこで、今年は、総合相談会の期間中、オンラインでの個別相談を行います。相談内容も充実させていますので、是非ご利用ください(36ページ参照)。お子さんのこと、ご自身のこと、教育費や仕事のこと。悩みがはっきりしていなくても大丈夫です。ひとりで抱え込まず、気持ちを整理する時間として、気軽にお話ししてみませんか？

【対象】 児童を養育している方に支給されます。

【制度内容】

対象児童	高校生年代（18 歳年度末）まで
所得制限	なし
手当額	3 歳未満 第 1 子・第 2 子 15,000 円 第 3 子以降 30,000 円 3 歳～高校生年代 第 1 子・第 2 子 10,000 円 第 3 子以降 30,000 円
支払月	6 回（偶数月）

*大学生年代（18歳年度末を経過した後22歳年度末まで）の子については
 手当の支給対象にはなりませんが、第3子加算におけるカウント対象に
 なります（養育要件を満たす場合に限る）。

▶ 児童手当、全部貯めるといくらになる？



from しんぐるまざあず・ふぉーらむ・
 神戸ウエスト

児童手当は上記のように高校生世代まで拡充されています。0歳から18歳までの総額を計算してみると、子どもひとりにつき、約240万円という額になります。（第3子以降の子どもは680万円に！）

しかし、口座に入金になった児童手当は生活費の中に紛れてしまいがちですね。毎年行っている教育費・ライフプランセミナーではこういった何気なく消えてしまうお金の流れを明確にしていきます。

今後の10年・20年の生活に見通しを持ち、節約するだけでなく、必要な経費の見極めを。収支をクリアにすることで、大切にしたいことが見えてきますよ。

（セミナーについては43ページに掲載しています。）

【対象】20歳未満で、身体または精神に重度・中度障害のある児童を養育している方に支給されます。

【手当額(月額)】 (所得制限あり)

児童1人につき 1級(重度障害) 58,450 円

2級(中度障害) 38,930 円

*年3回支給となります(4月(12月～3月分)、8月(4月～7月分)、11月(8月～11月分))。

【対象】在宅での日常生活で常時介護を必要とする20歳未満の障害児に支給されます。具体的には①身体障害者手帳1級か2級の一部の障害または精神障害があり、②特別児童扶養手当以外の障害を事由とする公的年金を受けていない方で、③施設に入所していない方が対象になります。

【手当額(月額)】 (所得制限あり) 16,560 円

▶ シングルマザーのセルフケア講座



from しんぐるまざあず・ふぉーらむ・
神戸ウエスト

シングルマザーのセルフケアとつながりを支援しています。

(運営：NPO 法人シングルマザーズシスターフッド)

オンラインで30分 身体を動かしてスッキリ！

仲間と行うこともこの講座の魅力です。

参加費は無料。

<https://sisterhoodandselfcare.org/>

QRコードからご覧いただけます→



医療費（助成）

こども医療費の助成

【児童福祉課】 ☎918-5027

【対象】 高校生世代まで（18歳到達後の最初の3月31日まで）のこどもを対象に、保険診療に係る医療費の一部負担金を助成します。
（所得制限なし）

【負担額】 外来・入院ともに、ご負担はありません。（食事療養費は対象外）

母子家庭等医療費の助成

【児童福祉課】 ☎918-5027

【対象】 ひとり親世帯の保護者とその児童（18歳到達後の最初の3月31日まで）を対象に、保険診療にかかる医療費の自己負担金の一部を助成します。（所得制限あり）※児童はこども医療が優先

【負担額】（外来）1医療機関あたり、1日800円を限度に月2回までご負担ください。（対象児童600円／低所得者400円）

（入院）定率1割負担で月3,200円までご負担ください。

（対象児童2,400円／低所得者1,600円）

*3か月を超える入院は4か月目から一部負担金なし

未熟児養育医療費の助成

【児童福祉課】 ☎918-5027

【対象】 身体の発達が未熟なまま出生した乳児（いわゆる未熟児）で、医師が指定養育医療機関において入院養育が必要と認めたものに対して、養育医療の給付を行います。

【給付額】 入院医療費・食事療養費が対象です。

*退院清算後の申請はできません。

助産制度

【児童福祉課】 ☎918-5027

【対象】 ご家庭の経済的な理由により出産費用の負担が困難な方を対象に、市が指定する助産施設への入所および費用の援助を行っています。
（所得制限あり）

保育料・保育費用

保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業所

【こども育成室】 ☎918-5093

- 【対象】・就学前児童の保育・教育を希望する場合は、保育所・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業所を利用できます。
- ・受入年齢や受入時間は施設によって異なります。
- 【保育料】・世帯の住民税や児童の年齢に応じた保育料が必要となります。
- ・明石市では、第2子以降については、保育料無料化のため保育料はかかりません。また、2019年(令和元年)10月から国の幼児教育・保育の無償化の実施により、3歳クラス以上の児童及び、0歳から2歳クラスまでの市民税非課税世帯の児童については、保育料はかかりません。
- 【給食費】明石市では3歳クラス以上の児童に係る給食費のうち、副食費について無料です。

認可外保育施設等利用世帯への補助金 【こども育成室】 ☎918-5092

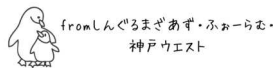
- 【対象】市内在住の第2子以降の児童が、国の幼児教育・保育の無償化または、明石市の保育料無料化の対象とならない市内外の認可外保育施設を月64時間以上利用している世帯に対し、通常保育(教育)時間にかかる保育料を補助します。
- 【補助額】月額上限2万円
- (入園料、延長保育料、預かり保育料、給食費、被服代、教材費、文房具代、送迎バス代など諸経費、PTA会費などは対象外)



【対象】市内在住の第2子以降の児童（幼児教育・保育の無償化対象を除く）が、認可保育施設の利用を希望しているにもかかわらず利用できずに「保育所待機児童」となっており、就労等の理由により保護者にかわって親族など（児童の祖父母や保護者の兄弟姉妹、友人、ベビーシッター、一時預かり、事務所（院）内保育の保育士など）が当該児童を在宅などで保育している世帯に給付金を支給します。

【給付額】児童1人につき月額一律1万円

▶ 共同親権



2026年4月から、離婚後の「共同親権」という制度が始まりました。

共同親権とは簡単に言うと、離婚後も、両方の親が“親としての決定に関わる”状態になるということです。

制度はスタートしましたが、この共同親権は「強制」ではありません。これまで通り、「母の単独親権」「父の単独親権」も引き続き選べます。家庭の状況に応じて選べる「選択肢が増えた」というのが本質です。

親同士が協力できる関係であれば、子育ての負担を分け合える可能性もあります。しかし、「DVやモラハラがある」「話し合いが成立しない」「強い対立が続いている」などの場合、話し合い自体が負担になり、決定が進まず、生活に影響が出ることも。

制度が変わっても守りたいものは、子どもが日々を穏やかに過ごせること。そのための選択を、焦らず、考えていきましょう。

戸惑うことがある場合、市の法律相談（39ページ）なども活用してください。



＊貸付制度＊

母子父子寡婦福祉資金貸付金

【児童福祉課】

☎918-5182

【対象】 母子・父子家庭や寡婦に対する学費などの貸付を行っています。

【主な貸付の種類と貸付限度額】

種 類	内 容	貸付限度額（円）
修学資金	高校、大学、専修学校等に就学するために必要な資金(授業料等)	月額 27,000 円～ 183,000円
就学支度資金	就学するために必要な資金(入学金等)	64,300 円～590,000 円

＊貸付の種類は上記以外に就職支度資金・修業資金・技能習得資金・医療介護資金・生活資金・住宅資金・転宅資金などがあります。

＊お申し込みには、事前相談（個別面談）が必要です。

＊貸付には審査があります。高校、大学、専門学校などに進学する場合の入学金や授業料などを借りる場合、早めにご相談ください。

生活福祉資金貸付金

【明石市社会福祉協議会】

☎924-9105

【対象】 他からの借り入れが困難な、収入の少ない世帯、障害者世帯、高齢者世帯で、一時的に困窮している世帯に対して、社会福祉協議会や民生児童委員などの相談支援を受けることにより経済的自立や社会参加の促進が図られると認められる世帯を対象に、必要な費用の一部を低利・無利子にて貸し付けます。

（所在地）明石市貴崎1丁目5-13 市立総合福祉センター内

（相談・受付窓口）明石市社会福祉協議会へお問合せください。

（貸付主体）貸付に際し、兵庫県社会福祉協議会の審査があります。

こどもへの教育サポート

* 就学支援制度 *

就学援助

【教育委員会 教育企画室】 ☎918-5054

【対象】 経済的な理由によって就学させることが困難である明石市立小・中学校に在籍する児童・生徒の保護者に、学用品費や校外活動費などの経費の一部を援助します。

- ・生活保護を受けている世帯（教育扶助を受給中の場合は修学旅行費と医療費のみ援助対象）
- ・生活保護の停止または廃止の世帯
- ・市民税が非課税の世帯
- ・児童扶養手当の支給を受けている世帯
- ・前年中の世帯収入が基準額以下の世帯
- ・生計維持者の失業や死亡など経済的な理由によって就学困難な事情がある世帯

* 援助には要件があります。

* 毎年、年度始めに学校からお子さんに制度の案内を配布します。
希望する方は毎年忘れずに申請してください（自動継続できません）。

特別支援教育就学奨励制度 【教育委員会 教育企画室】 ☎918-5054

【対象】 明石市立小・中学校の特別支援学級などに在籍する児童・生徒の保護者の経済的な負担を軽減するため、負担能力に応じて、交流学習交通費や学用品費などを一部補助します。

【対象】経済的な理由など家庭環境により高等学校への進学が困難な、
20歳未満の人（本人または本人と生計を一にする家族が市内在住）

【内容】・入学準備金 30万円（上限）
・在学時支援金 毎月 5,000 円
・高校入試に向けた学習支援（希望者のみ）
・進学後の学校生活支援

＊翌年 4 月進学希望の人を対象に、6 月上旬から 7 月頃に募集をします。
希望する方はホームページで確認のうえ、応募してください。

高等教育修学支援制度

文部科学省

【対象】経済的な理由から、大学・短期大学・高等専門学校などの高等教育を受けることが困難な人の修学を支援します。

【条件】住民税非課税世帯・準ずる世帯の学生で学習意欲があること

【詳細な情報】文部科学省HP「高等教育の修学支援新制度」参照

[https://www.mext.go.jp/
kyufu/index.htm](https://www.mext.go.jp/kyufu/index.htm)



独立行政法人 日本学生支援機構

[https://www.jasso.go.jp/
shogakukin/kyufu/index.html](https://www.jasso.go.jp/shogakukin/kyufu/index.html)



* 貸付制度 *

教育支援資金貸付制度（教育支援費・就学支度費）

【明石市社会福祉協議会】 ☎924-9105

低所得世帯において、高等学校・大学（短大及び専修学校を含む）などに入学・就学する方に、必要な経費の貸付を行います。

（所在地）明石市貴崎1丁目5-13 市立総合福祉センター内

（相談・受付窓口）明石市社会福祉協議会へお問合せください。

（貸付主体）貸付に際し、兵庫県社会福祉協議会の審査があります。

私立高等学校入学資金貸付制度

【兵庫県私学振興協会】 ☎515-6760

通信制課程を除く私立高等学校、及び私立高等専門学校へ入学される生徒の学資負担者に対し、入学時に必要な資金の貸付を行います。

▶ 「教育費サポートブック」



from しんぐるまざあず・ふぉーらむ・
神戸ウエスト

特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ 発行



お悩みの多いお子さんの教育費についての
情報が満載。

特に、昨今、進学の実学金の情報は変化して
いるので最新情報をゲットしておいてね♪
スマホ、WEB サイトでご覧いただけます。

PDF はこちらから
最新版無料ダウンロード→



家事・子育てサポート

* 家事・育児サポート *

ひとり親家庭等日常生活支援

【児童福祉課】

☎918-5182

明石市内にお住まいのひとり親家庭などの生活の安定を図るため、家庭生活支援員を派遣します。

【対象】 20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭（配偶者と別居し、離婚調停中の方等を含む）または寡婦（夫）等で、仕事、病気、家族の看病などにより、一時的に支援が必要な家庭

【内容】 掃除、洗濯、調理、学童のお迎え など

【実施場所】 利用者の居宅（利用者不在の居宅には援助できません）

【利用時間】 午前7時から午後7時（日曜日・祝日・年末年始を除く）

【利用回数】 週2回、原則最大3か月まで

【利用方法】 利用には事前に登録が必要です。

家庭生活支援員は、明石市シルバー人材センターより派遣します。

【利用料金】 1時間当たり

利用世帯の区分	生活支援	子育て支援
生活保護世帯、市民税非課税世帯	無料	無料
児童扶養手当受給水準世帯	150円	70円
上記以外の世帯	300円	150円

* 支援を行うにあたって発生する実費は、利用者負担

妊娠中から就学前までのお子さんを養育しているご家庭にホームヘルパーを派遣して、家事や育児のお手伝いをします。

【対象】 ・産前ヘルパー：母子健康手帳の取得後で、つわりがひどいなど
体調不良のため家事や育児が困難で、周りからの支援を受けられない妊婦

・子育て応援ヘルパー：出産後から就学前までのこどもを養育中で、家事や育児に負担があるが、周りからの支援を受けられない家庭

【内容】 ・家事援助：日常的な調理、洗濯、掃除、買物など

・育児援助：授乳補助、沐浴補助、おむつ交換補助、就学前のきょうだいの援助など

【派遣期間】 ・産前ヘルパー：母子健康手帳取得から出産日までに20時間以内

・子育て応援ヘルパー：出産後から就学前まで

【利用時間】 月曜日から金曜日までの午前8時から午後6時まで

【利用上限】 1週間に3日以内、1回につき2時間以内

【利用料金】

区分	1時間あたり
生活保護世帯	0円
市民税非課税世帯	300円
その他の世帯	700円

0歳児を養育している世帯に、おむつなどの赤ちゃん用品と子育て情報紙を配達し、赤ちゃんと保護者の見守りを行います。

【対象】市内で0歳児を養育している世帯

【内容】おむつなどの赤ちゃん用品（3,000円相当）と月齢に応じた子育て情報紙を毎月無償でお届けする際に、子育て経験のある女性配達員が赤ちゃんと保護者の見守りを行います。子育ての悩みや心配事、困りごとなどがあれば育児相談にも対応します。

【期間】生後満3か月になる月（転入の場合は転入月の3か月後）から1歳の誕生月まで（最大10回）

【申請】出生・転入届から約1か月後に申請書を郵送しますので期限までにお申し込みください。手続きが遅れると配達回数が少なくなります。

【受取】原則として対面での受け取りをお願いします。

▶ ステップアップは徐々にでも OK！



from しんぐるまざあず・ふわーらむ・
神戸ウエスト

離別後、とにかく生活のために始めた仕事。子どもが成長すると、「このままでいいのかな」「転職したほうがいいのかな」と悩む時期がありますよね。

そんな時は、お子さんと自分の年齢を一覧表にしてみましょう。

子どもの入学、自分の年齢、家賃の更新、資格取得に必要な期間などを書き出してみると、「今は頑張りがき」「このタイミングで挑戦してみよう」と、将来の見通しが立てやすくなります。

自分はどんな暮らしをしたいのか、どんな仕事をしたいのか。時々、自分の気持ちに耳を傾ける時間も大切です。

一度に大きく変わらなくても大丈夫。少しずつ、自分の理想に近づいていけたらいいですね。



【対象】 ・ 市内に住民票があるママと生後1歳未満の赤ちゃん
 ・ 流産、死産後1年未満の方

【内容】 ママが安心して子育てできるように、相談や子育ての支援を行います。（ママのからだや心のケア、乳房ケアや授乳に関する相談、赤ちゃんのお世話の仕方や赤ちゃんに関する相談など）

【利用手順】

①申請・利用承認

申請はこちら↓

明石市産後ケア申請・予約システムから、利用予約前に市へ申請してください。妊娠8か月以降から申請できます。（申請から利用承認まで5営業日かかります）



②予約・利用

利用したい事業所へ、直接予約してください。利用時には「明石市産後ケアの利用記録」等をご持参ください。料金は事業所へ直接お支払いください。

【サービスの種類と自己負担金】

種 類	利用時間	自己負担金			利用できる 上限回数
		市民税課税 世帯	市民税非課税 世帯 ひとり親家庭	生活保護 世帯	
宿泊型	事業所により 異なります	3,000円/日	1,500円/日	750円/日	7日以内
通所型	1回7時間以内	2,000円/回	1,000円/回	500円/回	7回以内
訪問型	1回2時間以内	1,000円/回	500円/回	0円/回	初回を 含めて 5回以内

- *事業所により別途必要経費がある場合は、実費負担になります。
- *訪問型の初回は、無料（無料クーポンを利用の場合）になります。
多胎児の場合、多胎児数分の無料クーポンをご利用いただけます。
- *医療行為が必要な方（例：乳腺炎や感染症〈疑い含む〉で治療が必要な場合等）は利用できません
- *ママや赤ちゃん、また事業所の状況によって、利用が認められない場合があります。

「あかし子育て応援アプリ」

【子育て支援課】

☎918-5597

明石市では、赤ちゃんに出会うまで、そして、
赤ちゃんが生まれてからのことを支援するため
「あかし子育て応援アプリ」を開設しています。
ぜひご利用ください。



【URL】<https://www.mchh.jp/inflow/qr/index.html>

ダウンロードはこちらから→



＊ 一時的な預かり ＊

病児・病後児保育

【こども育成室】

☎918-5092

【対象】 病気やけがにより保育所や放課後児童クラブなどでの集団保育に参加できない児童（生後6か月～小学校6年生）を保護者に代わって専用施設で一時的に預かります。

＊詳しくは、こども育成室にお問合せください。

【対象となる疾患】

- 1 風邪、消化不良などの乳幼児が日常かかる病気
- 2 インフルエンザ、水痘、風疹などの感染症疾病
- 3 喘息などの慢性疾患
- 4 骨折、熱傷などの外傷性疾患
- 5 その他、医師により病児・病後児保育の利用が認められた場合

【利用可能な施設】

- ・病児保育室にこ（明石市立市民病院）／鷹匠町1-33
- ・病児保育室ふたば（江井島病院）／大久保町西島434-5
- ・病児保育室ひだまり／西明石南町2丁目13-14 平野ビル1階

【利用方法】 病児保育予約システム「テオテ病児保育」から、登録・お申込みをお願いします。

【利用時間】 7:30～18:00（月曜日～金曜日）

詳しくはこちら→



【利用料金】

明石市内に 住所の ある児童	市民税課税世帯	2,000円
	市民税のうち均等割のみ 課税され、所得税は課税 されていない世帯	1,000円 ＊病児保育室にこでは、児童をお預け時にいったん2,000円をお支払いいただき、お迎え時に1,000円返金します。
	市民税非課税世帯または生活保護 を受給している世帯等 ＊生活保護世帯の方は受給確認を させていただきますので、受給中 である旨を利用のつど申し出て ください。	0円 ＊病児保育室にこでは、児童をお預けいただく際にいったん2,000円をお支払いいただき、お迎え時に2,000円返金します。
明石市内に住所のない児童		3,000円

【対象】保護者が就業等により昼間家庭にいない児童（1～6年生）を対象として、授業の終了後などに、適切な遊びや生活の場を提供し、施設において児童の健全な育成を行います。

【開所日時】 ・平日（授業のある日）：授業終了後～午後5時
 ・土曜日、長期休業日、代休日：午前8時30分～午後5時
 ＊別途延長時間あり（希望者のみ）

【利用料金】 ・基本費用（児童1人あたり）月額8,000円（8月は12,000円）
 ・市民税非課税世帯：月額2,000円（8月は3,000円）
 ・生活保護世帯：月額2,000円（8月は3,000円）
 ・ひとり親家庭等世帯：月額4,000円（8月は6,000円）

【対象】保護者の病気やけが、育児疲れ、冠婚葬祭などで、一時的に保育が必要となる児童をお預かりします。

実施施設	時 間	金 額
にこにこ保育ルーム (パピオスあかし5階)	9:00～17:00 ＊この時間帯以外の 延長はありません	明石市内に住所がある児童 1時間につき400円 明石市に住所がない児童 1時間につき700円
認可保育施設 ＊実施している施設は 明石市ホームページで ご確認ください	1日 8:00～17:00 ＊施設により 異なります	3,000円 (延長1時間につき400円)
	半日 4時間以内	1,500円 (延長1時間につき400円)

【内容】市内に居住する児童の保護者が出産・病気などで家庭での養育が一時的に困難となった場合に、児童を児童福祉施設などで短期間（7日以内）お預かりします。

【利用者負担金】（1人1日あたり）

区 分	生活保護世帯	ひとり親家庭・養育者家庭・市町村民税非課税世帯
2歳未満児・慢性疾患児	0円	1,100円
2歳以上児	0円	1,000円
緊急一時保護の母親	0円	300円

*一般日常生活に必要な諸経費以外については、別途料金が必要です。

【実施施設など】

対象年齢	施設名等	住 所
0歳～就学前	明石乳児院	明石市大久保町大窪2752-1
	ピューパホール	姫路市八代東光寺町13-11
2歳～18歳未満	カーサ汐彩	明石市藤が丘2丁目36-1
	フレスタ明石	明石市大久保町高丘1丁目6-8
	O u c h i	明石市内
	播磨同仁学院	加古川市平岡町山之上518
	立正学園(虹の丘)	加古川市八幡町野村617-4
	ファミリーホーム 和和(にこにこ)	明石市魚住町中尾995-3
0歳～18歳未満	里親家庭	明石市内 *ショートステイの受け入れ可能な里親は市内全域にいます。申請時に受け入れ可能な里親を調整します。

*記載以外にも明石市外に契約している施設があります。

*1年間(4月～翌年3月)の児童1人あたりの合計利用日数は28日以内です。

トワイライトステイ（平日夜間、休日預かり）

【明石こどもセンター】 ☎918-5725

【内容】市内に居住する児童の保護者が仕事などにより平日の夜間、または、休日（土日祝日）に不在となり、家庭などにおいて児童を養育することが困難となった場合に、児童を児童福祉施設などでお預かりします。

【利用者負担金】（１人１日あたり）

区 分	生活保護世帯	ひとり親家庭・養育者家庭・ 市町村民税非課税世帯
平日 17:00～22:00	0円	400円
休日 9:00～17:00	0円	450円

＊一般日常生活に必要な諸経費以外については、別途料金が必要です。

【実施施設など】

対象年齢	施設名等	住 所
0歳～就学前	明石乳児院	明石市大久保町大窪2752- 1
2歳～18歳未満	カーサ汐彩	明石市藤が丘2丁目36-1
	ファミリーホーム 和和(にこにこ)	明石市魚住町中尾995-3
0歳～18歳未満	里親家庭	明石市内 ＊トワイライトステイの受け入れ 可能な里親は市内全域にいます。 申請時に受け入れ可能な里親を調整 します。

【内容】「子育ての応援をしてほしい人(依頼会員)」と「子育ての応援をしたい人(提供会員)」が会員となって、送迎や一時的なこどもの預かりなどの援助を行います。

【会員登録】依頼会員になるためには、明石市ファミリーサポートセンターに予約の上、登録説明を受ける必要があります。

【利用料金】こども1人あたり（きょうだいは2人目より半額）

※安全面を考慮し、原則提供会員1人につきこども1人の活動

・月曜日～金曜日 7:00～19:00 1時間 700円

・早朝(6:00～7:00)、夜間(19:00～22:00)、

土・日・祝・年末年始 1時間 800円

・送迎のみ30分以内の場合 500円

*その他実費負担あり

▶ 自分との対話



fromしんぐるまざあず・ふぉーらむ・
神戸ウエスト

自分の時間、なかなか持てませんよね。

「子どもが熟を出した時、お願いしないといけないから今は頼れない」

「自分のために時間を使うのは、なんだか申し訳ない」そんな声をお聞きすることがよくあります。でも、気がついた時には、心も体もパンパンになってしまっていることも。そうなる前に、ひとりの時間を意識して作ってみませんか？

親類や友人に「少しひとりの時間がほしい」とお願いしてみる。ファミリーサポートセンターを利用してみる。好きなことをしたり、何もしない時間を過ごしたりする。ほんの少しでも、自分を大切にする時間があると、また明日から頑張る力につながります。8月の相談会やオンラインのおしゃべり会も、そんな「ひとりで抱え込まない時間」に。気軽な気持ちで、ぜひ参加してみてくださいね。（36、44 ページ）

* 子育て支援 *

親子交流スペース「ハレハレ」 （パピオスあかし5階） ☎918-6226

あかしこども広場の中にある、屋内大型遊具をそろえた、親子で一緒に遊ぶことのできる施設です。

【対象】 小学生以下のこどもとその保護者（保護者同伴）

【利用時間】 9:30～17:00 1日5回の入れ替え制

【休所日】 毎月最終水曜日

（最終水曜が祝日、12/29～31の場合はその前週水曜）

年末年始（12/29～1/3）

【利用方法】 あかしこども広場5階の各施設を利用するためには、1人1枚の利用者カードが必要です。（お子さんを含む）



こども健康センター

（パピオスあかし6階） ☎918-5656

【内容】 ・お母さんとこどもの健康をサポートします。

- ・ 健やかに安心して子育てが行えるよう、妊娠期から就学前までの子育て期にわたる相談を受けています。
- ・ 母子健康手帳の発行、乳幼児健康診査、予防接種券の発行などを行っています。

【受付時間】 平日・土曜日 9:00～17:15

【休所日】 日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

中高生世代交流施設 AKASHI ユーススペース

(パピオスあかし 5 階) ☎918-6355

- 【対象】・主に中高生世代がクラブや学校行事のミーティングなどに利用でき、気軽に同世代の人との交流を楽しんでいただけます。
- ・音楽スタジオやダンススタジオも完備しており、中高生世代の自主的な活動をサポートします。(要予約)

【開所時間】 9:00～21:00

【休所日】 毎月最終水曜日

(最終水曜が祝日、12/29～31の場合はその前週水曜)

*学校の長期休業中は開所
年末年始(12/29～1/3)

▶ AKASHI ユーススペースの利用について



fromしんぐるまざあず・ふぉーらむ・
神戸ウエスト

無料で音楽活動やダンスのスタジオを借りることができ、自分のお小遣いではなかなか体験できないことにチャレンジができる施設。他校の生徒とも交流でき、価値観も広がり刺激にもなります。少し年上のスタッフの方との交流も将来のいい目標になりそうです。

時折発表会なども開催しています。



- 【内容】・親子がおもちゃなどで自由に遊び、親同士、子ども同士で交流や情報交換ができるプレイルームがあります。
- ・子育てに関する相談や情報提供、講座なども行っており、情報コーナー、授乳コーナーもあります。

【名称・開所日時・所在地・問合せ先】

名称	開所日時	所在地	問合せ先
<対象：0歳～就学前>			
あかし子育て支援センター	月～日 9:00～17:00 毎月最終水曜日(最終水曜が祝日・12/29～31の場合はその前週水曜)・年末年始(12/29～1/3) 休所	大明石町1-6-1 パピオスあかし5階	☎918-6214
子育て支援センターあかし西	月～日 9:00～17:00 毎月第4日曜日・年末年始 休所	二見町東二見1836-1 ふれあいプラザあかし西1階	☎945-0296
<対象：0歳～3歳児>			
子育て支援センターにしあかし	月～金 9:00～16:00 土・日・祝日・年末年始 休所	小久保1-4-7 メゾン西明石1階	☎965-6847
子育て支援センターおおくぼ	火～日 9:00～16:00 月・年末年始 休所	大久保町ゆりのき通1-4-7 明石こどもセンター内	☎936-7661
子育て支援センターうおずみ	月・火・水・金・土 9:00～16:00 木・日・祝・年末年始 休所	魚住町住吉1-1-16	☎203-8494

就労に向けてのサポート

* 相談窓口 *

就労相談

【児童福祉課】 ☎918-5182

就労を希望するひとり親の方と面談を行い、その方の状況やニーズに応じてハローワークなどの関係機関と連絡調整を取りながら、自立に向けた就労支援計画の策定や情報提供などを行います。

【内容】①新規就労だけでなく、転職やスキルアップを検討されている方も気軽にご相談ください。

②児童扶養手当を受給している方には、「ワークサポートあかし」の担当者がマンツーマンで支援する「ひとり親就労サポート事業」を行っています。制度内容等、詳細については児童福祉課までお問い合わせください。

ワークサポートあかし

【ハローワーク明石】 ☎915-1041

ハローワークが明石市役所北庁舎に設置されています。市の就労支援員と連携し、就職支援ナビゲーターがひとり親家庭の方の仕事探しを全力でサポートします。ご利用を希望される方は、児童福祉課にご相談ください。

(所在地) 明石市相生町2丁目5-15

明石市役所北庁舎(旧保健センター) 1階

ハローワーク明石・マザーズコーナー 【ハローワーク明石】 ☎912-2305

子育てをしながら就職を希望している方に対して、キッズコーナーを設置するなど、子ども連れで来所しやすい環境で職業相談をしています。

(所在地) 明石市大明石町2丁目3-37

＊ 給付金・助成制度 ＊

高等職業訓練促進給付金

【児童福祉課】 ☎918-5182

【内容】ひとり親の方が、就業に有利な資格を取得するために養成機関で修業する場合、生活費の負担軽減を図るために給付金が支給されます。

【対象】本市在住のひとり親で、次のすべての条件を満たす方

- ・ 児童扶養手当の支給を受けているか、所得が児童扶養手当と同等の水準であること（ただし、所得水準を超過した場合でも、1年に限り対象となります）
- ・ 資格取得のために養成機関で6か月以上修業し、資格取得が見込まれること
- ・ 就業または育児と修業の両立が困難であると認められること
- ・ 過去に本制度を利用していないこと ほか

【対象資格】 看護師・准看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・美容師・理容師・調理師・歯科衛生士・社会福祉士・栄養士・言語聴覚士・はり師・きゅう師・あんま・マッサージ指圧師・精神保健福祉士・デジタル分野などの民間資格 等

【支給額】

	市民税非課税世帯	市民税課税世帯
高等職業訓練促進給付金 (下段:修業する期間の最後の1年)	月額 10 万円 (月額 14 万円)	月額 7 万 5 百円 (月額 11 万 5 百円)
高等職業訓練修了支援給付金	5 万円	2 万 5 千円

【利用方法】 資格取得養成機関への入学申請の前に、児童福祉課において必ず事前相談（面談）を受けてください。

＊ご相談の内容によって申請・給付できない場合があります。

ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付金【兵庫県社会福祉協議会】

☎918-5182（問い合わせ先：児童福祉課）

【内容】「高等職業訓練促進給付金」を活用して養成機関に入学する時の「入学準備金」や、資格を取得して就職するための「就職準備金」を貸付します。資格取得した日から1年以内に就職し、取得した資格が必要な業務に5年間引き続き従事した場合は、返済が全額免除となります。

【利用方法】児童福祉課へお問い合わせください。

ひとり親家庭住宅支援資金貸付金【兵庫県社会福祉協議会】

☎918-5182（問い合わせ先：児童福祉課）

【内容】自立に向けて意欲的に取り組むひとり親に対して、住居の借りに必要な資金を貸付します。（月額上限7万円・最長12か月）

ただし、次のいずれかを満たした場合は、返済が全額免除となります。

- ・申請時に就業していない方が、貸付を受けた日から1年以内に就職し、1年間就業を継続した場合
- ・申請時に就業していた方が、母子・父子自立支援プログラム策定時より高い所得が見込まれる職へ転職等し、1年間就業を継続した場合等

【対象】本市在住のひとり親で、次のすべての条件を満たす方

- ・児童扶養手当の支給を受けているか、世帯所得が児童扶養手当と同等の水準であること（ただし、所得水準を超過した場合でも、1年に限り対象となります。）
- ・母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、資格取得や転職、収入増に向けて修学や活動をしていること
- ・生活保護を受給していないこと

【利用方法】相談・申請等は予約制です。事前に児童福祉課までご連絡ください。

*ご相談の内容によって申請・貸付できない場合があります。

【内容】ひとり親の方の就業を支援するために、指定の講座を受講した場合、受講料の一部を助成し、主体的な能力開発の取り組みを支援します。

【対象】本市在住のひとり親で、次のすべての条件を満たす方

- ・ 母子・父子自立支援プログラムの策定を受けていること
- ・ 本教育訓練を受けることが適職に就くために必要と認められること
- ・ 過去に本制度を利用していないこと

【支給額】

- 1 一般教育訓練給付金及び特定一般教育訓練給付金の指定教育訓練講座の受講のために支払った費用（入学料及び授業料に限る）の額の 60%相当額。（上限 20 万円）
- 2 (1) 専門実践教育訓練給付金の指定教育訓練講座の受講のために支払った費用（入学料及び授業料に限る）の額の 60%相当額。
 - ・ 上限 160 万円（修学年数（最長 4 年）×40 万円）
 - ・ 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 200 万円（修学年数（最長 5 年）×40 万円）(2) (1)の対象者で、訓練修了後 1 年以内に資格取得し、就職等した場合、受講費用の 25%相当額を追加支給（年間上限 20 万円）

*1 万 2 千円を超えない場合は給付されません。

*訓練修了後に給付されます。

*雇用保険制度（ハローワーク）から教育訓練給付金の支給を受けることのできる方は、その額を差し引いた額となります。

【利用方法】資格取得養成機関への講座の申し込み前に、児童福祉課において必ず事前相談（面談）を受けてください。

*ご相談の内容によって申請・給付できない場合があります。

【内容】 児童扶養手当の支給を受けている世帯に属する方が、J Rの通勤定期乗車券を購入する場合、3割引きで購入できます。

【利用方法】

- 1 児童福祉課窓口で、「特定者資格証明書（写真付）」の交付申請をして下さい。

<必要なもの>

- ・ 児童扶養手当証書
- ・ 定期券を購入する人の証明写真

(6 か月以内に撮影。縦4センチ×横3センチ)

- 2 児童福祉課窓口で「特定者用定期乗車券購入証明書(購入証明書)」の交付申請をして下さい。(郵送可)

<必要なもの>

- ・ 特定者資格証明書（写真付）

*郵送の場合：申請書に必要事項を記入し、返信用封筒を同封し児童福祉課まで郵送して下さい。申請書が無い人は児童福祉課（Tel918-5027）に請求していただくか、市ホームページよりダウンロードしてください。（発送まで約1週間かかります。）

▶ 法定養育費



fromしんぐるまざあず・ふぉーらむ・
神戸ウエスト

2026年4月以降の離別者を対象に、養育費のルールが変わりました。

これまでの「取り決めをしないと請求できない」から、取り決めがなくても、最低限の養育費を請求できる「法定養育費」という制度が始まりました。

法定養育費の額は子ども1人あたり2万円。金額は最低ラインでありこれだけでは不十分ですが、大きな前進ではあります。しかし、法定養育費はあくまで、養育費を取り決めることができなかった場合の法的な手段。やはり、離別時にはきちんと取り決めておきたいですね。そして、もし、支払われない場合は即座に対応することを心掛けてください。

離婚・別居後の支援(養育費・親子交流など)

こどもの養育に関する合意書・こども養育プランの配布

【市民相談室】 ☎918-5002

離婚時に、こどもの養育（養育費・親子交流など）について父母間で取決めをするための参考となる書類を配布します。

- *養育費とは、こどもが自立するまでに要する費用で、衣食住に必要な経費、教育費、医療費などです。親には、親自身の生活に余力がなくても、こどもに自分と同じ水準の生活を保障しなければならない強い義務があるとされています。こどもが経済的・社会的に自立するまでは、こどもと離れて暮らしている親に対して養育費を請求することができます。
- *親子交流とは、こどもと離れて暮らしている親がこどもと定期的または継続的に会って話をしたり一緒に遊んだりして交流することです。
- *離婚届とともに配布するほか、市民相談室などで配布しています。

パンフレット「親の離婚とこどもの気持ち」の配布

【市民相談室】 ☎918-5002

親が離婚する場合における、こどもの気持ちの変化や、アドバイスなどを紹介しているパンフレットを配布します。

- *離婚届とともに配布するほか、市民相談室などで配布しています。

「こどもと親の交流ノート」（養育手帳）の配布

【市民相談室】 ☎918-5002

離婚・別居後のこどもの情報を、父母間で共有するための連絡ノートです。こどものふだんの生活や最近の様子、親子交流の様子などが書き込めるようになっていきます。

- *市民相談室などで配布しています。



親子交流サポート事業**【市民相談室】 ☎918-5002**

離婚や別居後に離れて暮らす親子間の交流を深めるための場所として、天文科学館をご利用いただけます。こどもが中学生以下で市内に居住しているときは、プラネタリウムのファミリーシートやイベントの優先予約を受け付け、親の入館料を無料にします。

親子交流のお手伝い**【市民相談室】 ☎918-5002**

離れて暮らす親とこどもが会えるように、日程の調整や引き合わせなどのお手伝いをしています。くわしくは市民相談室にお問合せください。

養育費等・親子交流取決めサポート 【市民相談室】 ☎918-5240

こどもが養育費を確実に受け取れるように、養育費の取決めについて調停調書や公正証書などの公的な書類として作成することを支援します。また、親子交流の取決めについては、裁判所への申立てを支援します。

こどもの養育費立替支援事業**【市民相談室】 ☎918-5240**

養育費が支払われないときに、養育費を支払うべき義務者に対して、市が働きかけます。それでも支払いがない場合に、養育費を受け取るべき人に対して、市が立替払い（最大3か月分、こども1人当たり上限月額5万円）をした上で、義務者に対して督促をします。

養育費差押えサポート事業**【市民相談室】 ☎918-5240**

調停調書や公正証書などの債務名義で養育費の取決めをしたが、実際に受け取ることができていない場合に、養育費を受け取るべき人が裁判所でする差押え等の手続の費用を補助します。

相談窓口の一覧

相談内容	相談体制	相談日時	問合せ先
ひとり親相談			
ひとり親 家庭相談	ひとり親家庭の困りごと、悩みごとについて母子・父子自立支援員が相談に応じます (来庁による相談が困難な場合、家庭訪問も可)	平日： 9:00～16:30	児童福祉課 ☎918-5182
ひとり親 就労相談	ひとり親世帯の保護者の就労相談・支援を行います 詳しくは29ページ参照	平日： 9:00～16:30	児童福祉課 ☎918-5182
ひとり親 家庭総合 相談会	生活全般、就労相談、法律相談など 児童扶養手当の現況届の提出に合わせて専門相談を受けることができます(事前予約制、オンライン相談可)	8月10日、 12～14日 10:00～16:00	児童福祉課 ☎918-5182
女性のための相談窓口			
女性のため の相談	生きづらさ、人間関係のしんどさなど、女性カウンセラーが、あなたの気持ちに寄り添い、悩みの整理を手伝います 電話相談または面接相談(要事前予約)	火～土 9:00～17:00 ※下記の曜日の「ほっとライン(電話相談)」は予約不要 水 9:00～12:30 金 13:30～17:00	あかし男女共同参画センター相談受付ダイヤル ☎918-5611

女性のための法律相談	離婚、DV、職場でのハラスメント、相続など、法律問題について、女性弁護士が相談に応じ、法的な助言をします（要事前予約） 事前に女性カウンセラーによる問題整理あり	第3木曜日 13:30～15:30	あかし男女共同参画センター相談受付ダイヤル ☎918-5611
DV相談	配偶者や親密な関係者からの暴力（身体的・心理的・性的・経済的・社会的）について、女性相談支援員が相談に応じます	平日 8:55～17:40	配偶者暴力相談支援センター ☎918-5186
困難な問題を抱える女性のための相談	性的被害・家庭・地域社会での困りごとなどについて、女性相談支援員が相談に応じます	平日 8:55～17:40	あかし女性SOS総合サポートセンター ☎918-5206
就業相談	男女共同参画センターの就労相談員がハローワーク明石と連携して、就職支援をします。仕事の探し方、適職や資格、求職活動の悩み、履歴書の作成、面接対応などの助言（男性の相談も可）（要事前予約）	火・木・土 9:00～17:00 第4木曜日 18:00～21:00 *オンラインでの相談についてはお問合せください hataraku@withakashi.jp	あかし男女共同参画センター相談受付ダイヤル ☎918-5611

男性のための相談窓口			
男性のための相談	仕事のこと、家庭のこと、自分自身のこと、人間関係、生き方などどんなことでもお気軽にご相談ください	毎月第3水曜日 18:30～21:30	あかし男女共同参画センター相談受付ダイヤル ☎918-5614
家庭でのこどもに関することでお困りの方			
家庭こども相談	家庭におけるこどもの困りごとについて相談に応じます	平日 8:55～17:40	明石こどもセンター ☎918-5097
子育て相談	乳幼児の子育て（育児不安など）について相談に応じます *来所相談は事前予約もできます	月～日 9:00～17:00 毎月最終水曜日（最終水曜が祝日・12/29～31の場合はその前週水曜） 年末年始（12/29～1/3）休所	あかし子育て相談室 ☎918-5610
あかし子育て相談ダイヤル（24時間対応）	子育てに関する幅広い相談に24時間いつでも応じます 電話による相談が難しい方はメールまたはFAXもご利用いただけます	FAX：926-2424 E-mail：soudan24@akashi-kosodate.jp	専用電話：☎926-2525 問合せ先：明石こどもセンター ☎918-5097

あかし こども相談 ダイヤル (24時間 対応)	こどもが、家のこと、 からだのことなどを、 24時間いつでも相談す ることができます 電話相談が難しい方は メール・FAXもご利用可	FAX：926-2424 E-mail： soudan24@akas hi- kosodate.jp	専用電話： ☎926-2525 問合せ先： 明石こどもセ ンター ☎918-5097
こども 養育専門 相談	離婚・別居などに伴 う、養育費や親子交流 などについて、家庭問 題情報センター (FPIC) 職員が相談に 応じます	第4木曜日 13:00～16:00 *要事前予約	市民相談室 ☎918-5002
法律相談（養育・雇用・相続など）でお困りの方			
法律相談	法律問題全般に関し て、弁護士が相談に応 じます	火・金 13:00～16:00 *要事前予約	市民相談室 ☎918-5002
出張法律 相談	大久保市民センター 魚住市民センター 二見市民センター	第2月曜日 第3月曜日 第4月曜日	市民相談室 ☎918-5002 *要事前予約
無戸籍者の ための 相談窓口	戸籍がないことによっ て受ける社会生活上の 不利益等の相談に応じ ます	平日 9:00～17:00	市民相談室 ☎918-5002

からだの健康・こころの健康の相談窓口			
健康についての相談	保健師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じます	* 要事前予約	あかし保健所 健康推進課 ☎918-5657
こころのケア相談	保健師、精神保健福祉士などが相談に応じます	* 面接相談は 要事前予約	あかし保健所 相談支援課 ☎918-5669
こどもの心のケアについての相談	市内の児童・生徒の心のケアに関する相談に応じます	平日 9:00～17:00 * 来所相談は 要事前予約	青少年育成センター ☎918-5410
発達相談	発達障害をはじめ、支援を必要とする方と そのご家族に関する相談に応じます * 詳しくはホームページをご覧ください	平日 9:00～17:00 * 要予約	明石市立発達支援センター ☎918-5841
こどもの学校での教育についてお困りの方			
こどもの教育についての相談	こどものいじめや非行などの問題行動、不登校などの教育に関する相談に応じます	平日 9:00～17:00 * 来所相談は 要事前予約	青少年育成センター ☎918-5410

いじめ・ 体罰相談	学校でのいじめ・体罰 に関する相談に応じま す	平日 9:00～17:00 *来所相談は 要事前予約	市民相談室 ☎918-5253
学校関係 総合相談	お子さんの学校に関す る相談に応じます	平日 9:00～17:00 *来所相談は 要事前予約	市民相談室 ☎918-5253

男女共同参画センター

離婚やジェンダー問題に関しての専門的な図書を揃え、貸し出しもしています。悩み相談・就労相談・セミナーなども開催。

兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3(神戸クリスタルタワー7 階)

TEL 078-360-8550 <https://www.hyogo-even.jp/>

複合型交流拠点 ウィズあかし

(明石市生涯学習センター・あかし男女共同参画センター・あかし市民活動支援センター)

〒673-0886 明石市東仲ノ町6番1号(アスパia明石北館7～9階)

TEL : 078-918-5611 <https://withakashi.jp/>



▲8階 図書室には参考になる本がたくさん！



▲あかし男女共同参画センターのチラシ

ひとり親家庭の支援団体

しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエスト

☎078-707-6063

ひとり親家庭の親と子どもたちがイキイキと楽しく暮らせるように小さな地域での仲間づくりを応援しています。全国的な制度や取り組みなどを小地域で共有し、孤独・孤立防止などの課題解決に取り組んでいます。

おしゃべり会やデイキャンプなどのイベントも行っています。

オンライン相談も開始しましたので気軽にご連絡ください。

(所在地) 神戸市垂水区上高丸3-13-4-303

公式 LINE登録→



(Email) smfkansaikobewest@yahoo.co.jp (HP) <https://www.s-kobewest.com/>

NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西

☎06-6147-9771

電話相談（離婚前、くらしの相談ほか）やシングルマザー同士の交流や情報提供をしています。（Email）mail@smf-kansai.main.jp（HP）<http://smf-kansai.main.jp/>

一般財団法人 兵庫県婦人共励会（ひとり親 Hyogo）

☎078-341-7372

兵庫県内の13市町が集まって組織されていて、兵庫県から母子等福祉事業の一部を受託し実施するほか、母子家庭の母および父子家庭の父、並びに寡婦の連絡協議機関としての業務を行っています。奨学金情報もあり。 公式LINE登録→

(所在地) 神戸市中央区下山手通5-7-11 兵庫県母子会館内

(Email) hyougoboshi@titan.ocn.ne.jp (HP) <http://www.hyougoboshi.com/>



NPO法人 女性と子ども支援センター ウィメンズネット・こうべ

☎078-754-9320

ひとり親家庭支援の拠点ができました。引き続きシングルマザーと子どもの居場所を開設しています。シングルマザーの居場所や相談、COCOさろん、シングルマザーの子ども対象の学習支援もしています。

毎週木曜 「わたしの時間」 「COCOさろん」 など開催 WACCA 078-798-6150

(Email) wacca@wn-kobe.or.jp (HP) <https://wacca.wn-kobe.or.jp/>

ひとり親家庭交流事業

2026年度セミナー・イベント

【児童福祉課】

☎918-5182

ひとり親家庭の親子を対象に、親同士が情報交換したり、親子で交流できる場として、生活に役立つ内容をテーマにしたセミナーや親子で参加できるイベントを、年間を通じて開催しています。

(下記は今年度9月以降の情報です。毎年4月に新年度分をホームページに発表しています。)

*毎回、母子・父子自立支援員等が相談に応じます。

○9月26日(土) 14:00～16:00 ウィズあかし学習室802

「ひとり親家庭のためのマネーセミナー ライフプランと教育費」

参加費 無料 託児あり

大学無償化の制度など最新情報を紹介します。

○11月29日(日) 14:00～16:00 ウィズあかし調理実習室

「ひとり親家庭のための時短楽ちんクッキング」

参加費 500円 託児あり

保護者の皆さんの交流の場に！

○12月20日(日) 14:00～16:00 ウィズあかし学習室704

クリスマス交流会「マジックと音楽を楽しもう♪」

参加費 大人400円 こども100円 託児なし

お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしてください♪



*各回順次受付を開始します。

*日程・場所・内容などは変更、中止となる場合があります。

お申し込みはこちらのフォームから→



シングルマザー・シングルファーザーの 手作りおやつdeおしゃべりcafe



毎回、家でも簡単に取り組めるおやつをお子さんと一緒に作っています。

おうちだったら、なかなかしないおやつ作り。なかまといっしょなら多少のことも笑い飛ばせるかも・・・。

小さなお子さんがいらっしゃる方なら、お子さんを預けてのちょっとした休憩時間にも。

明石市のひとり親の皆さんと企画運営しています。

ぜひ皆さんも企画からご参加ください！

（下記は今年度9月以降の情報です。毎年4月に新年度分をホームページに発表しています。）

2026年 10/24（土）、2027年 1/24（日）、2/27（土）

いずれも14時～16時

ウィズあかし調理室（10/24のみ明石公園で外遊び）

先着10組（0～3歳託児あり 先着5名）

参加費 大人200円 こども100円

お申し込みはこちらのフォームから→



自分と再会～ひとり親家庭で育った子どもの立場から～（40代）

ひとり親家庭で育ちました。子ども時代は祖父母と同居し、その支えもあって、母は離婚後も正社員として働き続けることができたため、経済的な苦労はあまり感じませんでした。

一方で、田舎町で育ち、35年ほど前は周囲でひとり親家庭との出会いがなかったことから、「父のいない子」として周囲の目を気にしたり、寂しさを感じたりすることもあり、精神的な負担は少なくありませんでした。

母にとって離婚は大きな負担を伴う決断であり、精神的な安定のためには必要な選択だったのだと今は思えるようになりましたが、当時は周囲の理解も十分ではなく、母にとって子育ては大変なものだったのではないかと、時に孤独や不安を感じていたのではないかと思います。現在のような公的支援や、同じ立場の人とつながる機会があれば、母の負担も少し軽減されていたかもしれません。子どもにとっても同様に、同じ境遇の子ども同士の交流や、安心して相談できる環境は、心の支えになると感じています。

縁あって、しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエスト主催のピア・ダイアログや演劇プロジェクトに参加、自分自身の心に丁寧に向き合う機会を得ました。演劇の思わぬ効果に感激し、ピア・ダイアログでは心の交通整理ができ、長い間置き去りにしていた当時の自分自身を、ようやく優しく抱きしめることができたように感じました。周囲に頼ることがどこか苦手になっていた自分にも気づき、少しずつ変わっていかうと思える貴重な経験となりました。

この経験を通して、ひとり親家庭の親子が安心して気持ちを話し、支え合える場の大切さを改めて実感しました。こうした場が、親子それぞれにとって安心できる居場所となり、心の支えになることを願っています。



↑演劇プロジェクトの様子

〇しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエストでは自主事業として「シングルマザーのための心を解き放つ演劇プロジェクト」を進行中。noteに様子を綴っています。よかったらご覧ください。

シングルマザーの心を解き放つ演劇プロジェクト2026（note）→



自由の切符（50代）

先日、急に会社を退職することになった。現在、就職活動中、国民健康保険と国民年金に切り替え中である。それなりにショックもあったが、毎日、ご飯を食べている。生きている。我ながら、たくましくなった。

そんなことがあったので、離婚したばかりのあの時の気持ちを思いだした。当時、私は無収入の専業主婦。子どもは幼稚園児。夫の扶養家族で、自分の保険料・年金の支払いのない3号被保険者だった。今後は自分で年金と健康保険を支払うことになる。離婚するまではなんにも思わなかったことが、離婚してからは当たり前でないことに気づかされた。子どもの小学校入学に間に合うように、離婚も成立、健康保険の切り替えのため役所の窓口に向かった。

引っ越しにはお金がかかった。仕事はブランクがあり、まだ決まっていない。果たして生活していけるのか？子どもの学校は？氏の変更は？当時は不安でいっぱい、押しつぶされそうになっていた。国民年金、国保の加入には、それなりのお金がかかることは覚悟していたが、貯金は崩さなければいけないだろう。その時、窓口の職員さんが「大変な時だから、自分の今の生活をよく考えて。猶予制度もありますよ。」と教えてくれた。猶予といってもあとで支払わないといけないのでしょ？デメリットはどのくらいあるのだろう？「一度考えます。」と、とにかくいったん家に帰ることにした。

誰にも頼らない、頼れないと思っていたが、今日の窓口の人は優しくかった。ぽろっと涙が出た。私、頑張っていたんだ。今、私に必要なことは少し甘えることだ。国民年金の猶予の処理をしてもらおう。

3カ月後、派遣社員として働き始め、収入の継続が確保できた時点で社会保険料が天引きとなり、私の国民年金の猶予期間は3カ月で終わった。

自分で保険料を払う。それは自由への切符を手にするもののようにも思う。

今回の離職は突然のことだった。だが、子どもも自立し、私自身のステージも変わった。人生という列車の乗換駅に着いたと思えば見え方も変わる。今度は子どものためだけでなく、自分自身のために新しい仕事へ向かいたい。

〇皆さんの経験をエッセイにしてみませんか？スタッフがあなたの気持ちを文章にするお手伝いも致します。感想なども大歓迎。お便りお待ちしております。

ご連絡は smfkansaikobewest@yahoo.co.jp まで



ひとり親家庭サポートパンフレット

<発行> 2026年8月

<発行元> 明石市こども局子育て支援室児童福祉課
明石市中崎1丁目5番1号

TEL: 078-918-5027 FAX: 078-918-5196

<監修> しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエスト