

たかまつひとり親家庭 サポートブック

高松市の母子家庭・父子家庭の方へ



令和8年度

はじめに

突然ひとり親家庭になってしまい、どうすればいいのだろうか…

ひとり親家庭になることを考えはじめた…

シングルで子どもを育てていく決断をした…

今、どんな状況でこの本を手になされていますか…

ひとり親家庭になった事情が異なるように、
困っていること悩んでいることも人それぞれ異なります。

誰にも相談できず、困っていることはありませんか…
たくさんある複雑な手続の書類を前に、途方にくれてはいませんか…

ひとりで悩みを抱えている方が、
解決への第一歩を踏み出し、
お子さんとより素敵な毎日を送るための
手助けとなることを願って、この本を作りました。

ひとり親家庭のお父さんお母さんが、
いきいきと安心して仕事と子育てを両立させ、
お子さんと笑顔で過ごすことができるよう、
これからも、ひとり親家庭のお役に立てる情報を
どんどんお届けしていききたいと思います。



もくじ

ひとり親家庭 サポート一覧	2
---------------	---

相談窓口を利用しよう

● まずは市役所の相談窓口へ	4
● DVや離婚問題など女性が抱える悩み相談	5
● 離婚や債務など法律に関する相談	7
● 子どもや家庭の悩み相談	8

ひとり親家庭へ

● 未婚・非婚でひとり親家庭になるとき	9
● 離婚することになったら	10
● 離婚に伴うさまざまな変更	14

ひとり親家庭への支援

● ひとり親家庭の生活を支える制度	15
● ひとり親家庭の進学を支える制度	21

ひとり親家庭の自立のために

● 就労・早期自立へのサポート	24
● 子育てと仕事の両立支援	27



仲間をつくろう	33
ひとり親家庭サポートダイヤルメモ	34
先輩シングルママ・パパからの応援メッセージ	36

この本の内容は、「たかまつひとり親家庭サポートネット」でも閲覧できます。

✦ たかまつひとり親家庭サポートネット
<https://takamatsu-rakko.net/single>



この冊子で紹介している【ひとり親家庭へのサポート】

	高松市	その他
ひとり親家庭 についての相談	離婚前相談・ ひとり親自立相談▶ p.4	
DVや離婚問題 など女性が抱える 悩み相談	高松市こども女性相談課▶ p.5 高松市健康づくり推進課▶ p.6 高松市男女共同参画センター▶▶ p.6	香川県 子ども女性相談センター.....▶ p.5 民生委員・児童委員▶ p.6
離婚や債務など 法律に関する相談	市民相談コーナー▶ p.7 高松市男女共同参画センター▶▶ p.7	法テラス香川▶ p.7
子どもや家庭の 悩み相談	高松市こども女性相談課▶ p.8 高松市健康づくり推進課▶ p.8	香川県 子ども女性相談センター.....▶ p.8 香川県男女共同参画センター 「ふらっとびあ香川」▶ p.8
離婚すること になったら	高松市市民課▶ p.10 親子交流支援事業▶ p.13	高松家庭裁判所▶ p.10 高松公証役場▶ p.10 養育費・親子交流相談 支援センター▶ p.12 NPO法人親子交流 支援センター香川▶ p.13 死別してひとり親になった方へ 遺族基礎年金・▶ p.13 遺族厚生年金
就労・早期自立 へのサポート	母子・父子自立支援 プログラム策定事業▶ p.24 無料職業紹介事業▶ p.25 母子及び父子家庭 自立支援給付金事業▶ p.25 高松市男女共同参画センター▶▶ p.26 JR通勤定期乗車券割引制度▶▶ p.26	ハローワーク高松▶ p.26 しごとプラザ高松▶ p.26

高松市の子育て家庭全般の
情報はこちらをご覧ください。

たかまつ子育て情報サイト
「らっこネット」



<https://takamatsu-rakko.net/> [らっこネット](#) [検索](#)



子育てハンドブック
『たかまつ らっこ』

市役所、総合センター、支所、
保健センター等で配布中。

お問い合わせ

高松市子育て支援課
TEL 087-839-2354

ひとり親家庭の 生活を支える制度

児童手当	p.15
児童扶養手当	p.16
ひとり親控除	p.17
特別児童扶養手当	p.18
ひとり親家庭等の医療費助成	p.19
高松市屋島ファミリーホーム(母子生活支援施設)	p.20
市営住宅・県営住宅	p.20
新制度未移行幼稚園の利用料等補助	p.20
高松市母子・父子・寡婦福祉資金貸付制度	p.20

ひとり親家庭の 進学を支える制度

就学援助制度	p.21
私立中学校家計急変世帯支援補助金	p.21
高松市高等学校等入学準備助成金	p.21
高松市高等学校等入学準備金貸付制度	p.21
高松市奨学金支給制度	p.22
高等学校等就学支援金	p.22
香川県私立高等学校入学金軽減補助	p.22
香川県奨学のための給付金	p.22
香川県高等学校等奨学金	p.22
香川県大学生等奨学金	p.22
独立行政法人日本学生支援機構奨学金	p.23
高等教育の修学支援新制度	p.23
かがわで働こう！奨学金返還支援制度	p.23
独立行政法人日本学生支援機構第一種奨学金 返還支援制度	p.23
高松市母子・父子・寡婦福祉資金貸付金	p.23

子育てと仕事の 両立支援

保育施設への入所	p.27
休日保育、一時預かり事業	p.28
病児保育、認可外保育施設	p.29
高松市放課後児童クラブ	p.30
子育て短期支援事業(ショートステイ・トワイライトステイ)	p.30
子育て世帯訪問支援事業	p.30
たかまつファミリー・サポート・センター	p.31
ひとり親家庭等日常生活支援事業	p.32

仲間をつくろう

ひとり親パートナーズ	p.33
シングルマザーの会	p.33
シングル・離婚を考えている方のための座談会	p.33



ひとり親家庭になることを考えているとき、ひとり親家庭になったときに、手続や生活のことについて情報提供したり相談に乗ったりする、ひとり親家庭のための相談窓口があります。必要な手続がわからない、生活の中で困ったことが起きた、というときにはこちらの窓口をご利用ください。

■ 離婚前相談・ひとり親自立相談

離婚をお考えの方やひとり親家庭の方を対象に、母子・父子自立支援員が、離婚の進め方や必要な手続き、生活の維持など、さまざまなご相談に応じています。(窓口または電話)

来所相談

- 📍 場所 高松市こども家庭課
◆ 必要に応じて総合センター・支所・コミュニティセンター等での相談可
- 🕒 相談日時 月曜～金曜 8:30～17:00 (年末年始・祝日を除く)
◆ なるべく事前に予約してください。

日曜相談

- 📍 場所 市民サービスセンター(瓦町FLAG 8階)
及び高松市こども家庭課
- 🕒 相談日時 第2日曜 10:00～16:00
◆ 開催日等はホームページでご確認ください。 **高松市 日曜相談** 検索
◆ 事前に、こども家庭課(TEL 839-2353)へ電話でお申し込みください。

要予約

※費用は無料です。

※相談に関する秘密は固く守ります。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

離婚の手続をしたいのですが、どうすればいいのかわかりません。どこに相談すればいいですか？

養育費の支払いが滞り、生活費が足りず、困っています。

父子家庭も対象となる福祉制度はありますか？

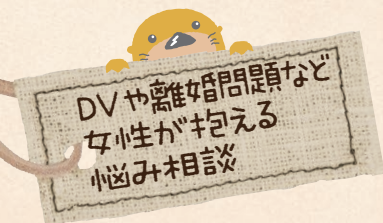
ひとり親家庭自立相談では、たとえば、こんな相談を受け付けています。

離婚を迷っています。周りに相談する人がいません。

子どもが大学に進学を希望していますが、学費が払えるのか不安です。

ひとり親になり就職を考えていますが、これまでに就職活動をしたことがありません。どうすればいいですか？





夫や交際相手からの暴力(DV)、家庭内の問題や離婚についての相談など、悩みがある女性がどなたでも相談できる窓口があります。

相談窓口へ電話をするのは、ちょっと勇気が必要かもしれませんが、ひとりで悩まずに話を聞いてもらうことで、解決への一歩を踏み出しましょう。

■ 高松市こども女性相談課

女性相談

女性相談支援員が女性のさまざまな問題(DV、離婚、生活上の問題など)についてお話をうかがい一緒に考えます。電話または面接で相談に応じています。面接を希望される場合には、事前に日時の予約をすることもできます。

🕒 相談日時 月曜～金曜 8:30～17:00
(年末年始・祝日を除く)

☎ 相談TEL 087-839-2384

※費用は無料です。
※相談に関する秘密は固く守ります。

お問い合わせ 高松市こども女性相談課 TEL 087-839-2384

相談窓口を利用しよう

■ 香川県子ども女性相談センター

女性が抱える悩み相談

(女性相談支援センター・配偶者暴力相談支援センター)

女性の悩み(離婚、生活上の問題など)や配偶者等の暴力に関する相談に応じています。

来所相談

📍 場所 香川県子ども女性相談センター

🕒 相談日時 月曜～金曜 8:30～17:15(年末年始・祝日を除く)

◆女性のための法律相談もあります。原則として第3月曜 13:30～15:30

☎ 予約TEL 087-862-8861

要予約

電話相談

🕒 相談日時 月曜～土曜 9:00～21:00(年末年始・祝日を除く)

☎ 相談TEL 087-835-3211

メール相談

香川県子ども女性相談センター

検索

◆トップページ下段の「Eメールでの相談はこちら」をご覧ください。

※費用は無料です。

※相談に関する秘密は固く守ります。

お問い合わせ 香川県子ども女性相談センター TEL 087-862-8861(代表)



■ 高松市健康づくり推進課

こころの健康相談

こころの病気、アルコール・薬物問題、ひきこもりなど、ご本人やご家族からのこころの健康に関しての相談に応じています。電話または来所いただいで面接で相談を受けます。保健師・臨床心理士・精神保健福祉士が対応します。

場所 高松市保健センター

対象者 こころの健康問題を抱えている人やその家族など

相談日時 月曜～金曜 9:00～17:00
(年末年始・祝日を除く)

相談TEL 087-839-3801

面接は
要予約

お問い合わせ 高松市健康づくり推進課(高松市保健センター内) TEL 087-839-2363

■ 高松市男女共同参画センター

女性のためのこころの相談

自分自身のこと、夫婦、家族、その他の人間関係の悩みなど問題解決の糸口を一緒に探ります。高松市男女共同参画センター相談専門職員が対応します。託児を利用することもできます。詳しくはお問い合わせください。

場所 高松市男女共同参画センター

相談日時 火曜を除く毎日
10:00～17:00(年末年始を除く)
◆面接・電話 1回50分

予約TEL 087-833-2285

要予約

お問い合わせ 高松市男女共同参画センター TEL 087-833-2282

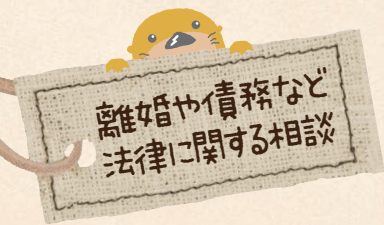
■ 民生委員・児童委員

日々の暮らしの中で、子育てのこと、介護のこと、経済的なことなど生活上の問題を抱え、誰に相談していいかわからず困っている方は、あなたの地域で活動している民生委員・児童委員に相談することができます。良き相談相手として、皆さんの立場に立って心配事や困ったことを解決するお手伝いをしています。あなたのお住まいの地区を担当している民生委員・児童委員を知りたいときなど、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 高松市地域共生社会推進課 TEL 087-839-2372

民生委員・児童委員とは

- 民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。
- 児童委員は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事などの相談・支援を行います。また、一部の児童委員は児童に関することを専門的に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。



新しい生活のスタート！しかしその前に、さまざまな手続や判断が必要となってきます。ひとりで問題を解決しようとしても、知識不足や情報不足では、なかなか前に進みません。親権のこと、負債のことなど、相談窓口で専門家の力を借りましょう。

■ 市民相談コーナー 専門家による相談など

市役所1階にある市民相談コーナーでは、弁護士、司法書士、調停委員を始めとする専門の相談員が様々な相談に応じています。

弁護士法律相談

- ◆ 場所・曜日 ① 市役所1階 市民相談コーナー
火曜、第1・第3木曜 13:00～16:00 (年末年始・祝日を除く)
② 市民サービスセンター (瓦町FLAG8階)
第2・第4土曜 13:00～16:00 (年末年始を除く)
※ただし第1・第3木曜と同一週になる場合は繰り下げて実施。

要予約

☎ 予約TEL 087-839-2111

司法書士法律相談 ☎ 開催日 第2・第4木曜 13:00～16:00 ☎ 予約TEL 087-839-2111

要予約

民事・家事調停手続相談 ☎ 開催日 第4金曜 10:00～15:00 (予約不要)

お問い合わせ 高松市市民相談コーナー TEL 087-839-2111

■ 女性のための法律相談 女性弁護士による相談

結婚、離婚、扶養、相続、財産問題などについて、法律に照らしあわせて専門的な助言を受けることができます。面接による相談です。女性の弁護士が対応します。

- ◆ 場所 高松市男女共同参画センター
☎ 相談日時 年4回程度開催 詳細はお問い合わせください。
◆ 面接1回30分 (無料)
☎ 予約TEL 087-833-2282

要予約

お問い合わせ 高松市男女共同参画センター
松島町一丁目15-1 たかまつミライエ6階 TEL 087-833-2282

■ 法テラス香川 無料法律相談(法律相談援助)

【情報提供】お問い合わせ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談機関などに関する情報を、電話や面談により無料で提供します。

- ◆ 面談場所 法テラス香川
☎ 開催日 月曜～金曜 9:00～17:00
(祝日を除く)
☎ TEL 0570-078393

予約優先

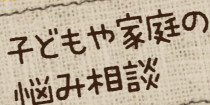
【無料法律相談】無料法律相談を利用できます。必要な場合には弁護士等費用の立替を行います。(利用には条件があります)

- ◆ 相談場所 法テラス香川
☎ 開催日 水曜 13:30～15:30 (祝日を除く)
金曜 10:00～12:00 (祝日を除く)
☎ 予約TEL 0570-078393

要予約

お問い合わせ 法テラス香川 寿町二丁目3-11 高松丸田ビル8F TEL 0570-078393

※ここに紹介した相談窓口はすべて無料ですが、条件によっては利用できない場合があります。相談に関する秘密は固く守ります。



子どもや家庭の 悩み相談

離婚などによるさまざまな変化は、子どもの生活にも大きく影響を及ぼします。また、子どもの世話や教育、健康管理など、ひとり親の負担は少なくありません。ひとりで抱え込んでしまわず、ご相談ください。

■ 高松市こども女性相談課

子どもや家庭に関する相談

子育てがしんどい、子どものしつけに困っているなど、親として悩みは多いと思います。ひとり親ならでは心配事も出てくるかもしれません。この窓口では子どもや家庭に関する相談に応じています。

お問い合わせ

高松市こども女性相談課 TEL 087-839-2384

🕒 相談日時 月曜～金曜 8:30～17:00
(年末年始・祝日を除く)

☎ 相談TEL 087-839-2384

※相談は無料です。
※相談・連絡された方の秘密は固く守ります。
※面接を希望される場合には、事前に日時の予約をすることもできます。

■ 香川県子ども女性相談センター(児童相談所)

子どもや家庭に関する相談

子ども(18歳未満)や家庭に関するさまざまな相談に応じます。

来所相談 🕒 相談日時 月曜～金曜 8:30～17:15(年末年始・祝日を除く)

◆緊急時は上記時間外でも受け付けます。

要予約

電話相談 087-862-4152 月曜～土曜 9:00～21:00(年末年始・祝日を除く)

メール相談 香川県子ども女性相談センター 検索 🔍 ◆トップページ下段の「Eメールでの相談はこちら」をご覧ください。

※相談は無料です。※相談に関する秘密は固く守ります。

お問い合わせ 香川県子ども女性相談センター TEL 087-862-8861(代表)

■ 香川県男女共同参画センター「ふらっとぴあ香川」

自分自身のこと、家庭、その他の人間関係の悩みなどについて相談に応じます。いずれの相談も無料です。相談に関する秘密は固く守ります。

一般相談(来所相談・電話相談) 🕒 相談日時 月曜～金曜 9:30～17:45(年末年始・祝日を除く)

●予約制による法律相談・こころの相談・男性相談もあります。

要予約

弁護士による法律相談 🕒 相談日時 第1金曜 13:30～16:30

こころの相談 🕒 相談日時 第1火曜・第3金曜 13:30～16:30

男性相談 🕒 相談日時 第3水曜 13:30～16:30(電話相談は予約不要)

お問い合わせ 香川県男女共同参画センター「ふらっとぴあ香川」 TEL 087-832-3198

■ 高松市健康づくり推進課

子どもの成長・発達や、子育てをする親の健康などの相談ができます。

お問い合わせ

高松市健康づくり推進課(高松市保健センター内)
TEL 087-839-2363

- ひまわり個別相談(保護者カウンセリング)
- 離乳食教室わん・つー・すりー
(動画を使った離乳食・食育の講習)
- ことば相談(ことばの発達相談)
- こども相談(精神面の発達相談)
- 乳児相談(子育てに関する相談)

要予約



未婚・非婚で
ひと親家庭に
なるとき

これから生まれてくる子どもと母親自身の健康な生活が望まれますが、出産後しばらくは育児に追われ心身ともに余裕がありません。さらに仕事も思うようにはできません。そのため、住居や生活費などの生活基盤を出産前に準備しておく必要があります。

安全な出産と産後の生活のために

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| ● 出産準備品、出産費用の用意はできていますか | Yes or No |
| ● 住居と、当面の生活費は確保できていますか | Yes or No |
| ● 産後の生活をサポートしてくれる父母・兄弟姉妹・親族などはいいますか | Yes or No |
| ● 育児の不安、生活の不安などを相談する人はいいますか | Yes or No |

1つでも No がある場合

高松市こども家庭課 母子・父子自立支援員に相談してみましょう。

子どもの認知

婚姻届を提出せずに出産した子どもは母親の戸籍に入り、母親の名字を名乗ることになり、父親の名前は戸籍には記載されません。子どもの父親と法的に親子関係を結ぶには、その子どもの父親が「認知届」を提出しなければなりません。

認知届は、子どもの出生前（胎児認知）でも、出生届を提出した後でも提出することができます。どちらの場合にも、子どもの出生日から効力が発生します。

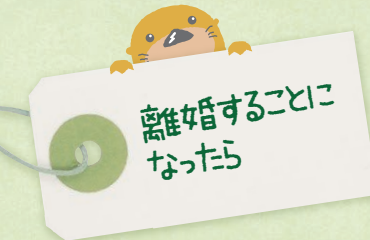
出生届

子どもが生まれた日から14日以内に出生届を提出します。出生届が受理されると、子どものためのいろいろな行政サービスが受けられます。

- 新生児訪問
- 乳幼児医療費の助成
- 乳幼児健康診査 など

◆ 詳しくは子育てハンドブック
『たかまつらっこ』をご覧ください。





離婚することになった

もう一緒に生活していけない…と離婚という決断をしたとき、子どもの養育や財産のことなど、夫婦間で決めておかなければならないことがたくさんあります。ここでは、その際のおもな手続きを紹介します。

離婚の種類

協議離婚	お互いに話し合い、双方が納得して離婚届を提出すれば、離婚は成立します。日本の離婚の約90%が協議離婚となっています。協議内容などは口約束ではなく、公証役場で公正証書にしておくとな法的に通用するので安心です。
調停離婚	当事者間では話し合いが見つからないとき、家庭裁判所の調停委員会(裁判官と調停委員)が間に入り、双方の話し合いを進める方法です。合意に至れば調停調書が作成され、調停成立後10日以内に離婚届を提出します。
裁判離婚	調停では合意に至らない場合、家庭裁判所に離婚の訴えを提起することができます。裁判官によって離婚の判決が出て、確定後10日以内に離婚届を提出します。

お問い合わせ

▶ 離婚届について

高松市市民課 TEL 087-839-2282 (戸籍係)

▶ 離婚手続の相談について

高松家庭裁判所 丸の内 2-27 TEL 087-851-1942 (受付センター)

▶ 公正証書について

高松公証役場 亀井町 2-1 朝日生命高松ビル 7階 TEL 087-813-3536



information

令和7年3月1日から人事訴訟・家事調停において、当事者は、裁判所に実際に出頭することなく、ウェブ会議(映像と音声付きの方法)を利用して、離婚等の和解・調停を成立させることができるようになりました。

離婚時に決めておきましょう

親権者

親権者は、子どもを守り育て、教育し、子ども名義の財産がある場合には、これを管理することになります。これに加え、親権には、子どもが契約する場合の「法定代理人」の立場も含まれています。

離婚後の親権者については、民法等改正により、令和8年4月1日以降は、父母双方またはその一方とすることができるようになりました。

一般的には子どもを引き取り育てる側が親権者と監護者を兼ねていますが、親権の「身上監護権」の部分を切り離して、親権者とは別に監護者を定めることもできます。

親権者は離婚届の記入事項です。記載がない場合には離婚届は受理されません。(親権者の指定を求める家事審判または家事調定の申立てがされている場合を除く。)

※民法等改正の概要等については、法務省ホームページ「民法等の一部を改正する法律(父母の離婚後等の子の養育に関する見直し)について(令和8年4月1日施行)」をご確認ください。



ひとりの親家庭へ

子どもの名字

離婚後の子どもの名字は、離婚前と同じです。離婚して名字が変わった親と同じ名字にしたい場合は、変更手続が必要です。

変更するには、家庭裁判所へ申し立てをし、許可が出た後、市役所で戸籍の届出をしてください。

慰謝料

離婚の原因になった相手方の不法行為により被った精神的苦痛に対する損害賠償です。

請求したとしても必ずしも認められるものではありません。金額も夫婦の状況により異なります。

財産の分与

財産分与は、結婚生活で夫婦が協力して得た財産を公平に分配することです。財産分与の対象となるものは現金が最も多く、全体の半分以上を占めています。次に土地や住宅などの不動産、車や家具、債券などの動産となります。

借金や住宅ローンがある場合、これら負の財産も財産分与の対象になりますので、注意が必要です。

年金分割

厚生年金や共済年金に加入している場合、婚姻期間中の厚生年金記録等を当事者間で分割し年金受給額に反映させる制度です。離婚後5年以内(令和8年4月1日前に離婚等をした場合は2年以内)に夫婦の合意などに基つき、請求手続が必要です。ただし、夫婦ともに国民年金被保険者の場合は対象外となります。

養育費

養育費とは、子どもが自立する(例えば大学を卒業する)までに必要な費用を意味し、衣食住に必要な経費、教育費、医療費などがこれに当たります。たとえ離婚しても、子どもの親という事実には変わりはありません。父母ともに親権の有無にかかわらず、子どもを育てる責任があり、養育費を分担する義務があります。長期にわたる養育費の支払いが滞ることなく、確実なものにするために、養育費に関する取決めをして、公式な文書にしておくことをお勧めします。

※離婚時に取決めをしていなくても、子どもを監護する親は、もう一方の親に請求することができます。

※協議離婚であれば、離婚時に「強制執行認諾文言付きの公正証書」を作成しておけば、地方裁判所による強制執行で差押えを実行できます。(ただし、その場合強制執行の申し立てが必要となります)

※令和8年4月1日施行の改正民法により、養育費債権への先取特権の付与、法定養育費の新設といった見直しが行われています。



養育費・親子交流相談支援センター

養育費や親子交流について、電話やメールで相談を受けています。

電話相談

0120-965-419 (携帯電話はこの番号を使えませんので下記におかけください)
03-3980-4108 (ご希望により当センターが電話をかけ直して電話料金を負担しています)
平日(水曜を除く) 10:00~20:00 水曜 12:00~22:00 土曜、祝日 10:00~18:00
※電話相談の時間が変更になっている場合があります。(ホームページで確認できます)

メール相談

info@youikuhi.or.jp (メール相談は随時受け付けています)
※回答は数日中にパソコンから返信します。迷惑メール拒否設定をしている場合、ドメイン指定受信に youikuhi.or.jp を追加してください。

高松市子ども家庭課では以下の補助を行っています

- ① 離婚等に伴う、養育費等の相談に弁護士が無料で応じます。
- ② 保証会社と養育費保証契約を締結した場合に、初回保証料の負担分を補助します。(上限額5万円)
- ③ 高松市内に居住し、申請日にひとり親等であって、一定の要件を満たす方に、公正証書等を作成した際の費用を補助します。(上限額3万円)

詳細は母子・父子自立支援員にご相談ください。(高松市子ども家庭課 TEL087-839-2353)

親子交流

離婚後に、子どもと離れて暮らす親と子どもが会ったり、電話をしたり、手紙を送ったりして、定期的に交流を持つことです。

親子の関係を維持することは、子ども自身が「自分は大切にされている」と感じる機会となり、健やかな成長の助けとなります。

こんなとき第三者機関に相談してみよう

- 合意はできていないけれど、第三者機関の存在を知れば、合意が可能と思われる場合
- 同居親と別居親の間での親子交流について合意はできたけれど、両親が自分たちだけでは、実施できない場合
- 親同士の対立があり、お互いのコミュニケーションが困難であるとき

親子交流を支援する第三者機関 **NPO法人親子交流支援センター香川**

こどもの最善の利益を守ることが目的に、安心安全な親子交流実施のための支援を行う団体です。支援の内容は、親子交流の際の付き添い(見守り)、こどもの受け渡し、連絡調整などです。親子交流支援は、「さめきこどもの国」(香南町由佐 3209)などで行っています。支援の詳細については、当団体のホームページをご覧ください。

利用の流れ**電話する**

まずはお電話ください。

※支援を受けるには、父母間で親子交流の合意がある必要があります。

事前面談

平塚中央公園管理事務所 会議室(木太町 5092-1)で事前面談を行います。事前面談は、ウェブミーティングの方法によることも可能です。

(父母それぞれ 5,000円)

親子交流支援の申込み

利用契約など

ひとり親家庭へ支援開始

- ① 付添型 (10,000円・交流時間は原則2時間・連絡調整を含む)
- ② 受渡型 (10,000円・交流時間の時間制限なし・連絡調整を含む)
- ③ 連絡調整型 (5,000円)
- ④ フォロー面談 (5,000円)

ひとり親家庭へ

お問い合わせ NPO法人親子交流支援センター香川 TEL 090-1006-1190

親子交流支援事業

高松市ではNPO法人親子交流支援センター香川の利用料を補助しています。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ NPO法人親子交流支援センター香川 TEL 090-1006-1190
高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353



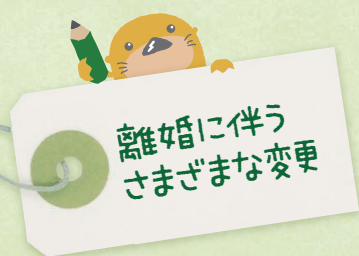
死別してひとり親になった方へ

遺族基礎年金・遺族厚生年金

国民年金・厚生年金に加入中の方や年金を受給されていた方が亡くなった場合に、その方によって生計を維持されていた配偶者や子ども等に遺族基礎年金・遺族厚生年金が支給されます。

加入していた制度によって、受給要件や支給開始時期等が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 高松西年金事務所 TEL 087-822-2840
高松東年金事務所 TEL 087-861-3866



離婚に伴う さまざまな変更

離婚によって扶養家族からはずれたり、氏名や住所が変わったりする方も多いと思います。くらしのあらゆる場面において、必要な手続きを確認してみましょう。

離婚に伴って心身ともに疲れている方も多いと思いますが、期限があるもの、すぐに利用したいものを優先して変更手続きを行いましょう。

■ 健康保険・年金の変更

扶養家族として元配偶者の勤務先の健康保険、厚生年金、共済組合に加入していた人は、自分で健康保険に加入し、国民年金の種別変更をする必要があります。

元配偶者の勤務先から社会保険資格喪失証明書を取り寄せた後、市役所の窓口で国民健康保険と国民年金の手続きをしましょう。

給与所得があって、すでに社会保険や厚生年金に加入している場合で、新たに子どもを扶養する場合や、氏名・住所が変更になった場合は手続きが必要です。勤務先に届出をしてください。

※子ども医療証をお持ちの方は、保険変更の手続きが必要です。

※国民年金の保険料を納めるのが難しい場合は、免除申請ができる場合があります。加入手続時にお尋ねください。

■ 子どもの学校・保育関係

住所や家族構成など、提出済みの書類に変更が生じる場合がほとんどです。学校や保育所などへ連絡してください。

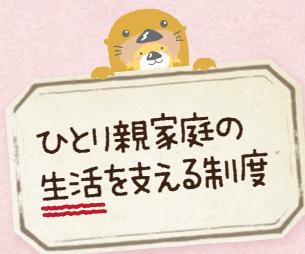


■ 名義変更や解約

手続チェックリスト

- | | | |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 転出届・転入届・転居届 | ☐ 印鑑登録 | ☐ 健康保険・年金 |
| ☐ 運転免許証 | ☐ マイナンバーカード | ☐ 子ども医療証 |
| ☐ 児童手当 | ☐ 児童扶養手当 | ☐ 郵便物転送願い |
| ☐ 子どもの学校・保育所など | ☐ 自動車の登録変更 | ☐ 電気・ガス・水道 |
| ☐ 電話・インターネットプロバイダー | | ☐ 各種保険 |
| ☐ 銀行口座の解約・変更 | ☐ クレジットカード | ☐ 不動産登記 |

※上記は氏名・住所変更に伴って手続が必要なものの一例です。ご家庭の状況によっては、この他にも手続が必要になる場合があります。



子育てと生計を一人で担うのは大変です。家事や育児の負担が大きく、経済的に困る場面も出てくるかもしれません。ひとり親家庭をサポートする支援・手当制度は、いろいろあります。あなたの経済力や生活環境に合わせて、有効に利用しましょう。

■ 児童手当

児童手当は、ひとり親家庭に限らず、高校生年代まで（18歳に達した後、最初の3月31日まで）の児童を養育している方に支給しています。そのため、離婚等により養育者が増える場合には、手続きが必要になります。



🔑 養育者の切替え手続

- ▶ これまでの養育者の方 → 受給事由消滅届を提出
- ▶ 新しく養育者になる方 → 児童手当認定請求書を提出

手続に必要なもの

- マイナンバー（個人番号）が確認できるもの • 身元確認ができるもの
- 請求者（養育者）本人の年金加入証明書、資格確認書または医療保険の加入関係が確認できるものの写し等
（3歳未満の児童を養育しており、国家公務員共済及び地方公務員共済に加入している場合）
- 請求者（養育者）本人の振込口座が確認できるもの

注意① 世帯の状況によっては、これ以外の書類が必要になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

申請・届出ができるところ

高松市こども家庭課、牟礼・山田・仏生山・香川・勝賀・国分寺総合センター、塩江・庵治・香南支所、市民サービスセンター（瓦町FLAG8階）

※各種申請・届の用紙は、上記窓口で備えているほか、高松市のホームページからもダウンロードできます。
※公務員の方は勤務先へ申請してください。

注意① 離婚等により新たに受給資格が生じた日の翌日から起算して、15日以内に申請手続きが必要になります。

① 手続が遅れると遅れた月分の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

児童手当支給月額

児童の年齢	児童手当月額	
	第1子・第2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	30,000円
3歳～高校生年代	10,000円	

※原則として、毎偶数月（4月、6月、8月、10月、12月、2月）の10日（10日が土・日・祝日等の場合は直前の平日）にそれぞれの前月分まで（2か月分）が口座払いされます。

※第何子の数え方について…22歳到達後、最初の3月31日までの子の数で数えます。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

■ 児童扶養手当

児童扶養手当は、18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある子ども等をもつ母子家庭の母親、父子家庭の父親または養育者に支給されます。ただし、手当を受給するには所得制限があります。



手当の支給要件

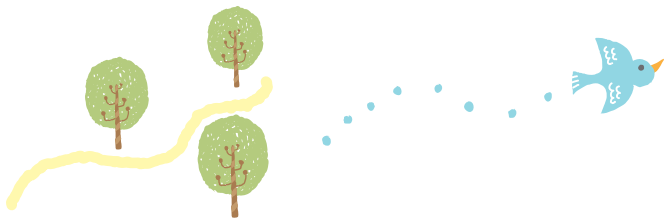
- 父母が離婚した場合
- 父親または母親が死亡した場合
- 父親または母親が1年以上児童を遺棄している場合
- 父親または母親が生死不明の場合
- 父親または母親が1年以上法律により拘禁されている場合
- 父親または母親が政令で定める重度障がいの状態にある場合
- 父親または母親に裁判所から保護命令が出ている場合
- 婚姻によらないで出生した児童を監護する場合 など

注意❗ 次の場合に該当する方は支給されません。

- 申請者が母親(父親)の場合に父親(母親)が同居しているとき
(事実婚等、社会的に共同生活を営んでいると認められる状態を含む)
- 児童が児童福祉施設(里親委託を含む)に入所しているとき
- 申請理由が遺棄・拘禁の場合で、理由発生から1年未満のとき など

注意❗ 次の場合に該当する方は、手当額の一部または全部が支給停止となります。

- 申請理由が父親または母親の障がいの場合で、児童が父親または母親の年金の加算対象であるとき
- 申請者及び児童が公的年金を受けられることができるとき(老齢福祉年金を除く) など



児童扶養手当支給月額

対象児童の人数や申請者の所得額に応じて10円単位で算出します。

下記の金額より少ない公的年金を申請者が対象児童が受給している場合（障害年金の子加算額も含む）は、年金額との差額を支給します。

（令和8年4月改定の額）

対象児童数 支給区分	全部支給	一部支給
1人	48,050円	48,040円～11,340円の範囲で決定
2人以上	児童1人につき、 11,350円ずつを加算	児童1人につき、所得に応じて 11,340円～5,680円ずつを加算

申請手続

こども家庭課の窓口等で事前相談をしてください。

↓ 支給要件に該当する方

「認定請求書」と添付書類を提出してください。

児童扶養手当の認定を受けている全ての方（全額支給停止の方も含まれます）は、毎年8月中に「現況届」を提出してください。

必要書類は個々の家庭の状況によって異なりますので、窓口でご説明いたします。

毎年8月1日における状況を記載し、引き続き受給要件があるかどうか、11月以降の手当額がいくらになるかを確認するためのものです。

申請・届出ができるところ

高松市こども家庭課、牟礼・山田・仏生山・香川・勝賀・国分寺総合センター

注意 各支所、各出張所、市民サービスセンターでの受付はできません。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353



ひとり親控除

所得控除は、納税義務者に配偶者や扶養親族がいるかどうか、病気や災害等による出費があるかなどの個人的な事情を税負担の上で考慮するため、所得金額から差し引くものです。配偶者と死別若しくは離別をし、または婚姻をせずひとり親となり、生計を一にする子を有するときは、所得控除のうちひとり親控除に該当する場合があります。

ひとり親控除 30万円

子の合計所得金額が58万円以下で、本人の合計所得金額が500万円以下の

※このほか、夫と死別した場合や離別して子以外の扶養親族を有する場合の寡婦控除（26万円）の制度もあります。

お問い合わせ 高松市市民税課 TEL 087-839-2233

■ 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、ひとり親に限らず、20歳未満で身体または精神に重度または中度以上に該当の障がいのある児童を監護している父若しくは母、または父母に代わってその児童を養育している方(養育者)に支給されます。そのため、離婚等により養育者に変更になる場合には、手続が必要になります。



📄 申請手続

▶ これまでの養育者の方 → 資格喪失届を提出

手続に必要なもの

- マイナンバー(個人番号)が確認できるもの
- 身元確認ができるもの

▶ 新しく養育者になる方 → 特別児童扶養手当認定請求書を提出

手続に必要なもの

- マイナンバー(個人番号)が確認できるもの
- 身元確認ができるもの
- 申請者と対象児童の戸籍謄本
- 身体障害者手帳・療育手帳
- 特別児童扶養手当認定診断書(等級により省略できることがあります)
- 特別児童扶養手当振込先口座申出書
(通帳(キャッシュカード可)または金融機関の証明が必要です。)

※上記以外にも、世帯の状況によっては書類が必要になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申請・届出ができるところ

高松市こども家庭課、牟礼・山田・仏生山・香川・勝賀・国分寺総合センター

注意! 各支所、各出張所、市民サービスセンターでの受付はできません。

特別児童扶養手当支給月額

障がいの程度により異なります。

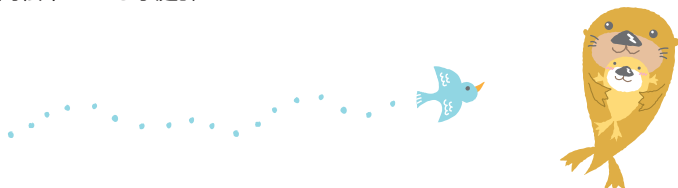
(令和8年4月改定の額)

1 級	月額 58,450円	2 級	月額 38,930円
-----	------------	-----	------------

※父母や養育者、扶養義務者の所得により制限があります。

※障がいによる公的年金の受給や児童福祉施設への入所等により支給されない場合があります。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353



■ひとり親家庭等の医療費助成

国民健康保険や社会保険に加入している方で、次の対象条件にあてはまる方は、医療費の助成が受けられます。保険診療の自己負担額（高額療養費及び入院時食事療養費に係る標準負担額を除く）を助成します。受給者には「ひとり親家庭等医療証」が交付されます。



対象者

- 高松市に住民票があること
- 健康保険に加入していること
- 所得制限以下であること

上記条件を全て満たす方で次のいずれかに該当する方

- ☐ 母子家庭の母と児童 ☐ 父子家庭の父と児童 ☐ 父母のない児童
- ☐ 配偶者が一定程度の障がいの状態にある父または母及び児童
- ☐ 父母のない児童を扶養する配偶者のいない姉・兄・祖母・祖父など

※婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にあるものを除きます。

※児童の対象年齢は、原則として18歳に達した日以後の最初の3月31日までです。

※0～9歳の年度末までの対象児童は子ども医療が優先されます。小学校4年生に進級する際には、新たにひとり親家庭等医療の申請手続が必要です（自動的には引き継がれません）。

※障害者医療の受給資格のある方は、障害者医療の資格が優先されます。

※生活保護を受給している方は、生活保護が優先されるため、ひとり親家庭等医療の対象になりません。

資格申請の手続

所得制限等がありますので、手続の前に子ども家庭課までお問い合わせください。

手続に必要なもの

- ひとり親家庭等医療証交付申請書（窓口にあります）
- 対象となる方全員分の健康保険資格情報が確認できるもの
【次のいずれか1つ】 資格確認書（原本）、資格情報のお知らせ（原本）、マイナポータルの健康保険資格情報画面（申請時に窓口にて画面の提示を行っていただきます）、マイナンバーがわかるもの
- マイナンバー（個人番号）が確認できるもの
※対象者の方全員と扶養義務者（被保険者を含む）のものがが必要です。
- 申請者の身元確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード等）
- 戸籍謄本（原本）
※児童扶養手当の申請やマイナンバーの提供により、提出を省略できる場合があります。
配偶者の死亡日または離婚日が記載されているもの。現在の戸籍謄本に記載のない場合は、改製原戸籍謄本や除籍謄本もお取りいただく場合があります。



申請場所

高松市子ども家庭課、牟礼・山田・仏生山・香川・勝賀・国分寺総合センター

注意 各支所、各出張所、市民サービスセンターでの申請はできません。

❗ 郵送での申請はできません。

■ 高松市屋島ファミリーホーム（母子生活支援施設）

児童福祉法に基づいて設置された児童福祉施設です。18歳未満の子どもを養育している配偶者のない女性、または、これに準ずる事情にある女性と子どもの世帯で、自立促進のためにその生活を支援することが必要と認められた場合に入所できます。

お問い合わせ 高松市こども女性相談課 TEL 087-839-2384

■ 市営住宅・県営住宅

市営住宅では、ひとり親家庭の入居枠が設けられることがあります。また、県営住宅では、ひとり親家庭は登録順に入居する登録入居の申込みをすることができます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ ▶市営住宅について 高松市営住宅管理センター TEL087-802-3660

▶県営住宅について 香川県営住宅管理センター TEL087-832-3587

■ 新制度未移行幼稚園の利用料等補助

2019年10月1日からの幼児教育無償化に伴い、施設等利用給付費（諸費・給食費等を除く）として、月額上限 25,700円の範囲内で、無償となります。

※無償化の制度改正に伴い、給付上限額が変更になる場合があります。

お問い合わせ 高松市こども保育教育課 TEL 087-839-2358

■ 高松市母子・父子・寡婦福祉資金貸付制度

高松市こども家庭課では、ひとり親家庭の父・母等の経済的自立の助成と生活意欲の助長を図り、あわせてその扶養している児童の福祉の向上を目的として、「高松市母子・父子・寡婦福祉資金貸付制度」を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

（ご相談内容によっては、他の団体をご案内する場合があります）



お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

ひとり親家庭サポートネット

お悩みメール相談

<https://takamatsu-rakko.net/single/mail>

information



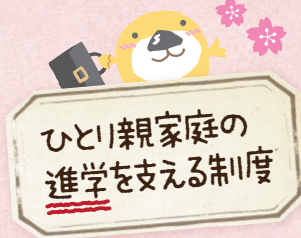
窓口相談や電話相談に加えて、高松市のひとり親家庭の方がより気軽に利用できるツールとして、メール相談を受け付けています。

- ▶ **相談できる方** 高松市に在住しているひとり親家庭の方、これからひとり親家庭になる予定の方
- ▶ **相談の内容** 離婚のこと、生活のこと、子どもの進学のこと、仕事・就職のこと、子育てや家庭の悩み、その他
- ▶ **相談から回答の流れ** メール相談フォームに記入して送ると、相談内容に応じて、高松市職員や専門職の回答者が誠意をもってお答えします。ただし、相談内容によっては、相談機関等をご案内する場合がありますので、予めご了承ください。回答に要する時間は、1週間程度です。
- ▶ **これまでの相談に掲載** 相談者のご了承を得たうえで、より多くの方の参考となるように、相談内容と回答を「これまでの相談」に掲載します。（個人が特定できないように一部修正して掲載）

※相談内容に関する秘密は固く守ります。

※回答を急ぐ場合は、メール相談ではなく、相談窓口や関係機関へ直接ご連絡ください。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353



経済的に進学が困難な家庭の子どもが有意義な学生生活を送るために、様々な機関が奨学金制度や貸付制度を実施しています。こども家庭課の母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の進学資金全般の相談をお受けしています。

小・中学校

就学援助制度

市内在住の小・中学校に通学している子どもがいる方で、経済的な理由で子どもの就学が困難な場合に、学校に必要な経費の一部を援助する制度です。学用品費・通学用品費・修学旅行費・校外活動費・通学費・学校給食費・医療費などの援助があります。ご申請や詳細はホームページから。

お問い合わせ 高松市学校教育課 TEL 087-839-2616



中学校

私立中学校家計急変世帯支援補助金

県内の私立中学校に在籍している子どもがいる世帯で、私立中学校入学後に保護者の失職・倒産・離婚等により家計急変し、家計急変後の年収見込みが一定の金額未満である場合に、各学校で授業料の減免が行われます（その後も継続して低所得である場合は支援を継続）が、通学している学校への申請が必要です。

※詳しくは通学している私立中学校にお問い合わせください。

お問い合わせ 香川県総務学事課 TEL 087-832-3058



高松市高等学校等入学準備助成金

高等学校等の進学に意欲があるが、経済的理由で就学が困難な中学校3年生の保護者に対し、助成金を支給する制度です。

支給額 対象生徒1人あたり 35,000円

▶申請時期 11月上旬～12月中旬

▶申請方法 インターネットまたは学校教育課の窓口にてご申請ください。

お問い合わせ 高松市学校教育課 TEL 087-839-2616

高松市高等学校等入学準備金貸付制度 ◀返済あり

高松市に住所を有し、高等学校等に入学を希望する生徒の保護者で、入学準備金の調達が困難な方に対して、入学準備金を貸し付ける制度です。

支給額

- 国・公立学校の場合 → 10万円以内（無利子）
- 私立学校の場合 → 25万円以内（無利子）

※貸付要件等について詳しくはお問い合わせください。

▶申請時期 11月中旬～12月中旬

▶申請方法 在学している学校へ申請書を提出してください。

お問い合わせ 高松市学校教育課 TEL 087-839-2616

高松市奨学金支給制度

高松市に住所を有し、成績優秀でかつ向学心が旺盛で、家庭の経済的な理由のために高等学校等への修学が困難な生徒に対し、奨学金を支給する制度です。

※支給要件や資格等について、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 高松市学校教育課 TEL 087-839-2616

支給額 一人月額 9,000円

○申請時期 11月中旬～12月中旬

○申請方法 在学している学校へ
申請書を提出

高等学校等就学支援金

国公立問わず、高等学校等に通う生徒のうち日本国籍を有する者等を対象に、授業料の支援として「就学支援金」が支給されます。支給される「就学支援金」は、学校が生徒に代わって受け取り、授業料に充当するしくみとなっていますが、通学している学校への申請が必要です。※詳しくは通学している学校にお問い合わせください。

お問い合わせ 公立高校 ▶ 香川県高校教育課 TEL 087-832-3748

私立高校 ▶ 香川県総務学事課 TEL 087-832-3058

香川県私立高等学校入学金軽減補助

上記の「就学支援金」に加え、県内の私立高等学校に入学した一定の収入条件を満たす生徒が、入学金軽減補助を受けられる制度です。保護者等が県内に在住していることが必要です。※詳しくは通学している私立高等学校にお問い合わせください。

お問い合わせ 香川県総務学事課 TEL 087-832-3058

香川県奨学のための給付金

高等学校等の授業料以外の教育費負担を軽減するため、中所得世帯までなどを対象に奨学のための給付金を支給する制度です。※詳しくは通学している学校にお問い合わせください。

お問い合わせ 公立高校 ▶ 香川県高校教育課 TEL 087-832-3754

私立高校 ▶ 香川県総務学事課 TEL 087-832-3058

香川県高等学校等奨学金

高等学校、中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部、高等専門学校、専修学校高等課程に在学する生徒で、経済的な理由で修学することが困難な生徒に対する奨学金の貸付制度です。(所得要件あり) 申込みは入学前に中学校等を通じて行う方法(予約申込み)と、入学後に高等学校等を通じて行う方法(在学申込み)があります。

お問い合わせ 香川県高校教育課 TEL 087-832-3748

香川県大学生等奨学金

大学等に進学しようとする生徒で、意欲や能力が高いにもかかわらず、経済的な理由で進学することが困難な生徒に対する奨学金の貸付制度です。なお、大学等を卒業後、県内で就業し、一定の条件を満たす場合に、返還額の一部を免除します。申込み方法や募集期間、定員、所得要件及び成績要件などの詳細はホームページをご確認ください。

お問い合わせ 香川県地域活力推進課 TEL 087-832-3105



独立行政法人 日本学生支援機構奨学金（給付・貸与） ← 貸与は返済あり

経済的理由により就学に困難がある優れた学生等に対し、奨学金の給付・貸与を行う制度です。大学、短期大学、大学院、高等専門学校、専門課程を置く専修学校に在学している方を対象とした、給付奨学金※、第一種奨学金（無利子）、第二種奨学金※（有利子）があります。

※給付奨学金については、大学院、高等専門学校（第1～3学年）は対象外。

※第二種奨学金については、高等専門学校（第1～3学年）は対象外。

高等教育の修学支援新制度

しっかりとした進路への意識や進学意識がある学生に対して、家庭の経済状況に関わらず、大学、短期大学、高等専門学校（第4・5学年）、専門課程を置く専修学校で安心して学べるよう、授業料等の減免と給付型奨学金の支給を行う制度です（給付型奨学金については上記「独立行政法人日本学生支援機構奨学金（給付・貸与）」の項目を参照）。

お問い合わせ 申込みについて ▶ 予約採用：在学中の高等学校等 在学採用：在学中の大学等
奨学金の給付・貸与・返還に関する相談 ▶ 日本学生支援機構 奨学金相談センター
(p.34 参照)

かがわで働こう！奨学金返還支援制度

大学等に進学または在学する学生が、卒業後、県内で居住及び登録企業に就職し、一定期間継続することを要件に、日本学生支援機構の第一種・第二種奨学金の返還支援を受けることができる制度です。

お問い合わせ 香川県地域活力推進課 TEL 087-832-3105

独立行政法人 日本学生支援機構第一種奨学金 返還支援制度

大学等の主に理工系学部・学科に進学または在学する学生で、意欲や能力が高く、経済的な理由で修学が難しい学生が、卒業後、県内で居住し、「人生100年時代のフロンティア県・香川」実現計画の特定分野に位置付けられた業職に就職し、一定期間継続することを要件に、日本学生支援機構の第一種奨学金の返還支援を受けることができる制度です。

お問い合わせ 香川県地域活力推進課 TEL 087-832-3105

高松市母子・父子・寡婦福祉資金貸付金 ← 返済あり

高松市内に住所を有するひとり親家庭の父母等または扶養されている子、父母のない児童等で、高校や大学等に入学を希望する生徒、または在学している生徒及びその父母が申請できます。貸付要件など、詳しくはお問い合わせください。

就学支度資金

ひとり親家庭の父母、寡婦等が扶養している児童等が小学校、中学校、高等学校、短期大学、大学、大学院、高専、専修学校または修業施設へ入学または入所する際に必要な被服等を購入する経費に充てる資金

修学資金

ひとり親家庭の父母、寡婦等が扶養している児童等が高等学校、短期大学、大学、大学院、高専または専修学校に修学するために必要な経費 ※貸付期間は修学期間内

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

※貸付金の種類により対象が異なります。



就労・早期自立 へのサポート

自立のために重要なのは、なんといっても「安定した収入を得られる仕事」に就くこと！高松市やハローワークをはじめとするいろいろな機関が、早期就労・早期自立を目指すひとり親をサポートしています。

■ 母子・父子自立支援プログラム策定事業

ひとり親家庭の父・母を対象に、専門の相談員が、個別に就労相談をお受けします。それぞれの状況や必要に応じた、就労に向けた計画（自立支援プログラム）の策定をはじめ、ハローワークと連携して、継続的な就労支援をします。離婚前の方のご相談もお受けできます。



利用の流れ

電話予約

- 電話予約のときに「希望職種」や「転職したい動機」などを簡単にヒアリングします。

面談

- 家族構成や月々の家計、職歴、資格など、これからの計画を立てるために必要な情報をプログラム策定員が聞き取りします。希望職種や希望する勤務条件なども伺います。
- この面談を通じて、今後も就労までの継続的な支援を希望される場合は、「母子・父子自立支援プログラム策定申込書」により、就労支援をお申し込みください。プログラム策定員が、一人一人の自立目標、就労に向けたさまざまな自立支援プログラムを作成します。

就活開始！

- 就職活動は初めてという方には、プログラム策定員がハローワークに同行したり、毎日の情報収集の中で条件の合う求人を見つけたら連絡したりします。
- 希望があれば、履歴書を一緒に作成したり、面接の練習などでもできます。
- また、急いで就職をするよりも就職に有利な資格を取得した方がいいと思われる方には、職業訓練、自立支援給付金事業などの各種制度のご提案をすることもあります。

祝！就職

- 就職が決まった後も、職場での悩み、福利厚生制度への疑問など、困ったことがあればいつでもご相談ください。

Information

高松市ではより一層の就労支援を進めていくため「ハローワーク高松・ジョブコーナー」を市役所内に設置し、各福祉施策に詳しいこども家庭課の職員も同席の上、ハローワークの職業相談を受けることができます。初めて就職活動をされる方もお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

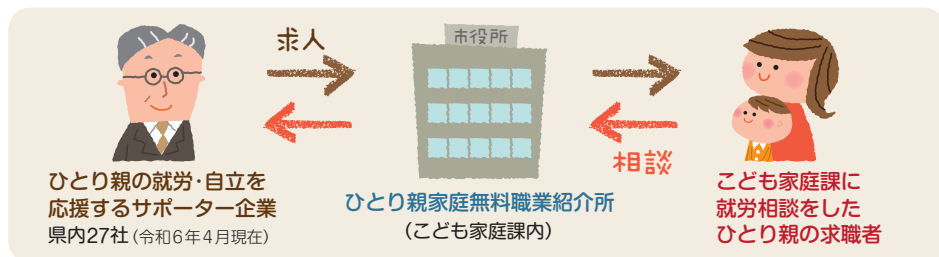
■ 無料職業紹介事業

高松市では、労働局の認可を受け無料職業紹介所を開設しています。ひとり親家庭の事情に合う求人を紹介することができるかもしれません。ご賛同いただいているサポーター企業一覧は、高松市ホームページをご覧ください。



高松市 無料職業紹介

検索



お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

■ 母子及び父子家庭自立支援給付金事業

ひとり親家庭の父・母の自立を支援するために、以下の給付金事業を行っています。①、③は、講座受講申し込み前や受験前のこども家庭課への**事前相談**と、プログラム策定等の支援を受ける必要があります。(入学後、受講開始後の申請はお受けすることができませんのでご注意ください。)



① 自立支援教育訓練 給付金事業	就職に役立つ資格を身につけるために教育訓練施設に支払った経費(入学金、授業料、教材費)の一部を支給します。受講講座、ハローワークの給付金の受給状況によって支給額が異なります。
② 高等職業訓練促進 給付金等事業	就職に有利で、生活の安定につながる資格(看護師などの国家資格)取得のための、専門学校等の受講期間のうち、一定期間について、高等職業訓練促進給付金を支給します。修了時には、修了支援給付金を支給します。 ※市民税の課税・非課税により支給額が異なります。
③ 高等学校卒業程度 認定試験合格支援事業	ひとり親家庭の親及びその子どもの学び直しを支援するため、高卒認定試験合格のための講座の受講を開始した場合と修了した場合、修了日から2年以内に高卒認定試験に全科目合格した場合に、給付金を支給します。

お問い合わせ 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353

■ ハローワーク高松

求人情報の収集、職業に関する相談、希望する求人への紹介などを行います。また、各種セミナーの受講や職業能力開発に関する相談、職業訓練に関する情報提供ができます。

お問い合わせ ハローワーク高松 花ノ宮町2丁目2-3 TEL 087-869-8609

■ しごとプラザ高松

しごとプラザ高松内には、子育てをしながら仕事を探されている方や、仕事と子育ての両立を目指している方専門の職業相談窓口「マザーズコーナー」を設置しています。求人情報や保育情報の提供、各種セミナー案内、マザーズ企業説明会、オンライン職業相談（予約制）も実施しています。

※しごとプラザ高松はハローワーク高松の付属施設です。

お問い合わせ

しごとプラザ高松 丸亀町13-2

TEL 087-823-8609

〈取扱時間〉9:30～18:00 月曜～金曜及び第2・4土曜
(祝日・年末年始を除く)



▲キッズコーナーやベビーベッド、おむつ交換台も設置していますので、お子さま連れで気兼ねなく求人情報をご覧になれます。

24時間換気、検索性PC等の定期的な消毒、施設内全域に抗菌・抗ウイルス作用のある光触媒コーティング加工を実施していますので、安心してご利用いただけます。

■ 高松市男女共同参画センター 女性のための就労相談

働くことに関するどんなことでも相談できます。電話相談もOK。経験豊富な女性相談員が対応します。

お問い合わせ・ご予約

高松市男女共同参画センター

TEL 087-833-2282

会場 所 高松市男女共同参画センター
松島町一丁目15-1 たかまつミライエ6階

相談日時 月曜・水曜・土曜 10:00～17:00

◆面接・電話 1回50分(無料)

◆詳細はホームページをご確認ください。

要予約

■ JR 通勤定期乗車券割引制度

児童扶養手当の支給を受けている世帯の人が、JRの通勤定期乗車券を購入する場合に、割引(3割引)が受けられる制度です。証明書を発行しますので、こども家庭課へお越しください。また、代理人(親権者含む)によるお手続きをご希望の方は、一度お問い合わせください。



お問い合わせ

高松市こども家庭課

TEL 087-839-2353

■ 手続に必要なもの

- 写真(申請6か月以内に撮影した縦4cm×横3cm)
- 児童扶養手当証書
- 免許証等の本人確認書類



子育てと仕事の 両立支援

自立した生活のためには仕事を優先したいけれど、子どもの保育や子育ての時間も大切にしたい…と板挟みになることも少なくありません。何もかもひとりで解決しようとせず、いろいろなサポートを利用してみましょう。

■ 保育施設への入所 〔保育施設とは、保育所・認定こども園(保育部分)・地域型保育事業を言います。〕

仕事等により、平日に子どもの保育ができないとき、保育施設で子どもを預かります。保育施設への入所の要件は、高松市内に居住し、保護者が次のいずれかに該当し、かつ他の同居の家族も保育することができない場合です。

入所の要件

- ① 労働すること(月64時間以上)を常態としていること。 居宅内での労働(自営業、在宅勤務等)を含む。
- ② 妊娠中、または出産後間がないこと。
- ③ 保護者の疾病や負傷、または精神若しくは身体に障がい有していること。
- ④ 同居または長期間入院等をしている親族を、常時介護または看護していること。
- ⑤ 火災、風水害、地震、その他の災害の復旧にあたっていること。
- ⑥ 求職活動(起業準備を含む)を継続的に行っていること。
- ⑦ 就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)中または就学予定であること。
- ⑧ 虐待やDVのおそれがあること。
- ⑨ 育児休業取得時に、すでに保育を利用している子どもがいて、保育施設の継続利用が必要であること。

ひとり親家庭の保育料

- 幼児教育・保育無償化により、すべての3歳児クラス以上の子ども及び0歳～2歳児クラスの子どものうち母(父)の市区町村民税が非課税であって、①祖父母等と同じ住所でない場合、または②同じ住所の祖父母等も非課税である場合の保育料は0円となります。
- 母(父)の市区町村民税が非課税でない場合は、ひとり親家庭でも保育料を負担していただくことになります。
- 保育料とは別に、諸経費(絵本代、文房具など)や延長保育を利用した場合の延長料金は、保育施設にお支払いください。

※年度途中にひとり親になった方で、市区町村民税の所得割額が77,101円未満の場合、手続により保育料が減免されます。手続には、ひとり親家庭等医療証または児童扶養手当証書のコピーが必要です。

お問い合わせ 高松市こども保育教育課 TEL 087-839-2358



※保育施設に関する情報・連絡先などは、子育てハンドブック『たかまつらっこ』をご覧ください。

■ 休日保育

教育・保育給付認定区分2号・3号を受けており、かつ認可保育施設（認可保育所、認定こども園（保育部分）、地域型保育事業）を利用しているお子さまを対象として、仕事等により、日曜や祝日にご家庭で保育できないときに、預かってくれる保育サービスです。事前に登録が必要です。詳しくは直接保育施設へお問い合わせください。

対象者 満1歳児～就学前児童

申込み方法 直接、保育施設へお申し込みください。

実施保育施設

施設名	所在地	電話番号	備考
高松第二保育園	御坊町2-2	087-821-5241	●利用前の登録要 ●出欠は利用前夜の19:00までに連絡 ●保育時間は8:30～17:30

お問い合わせ 高松市こども保育教育課 TEL 087-839-2358



■ 一時預かり事業

ひとり親になって就職活動を始めたり、相談窓口に通ったりするときに、保育施設等に通っていない子どもを預かってくれるのが一時預かり事業です。事前に登録が必要です。直接保育施設へお問い合わせください。

対象者 市内在住で、保育施設等に入所していない生後4か月経過後から就学前の児童【公立】

利用できる日・時間 月曜～金曜 9:00～16:30【公立】

利用料 2,500円/日、1,500円/半日 給食・おやつ代を含む。【公立】

利用できる日数 保育施設等の状況によりしますので、事前にご確認ください。

持参するもの 着替え、タオル、紙オムツ、ビニール袋など。

実施保育施設 p.35「ダイヤルメモ」をご参照ください。

注意 ① 私立の保育施設等の「対象者」「利用できる日・時間」「利用料」は施設により異なりますので事前にご確認ください。

② 施設の状況により、利用できない場合もあります。

③ 申込方法など、詳しくは一時預かり事業実施施設に直接お問い合わせください。

お問い合わせ 高松市こども保育教育課 TEL 087-839-2358

■ 病児保育

病気や病気回復期の子どもを預かる保育室を開設しています。 **こんなとき…**

- 病気はある程度よくなったが、まだ保育施設や学校に行けず、保護者が仕事を休めない場合
- 保護者の方が冠婚葬祭・傷病・出産など止むを得ない理由で病気回復期の子どもを看られない場合
- 普段子どもを看てもらっている方の急な用事で病気回復期の子どもを預けられない場合 など

対象者 小学校6年生までの子ども

申込み方法 電話や予約システムにより、前日までに利用施設に予約してください。
緊急時は当日申込みも可能です。詳しくは各施設にお問い合わせください。
※症状が重い場合はお預かりできません。

利用時間 高松市ホームページをご覧ください。

利用料金 ※生活保護世帯及び市民税非課税世帯については、申請により利用料が免除されます。
※第2子または第3子以降の児童は、利用料が無料になる場合があります。

利用できる施設 高松市内に7か所あります。

施設名	所在地	電話番号
トビウメ小児科医院附属病児保育室 「子どもの家」 	伏石町1352-2	087-865-2505
西岡医院病児保育室 「レインボーキッズ」 	寺井町1385-10	087-885-2863
小林内科小児科医院附属病児保育室 「すこやかルーム」	屋島西町2474-1	087-844-8156
へいわこどもクリニック病児保育 はとぼっぼ 	栗林町一丁目4-11	087-835-2065
しずやこどもクリニック 病児保育にこにこすまいる 	牟礼町牟礼2100-1	087-845-2255
わき外科・内科クリニック病児保育室 「わきあいあいキッズルーム仏生山」 	仏生山町甲460-8	087-888-5111
いきなりキッズクリニック 「たずかるもん」 	内町2-1	0120-618-161

◆ 利用時間や利用料金などは、高松市ホームページをご覧ください。

◆  高松市病児保育予約システム「いくさぼ」からオンラインで予約できます。

お問い合わせ 高松市子育て支援課 TEL 087-839-2354



■ 認可外保育施設

乳幼児を保育する施設であり、認可を受けていない施設を総称したものです。民間企業、団体、個人などが設置しており、また、その設備や保育内容は、施設により様々です。高松市のホームページに一覧表を掲載していますので、ご覧ください。

また、認可外保育施設を利用する第2子または第3子以降の児童の保護者は、保育料の助成が受けられる場合があります。

お問い合わせ 高松市こども保育教育課 TEL 087-839-2358

■ 高松市放課後児童クラブ

就労等により、昼間、保護者が家庭にいない、小学校に就学している児童に対して、授業の終了後などに、小学校の余裕教室、児童館等を利用して、適切な遊び及び生活の場を提供し、その健全な育成を図ります。

● **対象者** 市内に住所がある小学生で、保護者が次のいずれかに該当する児童

- 昼間に居宅外で労働することを常態としている
- 昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることを常態としている
- 家庭の事情等により、昼間家庭での養育が難しい

● **保護者負担金**

① 月額利用料

利用区分	8月以外	8月
月曜～金曜	5,000円	9,000円
月曜～土曜	7,000円	11,000円

※生活保護世帯及び市税非課税世帯については、申請により利用料が免除されます。

② 傷害保険加入料：年額800円

③ 運営費(おやつ代等)：月額 2,000円～3,800円程度 ※各クラブにより異なります。

● **開設日時** ● 月曜～金曜⇒下校後～18:30

● 土曜、長期・振替休業日⇒8:00～18:30 ● 日曜・祝日・年末年始は休み

● **延長利用** 18:30～19:00 ※延長利用料は、1回100円(延長利用料の免除制度はありません。)

◆ 民間の放課後児童クラブもあります。

お問い合わせ 高松市子育て支援課 TEL 087-839-2354

■ 子育て短期支援事業

ショートステイ(短期入所生活援助事業)

市内に住んでいる満1歳以上の子どもの保護者が病気・出産などで、家庭での養育が一時的に困難となる子どもが、児童福祉施設等に短期間入所できるサービスです。市民税の課税状況に応じた利用料金が必要となります。



トワイライトステイ(夜間養護事業)

市内に住んでいる小学生の保護者が仕事などの理由により、帰宅が常に夜間になるため、児童に対する生活指導等に困難が生じている場合に、おおむね18時から22時まで、児童福祉施設等でお預かりします。市民税の課税状況に応じた利用料金が必要となります。

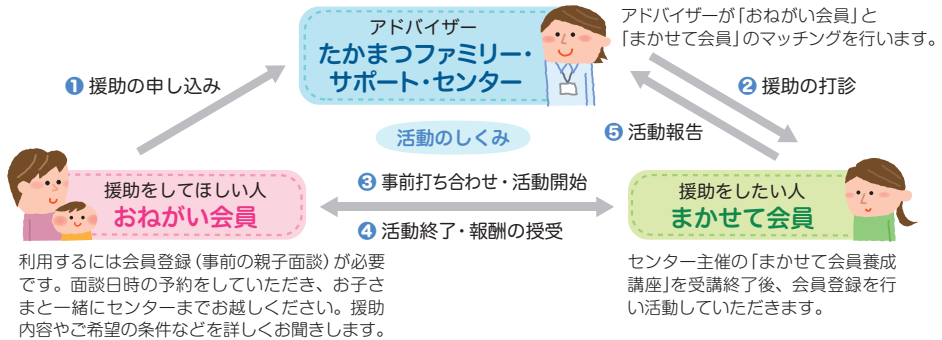
■ 子育て世帯訪問支援事業

家事・子育て等に対して不安や負担を抱える子育て家庭、妊産婦、ヤングケアラー等がいる家庭の居宅を訪問支援員が訪問し、不安や悩みを傾聴したり、家事・子育て等の支援を実施して家庭や養育環境を整えます。

お問い合わせ 高松市こども女性相談課 TEL 087-839-2384

■ たかまつファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、子育ての援助をしてほしい人（おねがい会員）と、援助したい人（まかせて会員）が会員となり、地域において、子どもの預かりや送迎など育児について助け合う会員組織です。



利用時間帯		1時間当たりの利用料 (1人目)	1時間当たりの利用料 (2人目以降)
月曜～金曜	7:00～19:00	700円	350円
	上記の時間以外	800円	400円
土日祝、年末年始(12/29～1/3)		800円	400円

お問い合わせ たかまつファミリー・サポート・センター TEL 087-833-2226

ひとり親家庭の自立のために

■ 利用料助成制度（上記利用料金の一部を助成する制度です。）

助成制度	1時間当たりの助成額 (1人目)	1時間当たりの助成額 (2人目以降)	月上限
ひとり親家庭等の助成制度	400円	200円	児童数にかかわらず 8,000円
多子世帯の助成制度	200円	100円	制限なし

ひとり親家庭等HP



多子世帯HP



※多子世帯とは、児童(18歳に達した後、最初の3月31日まで)が3人以上いる世帯を指します。

注意 ひとり親家庭等への助成は事前に子ども家庭課への登録申請が必要です。
登録日以前の利用料の助成はできませんので、あらかじめご了承ください。
(登録申請には、センターの会員証とひとり親家庭であることが確認できるものが必要です。)

登録申請はこちら
(ひとり親家庭等への助成のみ)



交付申請はこちら



お問い合わせ

▶ ひとり親家庭等の助成制度 高松市こども家庭課 TEL 087-839-2353
▶ 多子世帯の助成制度 高松市子育て支援課 TEL 087-839-2354

■ひとり親家庭等日常生活支援事業

ひとり親家庭等で、下記のいずれかの理由がある場合に、家庭生活支援員を派遣し、家事や買い物などの生活支援を行います。



🏠 援助の対象となる家庭

以下のいずれかの理由により、生活援助が必要となった家庭

- ① 通学 ② 就職活動 ③ 疾病 ④ 出産 ⑤ 看護 ⑥ 事故・災害 ⑦ 冠婚葬祭
⑧ 残業・転勤・出張 ⑨ 学校等公的行事 ⑩ その他社会通念上必要と認められる事由
(詳しくはこども家庭課にご相談ください)

📄 申請から利用までの流れ

利用の際には、高松市こども家庭課で、事前に**利用者登録**が必要です。

申請と登録

① 高松市こども家庭課で登録

母子・父子自立支援員等の面談を受け、登録申請書を提出してください(マイナンバーが分かるものが必要です)。後に登録決定通知書が届いてからの利用となります。

② 高松市社会福祉協議会の職員が自宅訪問

申請者と現地面談をします。

利用申込み 連絡

- 高松市社会福祉協議会に利用申込みの連絡をし、支援が必要な日時と利用目的を伝えてください。

※利用申込後に都合によりキャンセルする場合は、原則として前日の17:00までに高松市社会福祉協議会に連絡してください。急なキャンセルや無断キャンセルが繰り返される場合には、今後の利用をお断りすることがありますので、ご了承ください。

利用日の 状況確認

- 利用日の支援終了時には、申請者または申請者が定める中学生以上の代理人が在宅し、支援状況を確認してください。

利用料の 納付

- 利用料が発生する場合は、翌月に納付書を送付します。期限までに納付してください。

🕒 利用時間

8:00～20:00

1回当たり1時間を基本として、
1時間単位で延長可能
(月10時間まで利用可)
(利用期間は基本3か月程度)

💰 利用料 (1時間当たり)

対 象	利用料
市民税非課税世帯、生活保護受給世帯	無 料
児童扶養手当支給水準の世帯	150円
上記以外の世帯	300円



仲間をつくろう

ひとり親家庭の親同士、情報交換したり体験談を話したりすることで、悩みや問題が解決することがあります。ひとり親の集まる会やイベントを紹介します。参加して知り合いを増やしてみませんか？

■ひとり親パートナーズ

香川県のひとり親家庭の暮らしや子どもたちの育ちを応援する活動です。講座や座談会、親子イベントに参加する中で、同じ興味、関心を持つ仲間との出会いもあるかも。活動に関するお知らせ、支援情報は公式LINEで配信しています。まずはつながってみてくださいね。

相談日 月曜～金曜 9:00～17:00 TEL 087-816-5053
土日祝 9:00～17:00 TEL 080-3920-8294 ※相談受付のみ
会費 無料(イベントの内容により参加費が必要な場合があります)
HP https://peraichi.com/landing_pages/view/kagawahitorioya



■シングルマザーの会

シングルマザーやこれからシングルマザーになることを考えている方が集まって、交流したりする会です。毎月の例会には託児があります。

開催日 月1回 日曜or祝日 13:30～15:00
場所 高松市男女共同参画センター
会費 参加無料・託児無料 ※託児希望の方は1週間前までに要申込
お問い合わせ・参加申込 TEL 087-833-2282 (高松市男女共同参画センター)



■シングル・離婚を考えている方のための座談会

ひとり親の方や離婚を考えている方を対象に座談会や講座を開催しています。夫婦関係の相談、知っておきたい法律や制度のこと、子どもとの時間の過ごし方や育児と仕事の両立のことなど当事者同士でゆったりとお話しています。お子さま連れ大歓迎です。一人で抱え込まず不安や悩みを話してみませんか？

開催日 年数回開催
HP <http://npo-wahaha.net>
お問い合わせ・参加申込 TEL 087-816-5581 (認定NPO法人わははネット)



ひとり親家庭サポートダイヤルメモ

高松市外局番 (087)

高 松 市

こども家庭課	839-2353
こども保育教育課	839-2358
子育て支援課	839-2354
こども女性相談課	839-2384
市民課	839-2282
市民課(国民年金係)	839-2322
市民相談コーナー	839-2111
国保・高齢者医療課	839-2311
市民税課	839-2233
学校教育課	839-2616
健康づくり推進課	839-2363

相 談

ひとり親家庭自立相談	839-2353
ひとり親家庭就労相談	839-2353
高松市こども女性相談課	839-2384
香川県子ども女性相談センター (代表) 862-8861	
女性が抱える悩み相談	835-3211
子どもや家庭に関する相談	862-4152
香川県男女共同参画センター 「ふらっとびあ香川」	832-3198
高松市健康づくり推進課 こころの健康相談	839-3801
高松市男女共同参画センター	833-2282
相談専用電話	833-2285
市民相談 弁護士法律相談	839-2111
法テラス香川	0570-078393

ホットライン

子どもの人権110番	0120-007-110
みんなの人権110番	0570-003-110
DV相談ナビ	#8008
性犯罪被害専用相談電話 (ハートフルライン)	831-9110
子ども女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	835-3211
子ども電話相談 (香川県教育センター)	813-3119
子育て電話相談 (香川県教育センター)	813-2040
子どもと家庭の電話相談	862-4152
こころの電話相談	833-5560
香川県精神保健福祉センター	804-5565

各種手続・サービスなど

高松家庭裁判所	851-1942
高松公証役場	813-3536
香川県教育委員会事務局 高校教育課	832-3748
日本学生支援機構奨学金相談センター (ナビダイヤル) 0570-666-301 (月曜～金曜 9:00～20:00/土日祝日、年末年始を除く)	
ハローワーク高松	869-8609
しごとプラザ高松	823-8609
社会福祉法人 高松市社会福祉協議会	811-5666
たかまつファミリー・サポート・センター	833-2226
養育費・親子交流 相談支援センター	0120-965-419 03-3980-4108
NPO法人 親子交流支援センター香川	090-1006-1190

一時預かり事業をしている保育施設

庵治こども園	871-2535
いすみこども園	874-0882
川東こども園	879-4602
香南こども園	887-7876
塩江こども園	890-2022
下笠居こども園	881-2515・882-2531
認定こども園 春日こども園	843-3689
林こども園	865-1676
はらこども園	845-0234
屋島こども園	841-9711
川島こども園	848-1978
浅野こども園	889-2416
幼保連携型認定こども園 あさがおこども園	899-5660
太田にこにこ保育園	868-2355
木太にこにこ保育園	837-5330
こぶし今里保育園	834-1946
こぶし中央保育園	866-7169
さんさんこども園	888-6333
城東保育園	822-1340
にこにここども園	813-8300
林にこにこ保育園	868-0103
伏石にこにこ保育園	868-3339
保育園アルペジオ 高松多肥下町園	802-5583
みのり保育園	874-4309
栗林にこにこ保育園	831-1319
桜町保育所	834-3628
弦打保育所	881-2552
認定こども園 中野保育所	887-6864
西春日保育所	867-7044
初音保育所	813-3258
八栗保育所	845-0033
保育所てふてふ	813-0218
認定こども園 高松くりの木学舎	880-7211

みいろ	880-3274
幼保連携型 勅使百華こども園	865-2998
スマはび保育園 なないるstation	814-5185
にこにこ保育教育研究センター 附属保育園すくすく	802-5362
にこにこ保育教育研究センター 附属保育園わくわく	802-5361
小規模保育施設 おひさま保育園	899-5565
幼保連携型認定こども園 カナン保育園	889-1059
幼保連携型 カナン十河こども園	848-0320
田井こども園	818-9101
みらい学園	899-2305
おるごーる	871-3503

休日保育をしている保育施設

高松第二保育園	821-5241
---------	----------

病児保育

トビウメ小児科医院附属 病児保育室「子どもの家」	865-2505
西岡医院病児保育室 「レインボーキッズ」	885-2863
小林内科小児科医院附属 病児保育室「すこやかルーム」	844-8156
へいわこどもクリニック 病児保育はとぼっぼ	835-2065
しぶやこどもクリニック 病児保育にこにこすまいる	845-2255
わき外科・内科クリニック病児保育室 「わきあいあいキッズルーム 仏生山」	888-5111
いきなりキッズクリニック 「たすかるもん」	0120-618-161

ひとり親家庭の団体

ひとり親パートナーズ	816-5053
(平日9:00~17:00 NPO法人子育てネットひまわり内)	



先輩シングルママ・ パパからの 応援メッセージ



すでにひとり親家庭となって生活している方々に、これからひとり親家庭になることを考えている人やひとり親家庭になった方に向けて、体験談やアドバイスを送らせてもらいました。参考にしてください！

就職活動

●面接の際には、子どもの体調不良や行事への配慮があるかどうかを確認しておく目安です。今の生活に無理のない働き方を選び、子どもの成長に合わせて、少しずつ働く時間を広げていく方法もあります。

●資格取得を目指す際には、職業訓練やひとり親向けの補助制度(p.25)を活用する方法もあります。私自身も制度を利用し、費用の負担を抑えながら学ぶことができました。

●ひとり親にとって、自分の健康を守ることはとても大切です。頑張りすぎてしまう時こそ、少し立ち止まって休むことを大切にしてくださいね。

子どものこと

●ひとりで収入を支える中では、どうしても仕事を優先しなければならない場面があります。そんなときは、理由を丁寧に伝えることで、子どもも気持ちを分かってくることがあります。

●子どもは、親が頑張っている姿をよく見えています。「手伝ってくれる？」と声をかけて一緒に取り組むことで、子どもも前向きに関わってくることがあります。

●ファミリー・サポート・センター(p.31)には、ひとり親向けの補助制度もあります。急な用事や困ったときに頼れる場所として、あらかじめ登録しておく目安です。

離婚の手続き

●離婚の際には、養育費などのお金の取り決めを公正証書にしておく目安です。後々のトラブルを防ぎやすく、万が一のときにも備えることができます。

●手続きを始める前に、市役所でひとり親家庭向けの支援制度や流れを確認しておく目安です。分からないことがあれば、弁護士に相談することで心強いサポートが得られることもあります。

●親子交流は、親子交流支援センター(p.13)などの第三者機関を利用することで、当事者同士の負担を和らげることができます。無理をせず、頼れるところを見つけながら進んでいきましょう。

ひとり親の仲間を持とう

●ひとり親サークルに参加すると、気軽に話せる友だちができ、悩みを共有したり、一緒に過ごす時間を楽しんだりできます。

●同じ立場の人と話すと、「自分だけじゃない」と思えて、心が少し軽くなることがあります。そんな安心感が、また前に進む力にもなります。

●仲間と話す中で、利用できる制度や支援を知ることができることもあります。自分では気づけなかった情報が、生活の助けになることもあります。

たかまつホッとLINE

高松市の各種制度情報やイベント情報
などをお知らせします！



友だち登録
してね♪



たかまつひとり親家庭サポートブック

発行日 / 令和8年7月 第15版

発行元 / 高松市健康福祉局 こども未来部 こども家庭課

連絡先 / 〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号

TEL 087-839-2353 FAX 087-839-2360

メール kodomo@city.takamatsu.lg.jp

URL / <https://takamatsu-rakko.net/single>

企画・編集 / 認定NPO法人わははネット

印刷 / 株式会社DTP.PLUS

令和8年度
高松市

