



for single-parent families

# ひとり親家庭

サポートパンフレット



2024年度  
明石市

## ひとり親家庭の保護者のみなさまへ

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。このサポートパンフレットが、皆さんの生活のお役に立つことができれば幸いです。わからないことや、何かお悩みなどがありましたら、担当の窓口にお気軽にご相談ください。

お話を聞かせて  
ください



《本書の使い方》事前に下記をご確認ください。

ピンク色の枠がついた制度

⇒ ひとり親対象の制度（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		7	
			障害児福祉手当		7	
医療費			こども医療費助成		8	
			母子家庭等医療費助成		8	
	未熟児養育医療費の助成		8			
	助産制度		8			
保育・教育	保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育所		9			
	認可外保育補助		9	就学援助		12
	在宅子育て給付		10	特別支援教育 就学奨励		12
				給付型奨学金	13	高等教育修学支援 14
家事・育児サポート			ひとり親家庭等日常生活支援		15	
	産前・子育て応援ヘルパー派遣		16	放課後児童クラブ		20
	おむつ定期使事業		17			
	産後ケア		18			
	病児・病後児保育		19	20	21	22
	一時的な預かり (ショートステイ、トワイライト)					
	ファミリーサポートセンター		23			
生活全般支援			就労支援		27～	
			貸付制度		10	11
			離婚・別居後の支援		31～	
			ひとり親家庭交流事業		40	41
			各種相談		34～	

## 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 .....	7
障害児福祉手当 .....	7

#### \*医療費(助成)\*

こども医療費の助成 .....	8
母子家庭等医療費の助成 .....	8
未熟児養育医療費の助成 .....	8
助産制度 .....	8

#### \*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 .....	9
認可外保育施設等利用世帯への補助金 .....	9
在宅子育て世帯への給付金 .....	10

#### \*貸付制度\*

母子父子寡婦福祉資金貸付金 .....	10
ひとり親家庭応援貸付金事業 .....	11
生活福祉資金貸付金 .....	11



### こどもへの教育サポート

#### \*就学支援制度\*

就学援助 .....	12
特別支援教育就学奨励制度 .....	12
給付型奨学金 .....	13



## \*貸付制度\*

教育支援資金貸付制度 .....	13
私立高等学校入学資金貸付制度 .....	13
高等教育修学支援制度 .....	14

## 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 .....	15
産前・子育て応援ヘルパー派遣 .....	16
0歳児見守り訪問（おむつ定期便） .....	17
産後ケア事業 .....	18

### \*一時的な預かり\*

病児・病後児保育 .....	19
放課後児童クラブ .....	20
保育施設での一時預かり .....	20
子育て家庭ショートステイ .....	21
トワイライトステイ（平日夜間、休日預かり） .....	22
ファミリーサポートセンター .....	23

### \*子育て支援\*

親子交流スペース「ハレハレ」 .....	24
こども健康センター .....	24
中高生世代交流施設 AKASHIユーススペース .....	25
子育て支援センター .....	26



## 就労に向けてのサポート

### \*相談窓口\*

就労相談 .....	27
ワークサポートあかし .....	27
ハローワーク明石・マザーズコーナー .....	27



## \*給付金・助成制度\*

高等職業訓練促進給付金 .....	28
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付金 .....	29
ひとり親家庭住宅支援貸付金 .....	29
母子家庭等自立支援教育訓練給付金 .....	30
J R通勤定期券の割引 .....	31

## 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 .....	31
パンフレット「親の離婚とこどもの気持ち」の配布 .....	32
「こどもと親の交流ノート」（養育手帳）の配布 .....	32
親子交流サポート事業 .....	32
親子交流のお手伝い .....	32
養育費取決めサポート .....	33
こどもの養育費立替支援事業 .....	33
養育費差押えサポート事業 .....	33

## 相談窓口の一覧



### \*各種相談\*

各種相談窓口 .....	34
男女共同参画センター .....	39

## ひとり親家庭交流事業

ひとり親家庭交流事業 .....	40
------------------	----

## ひとり親家庭の支援団体

支援団体 .....	42
------------	----

## 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、年金額が児童扶養手当を下回るときは、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	45,500円	45,490円～10,740円
児童2人目の加算額	10,750円	10,740円～5,380円
児童3人目以降の加算額	6,450円	6,440円～3,230円

\*令和6年11月分の手当額から、児童3人目以降の加算額が児童2人目の加算額と同額になります。

\*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)。

【毎月受け取りたい場合】

「ひとり親家庭応援貸付金事業」をご利用ください。→11ページへ児童扶養手当1か月相当分の貸付金を、手当のない月にお渡しすることにより、毎月の収入のばらつきをなくし、家庭の安定を図ることができます(生活保護世帯は対象外)。

**児童手当**

【児童福祉課】 ☎918-5027

**【対象】** 児童を養育している方に支給されます。**【制度内容】** 令和6年10月分から制度が改正されます。

	令和6年9月分まで	令和6年10月分以降
対象児童	中学校修了(15歳年度末)まで	高校生年代(18歳年度末)まで
所得制限	あり(所得上限を超えると支給無)	なし
手当額	3歳未満 15,000円 3歳～小学校終了まで 第1子・第2子 10,000円 第3子以降 15,000円 中学生 10,000円 所得制限以上 5,000円	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	3回(2月・6月・10月)	6回(偶数月)

**特別児童扶養手当**

【児童福祉課】 ☎918-5027

**【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) 55,350円  
 2級(中度障害) 36,860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))。

**障害児福祉手当**

【障害福祉課】 ☎918-1344

**【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) 15,690円



## \*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）の子どもを対象に、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です。）

### 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。

### 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

### \*貸付制度\*

【対象】母子・父子家庭や寡婦に対する修学資金や修業資金、生活資金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、専修学校等に就学させるための授業料等の必要な資金（授業料等）	月額 27,000円～ 183,000円
就学支度資金	就学、就業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。

\*申し込みの前に、必ず事前相談（個別面談）を受けていただく必要があります。

\*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。

【対象】 児童扶養手当を受給されている方が対象です。

児童扶養手当1か月相当分を、手当の支給がない月に貸付金としてお渡しし、毎月の家計の安定を支援します。

\*生活保護を受けられている方は対象外となります。

【内容】 児童扶養手当1か月相当分（前月分）の貸付金を、手当支給のない月に無利子で貸付し、手当支給のある月に口座振替（引落し）により返還していただきます。

【対象】 他からの借入れが困難な、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番13号 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、学用品費や給食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、給食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1万円を原則3年間
  - ・ 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。

\* 明石市高校生等奨学金(貸与型)は、令和3年3月末で廃止となりました。

## \* 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番13号 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けを行います。



【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)



「教育費サポートブック」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。

スマホ、WEBサイトでご覧いただけます。

PDFはこちらから

2023年度最新版

無料ダウンロード→



シングルマザー・シングルファーザーに、必要な情報をわかりやすくお届けするサイト

「イーヨ」もおすすめ！下記よりご覧ください。

子そだてシングルの応援サイト | イーヨ

<https://s-iiyo.com/>

子そだてシングルの  
応援サイト

[IIYO]



イーヨ

検索



## 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】

☎918-5027

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または寡婦(夫)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、生活必需品の買い物、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

\*援助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時間当たり
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

\*生後6か月未満の乳児の保護者には、ホームヘルパーを2時間分無料で利用できる「子育てスタート応援券」（生後6か月のお誕生日前日まで利用可）をお届けします。（出生届か転入届を提出されてから約1か月後に「あかし子育て応援パック」として郵送します）

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。

【対面】原則として対面での受け取りをお願いします。

### ▶ 先輩ママの声：頑張った自分に対する支出

離婚してすぐのころ、家計簿の記帳の仕方を学ぶセミナーに行ってみました。一番大事なのは健康を支える食費で、それを細かく計算して行って、毎月の支出の基礎を設定しました。予算化してみると、無計画な出費がなくなるだけでなく、必要なものにはドカンとお金を使えるようになりました。

資格の合格祝いに自分用に買ったひとり掛けのソファは子どもが巣立った後も大事に使おうと思うもののひとつです。



【対象】 市内に住民票があるママと生後1年未満の赤ちゃんを対象に、  
出産後の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。

- 【内容】 ・授乳等の育児相談
- ・乳房ケア
  - ・沐浴のお手伝い
  - ・赤ちゃんをお預かりしながらママの休息のお手伝い
  - ・赤ちゃんの発育、発達等のチェック など

【サービスの種類と利用料金】

種 類	利用時間	料 金			利用日数
		一般世帯	市民税非課税 世帯等	生活保護 世帯	
宿泊型	10時～ 翌10時	5,600円	2,800円	1,400円	7日以内
デイサー ビス型 (日帰り)	10時～ 18時	2,800円	1,400円	700円	7日以内
訪問型	10時～15時 (約1時間半 程度)	1,800円	900円	0円	初回を 含めて 5回まで

\*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、無料になります。（おためし券をご利用ください）

\*利用回数の上限があります。

\*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。

## \* 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。

【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】

- ・病児保育室ここ（明石市立市民病院）／鷹匠町1番33号 ☎070-6800-1299
- ・病児保育室ふたば（江井島病院）／大久保町西島742-3 ☎947-9700
- ・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 ☎763-1929

【利用時間】 7:30～18:00（月曜日～金曜日）

【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 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

\*詳しくは、こども育成室または各施設にお問合せください。



【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)

【対象】 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（一人1日当たり））

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
	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
0歳～18歳未満	ファミリーホーム 和和(にこにこ)	明石市魚住町中尾995-3
	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

【対象】 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保護し、生活指導、食事の提供などをします。

【利用者負担金】（1日1人あたり）

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
0歳～18歳未満	ファミリーホーム 和和(にこにこ)	明石市魚住町中尾995-3
	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】子ども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人につき子ども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

### ▶ 先輩ママの声：子どもの預かりについて

ファミサポや保育所の一時預かりを利用するには事前の登録が必要です。時間のある時に登録だけはしておいた方がいいと思います。いざという時のために、病児保育や民間のベビーシッターの内容も調べました。

普段からご近所の方には、なにかあったらよろしくお願ひしますと声をかけておいたので、子どもが鍵を忘れて家に入れなかったときに、助けてもらったことがありました。

引っ越しした時に信頼できる人には「ひとり親家庭なのでよろしくおねがひします!」と明るく挨拶しておいてよかったです。



## \* 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

あかしこどもの広場の中にある、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】 小学生以下の子どもとその保護者（保護者同伴）

【利用時間】 9:00～17:00 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】 ・お母さんと子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 9:00～17:15

【休所日】 日曜日・祝日



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「あかし子育て応援ナビ」を開設しています。ぜひご覧になってください。

【URL】 <https://city-akashi-kosodate.jp/>

※「あかし子育て応援アプリ」(Android版、iOS版)もあります。ぜひ活用ください。



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  
年未年始(12/29～1/3)

### ▶ 先輩ママの声：AKASHI ユーススペースの利用について

子どもが高校生の時、このユーススペースをよく利用していました。音楽活動のためスタジオを借りるなど、自分の小遣いではなかなか体験できないことをこの場でさせてもらい、明るい高校生活を送ることができました。他校の生徒とも交流ができ、価値観が広がったように思います。勉強にも使えますし、年の近いスタッフの方もよくお話をしてくれたようで将来のいいモデルとなったようです。



- 【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	☎918-5597
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「ひとり親サポート事業」を行っています。「ひとり親サポート事業」の申込み、問い合わせは児童福祉課までお電話ください。

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、就労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番15号

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】ひとり親世帯の保護者が、就業に有利な資格を取得するために専門学校などで修業する場合、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】ひとり親世帯の保護者で、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の支給制限額未満
- ・ 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。

\* 申請時期など、制度の詳細についてご説明します。

\* 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】児童福祉課へ問い合わせてください。

## 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・申請先：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、住居の借り上げに必要な資金を貸付します。（月額上限4万円・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（詳しくは児童福祉課へ）策定時より高い所得が見込まれる職へ転職し、1年間就業を継続した場合等

【対象】本市在住のひとり親世帯保護者で、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の支給制限額未満
- ・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方
- ・生活保護を受給していない方

【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。

母子家庭等自立支援教育訓練給付金 【児童福祉課】 ☎918-5182

【内容】ひとり親家庭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世帯保護者で、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の支給制限額未満の方
- ・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方
- ・過去に本制度を利用していない方

【給付額】

- 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 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））
- \*1万2千円を超えない場合は給付されません。
- \*講習期間終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。

【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、JR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)に請求して下さい。(発送まで約1週間かかります。)

## 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。

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けれど、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。

### ▶先輩ママの声：親子交流

離婚時、2か月に1回の約束で子どもと元夫の親子交流がスタートしました。最初のうちは複雑な気持ちで見送っていました。日常でない「ハレ」の部分を別れた相手が持って行ってしまい、自分がみじめになったような気がしていたのです。子どももそのような私の態度に気づいていたのか、帰ってきても言葉少なく、気を遣わせていたような気がします。あるときから、子どもが親子交流に行っている間は「思いっきり楽しむ!」、「自分を癒す」と決め、いつもより贅沢な食材を買って料理したり、美容室に行く日にしたり。お互い楽しむことができるようになってからは子どもとの関係も良好に。別居親のペースに合わせすぎないことも大切だと思います。



## 相談窓口の一覧

相談内容	相談体制	相談日時	問合せ先
<b>母子・父子相談</b>			
母子・父子 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	平日： 9:00～17:00	児童福祉課 ☎918-5182
母子・父子 就労相談	ひとり親世帯の保護者の就労相談・支援詳しくは27ページ参照	平日： 9:00～17:00	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	8月中旬 10:00～16:00	児童福祉課 ☎918-5182
家庭訪問型 相談	母子・父子自立支援員が毎月家庭訪問し、様々な悩みや心配ごとの解決を支援します	平日の夜間も可	児童福祉課 ☎918-5182
<b>女性のための相談窓口</b>			
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

<p>女性のための法律相談</p>	<p>離婚、DV、職場でのハラスメント、相続な、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）</p> <p>事前に女性カウンセラーによる問題整理あり</p>	<p>第3木曜日 13:30～15:30</p>	<p>あかし男女共同参画センター相談受付ダイヤル</p> <p>☎918-5611</p>
<p>DV相談</p>	<p>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</p>	<p>平日 8:55～17:40</p>	<p>配偶者暴力相談支援センター</p> <p>☎918-5186</p>
<p>困難な問題を抱える女性のための相談</p>	<p>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。</p>	<p>平日 8:55～17:40</p>	<p>あかし女性SOS総合サポートセンター</p> <p>☎918-5206</p>
<p>就業相談</p>	<p>男女共同参画センターの就労相談員がハローワークあかしと連携して、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）</p> <p>（要事前予約）</p>	<p>火～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い合わせください hataraku@withakashi.jp</p>	<p>あかし男女共同参画センター相談受付ダイヤル</p> <p>☎918-5611</p>

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@akashi-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 9:00～19:00 * 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 9:00～19:00 * 来所相談は 要事前予約	青少年育成 センター ☎918-5410
校則・PTA・いじめ・体罰総合相談	学校におけるさまざま な問題（校則・PTA活 動・いじめ・体罰な ど）での悩みに関する 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する専門的な図書やDVD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(アスピア明石北館7~9階)

TEL: 078-918-5600 <https://withakashi.jp/>

## ひとり親家庭交流事業

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。(次ページ参照)

\*毎回、母子・父子自立支援員等が相談に応じます。

【問合せ先】 児童福祉課 ☎918-5182

### ▶ 先輩ママの声：男女共同参画センターで

男女共同参画センターを離婚前後によく利用しました。女性弁護士による法律相談ができたり、再就職のためのセミナーなどを受講することで、自分がこれからどうしていくか整理することができました。自分のことだけでなく、離婚後の子どもの気持ちを考えられるような本やDVDを借り、のちの子育てにもいい影響があったように思います。ジェンダーの視点を身につけられる図書もたくさん置いています。

2024年度  
明石市ひとり親家庭交流事業

ご参加お待ちしております！



# ひとり親のためのセミナー・イベント

楽しいこともしんどいこともみんなでシェア♪お子さんと一緒に気軽に参加してください♪

回	日時	場所	内容・講師	募集
1	5月26日(日) 10:30~ 14:00	明石市立 少年自然の家	焼きたてピザをみんなで楽しもう！ in明石市立少年自然の家 (ボンベピザ窯実演)	20組 参加費 大人400円 子ども100円 託児なし
2	7月7日(日) 14:00~ 16:00	ウイズあかし 学習室802	ひとり親家庭セミナー「ひとり親家庭のための自己尊重トレーニング」 ～仲間と一緒に、元気に、楽に、幸せになるワークを体験！～ (しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西・神戸ウエスト)	20人 無料 託児あり (未就学児)
3	9月28日(土) 14:00~ 16:00	ウイズあかし 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」 講師：山口みのりさん (ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタント)	30人 無料 託児あり (未就学児)
4	11月16日(土) 14:00~ 16:00	ウイズあかし 学習室801	「子どもと親の交流ワークショップ ～子どもの気持ちで楽しもう！～」 (パパ・ママのみの参加も可) 講師：北島尚志さん (聖心女子大学非常勤講師 ・保育と子ども研究所客員研究員)	20組 無料 託児あり (未就学児)
5	12月7日(土) 14:00~ 16:00	ウイズあかし 学習室704	『クリスマス交流会 英語リトミックを楽しもう♪』 出演：どれみFun English (英会話講師 Naomi さん・ リトミック講師おらいみどりさん)	20組 参加費 大人400円 子ども100円 託児なし

《対象》 明石市在住のシングルマザー、シングルファーザーの親子、離婚を考えておられるパパ・ママ  
《申し込み》児童福祉課の申し込みフォームまたは電話でお申し込みください（先着順）

- ※お申込みは各回順次受付を開始します。
- ※お預かりした個人情報は、本事業に関するものにのみ使用します。
- ※日程・場所・内容などが変更、中止になる場合があります。

お問い合わせ

明石市役所 児童福祉課「交流事業」担当  
明石市中崎1丁目5番1号  
mail : jidouka@city.akashi.lg.jp  
電話 : 078-918-5182

運営

しんぐるまざあず・ふぉーらむ  
・関西・神戸ウエスト  
<https://www.s-kobewest.com/>

お申込フォームはこちら



# 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

ひとり親家庭の仲間で集まり、手作りおやつと一緒に作りましょう。

楽しいこともしんどいこともみんなでシェア♪

仲間とお茶を飲みながら、ここでしか話せないこと、おしゃべりしてみませんか？

開催日 2024年 7/21(日) 10/6(日)  
2025年 1/19(日) 2/16(日) 全4回

時間 14:00～16:00

場所 ウィズあかし調理室  
(明石市東中ノ町6番1号 アスピア明石北館8階)

定員 親子 先着10組 (0～3歳託児あり 先着5名)

参加費 大人200円 子ども100円 持ち物 エプロン タオル

申し込みはタイトルに「〇/〇親子交流会参加希望」と記入、児童福祉課へメール・電話にて。

記載事項 ①母または父の氏名 ②住所 ③電話番号  
④参加されるお子さん全員の名前、年齢または学年⑤アレルギーの有無

締切 開催日の10日前

申し込み先 E-mail [jidouka@city.akashi.lg.jp](mailto:jidouka@city.akashi.lg.jp) Tel 078-918-5182

※お預かりした個人情報は、本イベントに関するこののみに使用し、ほかの目的では使用しません

※日程・場所・内容などが変更、中止になる場合があります

※アレルギー対応については、徹底した成分除去等の対応はできません。ご不安な方は、ご自身の食材・食器の持込をお願いします。

お問い合わせ

運営

明石市役所児童福祉課  
TEL (078)918-5182

しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西・神戸ウエスト



お子さんとの思い出作りにも！

明石市内のひとり親の方たちが企画に参加しています。  
手作りおやつとお茶を楽しみながら交流しましょう！



## ひとり親家庭の支援団体

しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西・神戸ウエスト

☎078-707-6063

地域でのシングルマザーのグループ活動でひとり親家庭を応援しています。

明石市のひとり親家庭交流事業の運営も行っているので気軽にご相談ください。

〔所在地〕神戸市垂水区上高丸3-13-4-303 公式 LINE登録はこちら→

〔メールアドレス〕smfkansaikobewest@yahoo.co.jp



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。行政機関などと連携して活動することもあります。

〔メールアドレス〕mail@smf-kansai.main.jp

〔ホームページ〕<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24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。

公式LINE登録はこちら→

〔所在地〕神戸市中央区下山手通5-7-11 兵庫県母子会館内

〔メールアドレス〕hyougoboshi@titan.ocn.ne.jp

〔ホームページ〕<http://www.hyougoboshi.join-us.jp/>



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

☎078-734-1308

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。シングルマザーの子ども対象の学習支援、居住支援も行っています。

〔ホームページ〕<https://wacca27.wixsite.com/wacca>

月1回 シングルマザー・カフェ

WACCA 078-798-6150 〔メールアドレス〕wacca@wn-kobe.or.jp

## 当事者エッセイ集

ひとり親家庭の皆さんに今の思いを寄稿していただきました。  
時間を重ね、少しずつ、少しずつ、気持ちって変わっていきますね。

### 「出会いと勇気」Cさん（50歳代）一番下の子どもが高校生

離別で明石に転居してきました。明石に来た頃はマイナスな事ばかり考えていました。友達もいなくて、孤独感しかなく、テレビも無かったので、部屋にこもっていました。それを変えたのが出会いであり、少しの勇気を出したことでした。

学校に行って、子どもの放課後デイサービス探しをしていたら、お迎えに来ていたデイサービスの方と仲良くなり、代表につながってもらって、子どもも通えるようになり、そこから仕事を紹介してもらって、移動支援やヘルパーの仕事を始めました。

児童福祉課の支援員さんや明石市の方々から「こんなのがありますよ」とお知らせが来て、積極的に足を運びました。子ども食堂にも行ってみて、そこでもボランティア参加。小学校校区は違いますが明石市の情報など教えてもらえました。私が住んでいる団地は民生委員の方が色々と気にしてくださっています。今は一緒に高齢者の方と体操に参加もしています。

そして、ひとり親家庭のおやつ作りのボランティアに参加。心を許せる友人と出会えた事も感謝しています。たまにアホな話をして笑い合える友達がいる今、幸せです。参加するのに、勇気がいるというか、中々足が向きにくいけれど、ちょっとでも参加してみたり、話を聞いたりする事で、モヤモヤした気持ちのがはれたり、色んな情報が聞けたりしたので本当に良かったと思います。

## 「張りつめていた気持ち」Aさん（30歳代）小学校3年生と1年生のママ

---

交流事業への参加を重ねる毎に、様々な安心を感じられるようになりました。離婚当初は、スタッフの皆さんとお話しする度に、張り詰めていた気持ちが緩み、涙が出てしまうこともありました。5年経った今では、私と息子たちを見守り続けてくださった皆さんのお顔にホッと、参加を重ねる毎に仲間も増えて、親子ともに心ゆるむ場となっています。市の窓口へ行く時も、交流事業でご一緒いただいた方には気を張らず、相談ができ、安心の場が広がっています。

日々、不安や心細さを持ちつつも、こうした場があることが、また頑張ろうと前を向く力になっているように思い、このような機会を作っていたに感謝しています。

ひとり親として願うことは、子どもたちがチャレンジしたいことへ応援できる状況をちゃんと整えたいということ。親の心身の健康が、子どもたちの伸びやかな成長に通じていくように思います。

## 「まさか自分が」T子さん（40歳代）小学6年生の息子と二人暮らし

---

小学6年生の子どもと二人で暮らしています。離婚が決まって引越しをしました。私の場合は近くに友人が住んでいたのので、色々話を聞いてもらったり助けてもらえたりしました。でも、ひとり親家庭だからこその悩みや制度についての相談などはできませんでした。

そんな時、明石市が主催するひとり親の交流会を見つけ、子どもと参加してみました。はじめはどんな感じなのだろう？と不安いっぱいでしたが、心配をよそに、スタッフの皆さんが明るい笑顔で迎えてくれて、気持ちがスッと楽になりました。

その空間は否定もない、嫌ならしくなくても大丈夫、守られている世界！否定をされず、話を聞いてもらえた経験は自分の子育てにも役立って

いるように思います。ほかの参加者の皆さんの表情も緊張から笑顔に変わっていました。

お子さんが小さい方は託児を利用されていて、ひととき、おしゃべりだけに集中できる貴重な時間でもあるように思えます。交流会やセミナーには明石市役所児童福祉課の担当者の方も参加されていたので、市役所に行っても知っている顔があるのも心強かったです。相談しやすくなりました。

最初に参加してから5年目になり、去年からお菓子作りの会がスタート。同じ境遇の人達と一緒にしゃべりながらお菓子を作っています。私も支援を受けるだけでなく、前職での経験を活かし、お手伝いにまわるようになりました。レシピを考えたり、皆さんの前でお話したり。自分が講師になるなんて夢にも思いませんでした！

ひとり親、大きな出来事の後、周りは知らない人だらけ、不安しかなく、子供の事、お金のこと、悩みはつきません。今後は私も楽しみながら、皆さんの笑顔を増やしていきたいです。

## 「長い道のり」Hさん（50歳代）お子さんは成人

---

離婚から15年が経過した。

不思議なもので、ずいぶんと時が経った今は、離婚したこと(結婚していたこと)は覚えているけれど、はっきりとした離婚理由や当時の心境もかなり忘れている。ただ、その時は精いっぱいだったし、あのままでしたら、今の笑っている私はいないと思う。

長女が幼稚園の年中頃、私が仕事を始めた頃からだんだんと不穏な空気が流れ始めた。今でいう元夫のモラハラ発言を発端に一気に離婚への道を突き進むことになった。ギャンブル、酒癖、暴力というわかりやすい事例ではないので、娘のために離婚をしない選択をすることもできたのでは？離婚は私のわがままでは？と何度も自己嫌悪に陥った。離婚後は元夫の面会も拒みかたし、周りにも助けてって言えなかったように思う。児童扶養手当の受給も躊

躡した。区役所で、「子どもの権利だからきっちり手続きしましょう。」と背中をおしてくれた窓口の職員の方の名前も今でも覚えている。

最近元夫と10年ぶりに電話で話す機会があった。二度とかかわりたくないと思ってきたけれど、とりとめのない話をして、電話を切った後、涙が止まらなくなった。ああ、私は虚勢を張って毎日を生きてきたのだ、そして長女にもずいぶん負担を強い、助けられて生きてきたのだとわかった瞬間だった。

時が経った今だから言えるのかもしれないが、養育費をしっかりと払ってくれたことで、元夫には感謝が生まれていた。そして、ともに生きてきた娘にも伝えたい。未熟な私を母にしてくれてありがとう。もう我をはらず、素直に生きていきたいと切に思う。

---

皆さんもご自身の体験、文字にしてみませんか？

心の整理ができますよ。

作文なんて、と思われる方、文章化するお手伝いも行っています。

交流会の折にスタッフにお尋ねください。

メールで感想もお待ちしています。



宛先：しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西・

神戸ウエスト事務局

[smfkansaikobewest@yahoo.co.jp](mailto:smfkansaikobewest@yahoo.co.jp)



## ひとり親家庭サポートパンフレット

<発行> 2024年8月

<発行元> 明石市子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・関西・神戸ウエスト