

# ひとり親家庭のお父さん・お母さんの「働きたい」という想いを、私たちが応援します。

専門の相談員があなたの未来と一緒に考える、長岡市の就職サポート「母子父子自立支援プログラム」で、安心して働ける毎日への第一歩を、一緒に踏み出してみませんか？

## 「母子父子自立支援プログラム」の3つの安心サポート（相談無料）

1. まずは相談員とのお話から  
生活のこと、仕事への希望や不安など、何でもお聞かせください。あなたの状況に合わせて、専門の相談員が親身に寄り添います。
2. あなただけの「働き方プラン」を一緒に作成  
「どんな仕事に向いている？」「資格を取った方がいい？」といった課題を一緒に整理し、あなたの希望に沿ったオーダーメイドの就労計画（プログラム）を一緒に考えます。
3. ハローワーク等と連携した手厚いサポート  
ハローワークと連携したお仕事探しのほか、資格取得や学びなおしなど、ひとり親家庭向けの様々な支援制度を上手に活用しながら、あなたの目標達成をサポートします。

### 【対象となる方】

以下のすべてにあてはまる方

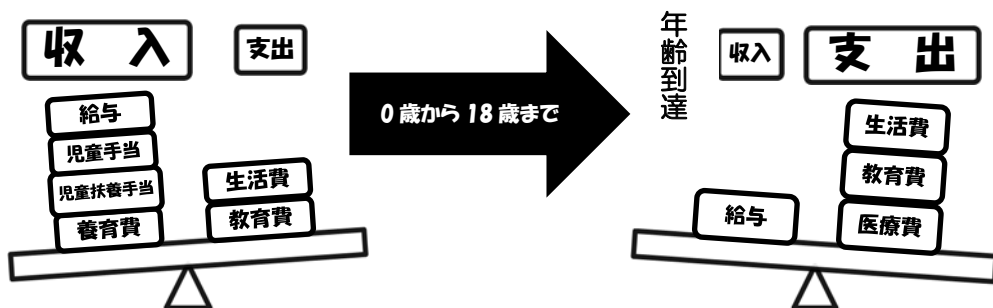
- ・長岡市にお住まいの、ひとり親家庭のお父さん・お母さん
- ・20歳未満のお子さんを扶養している
- ・就職や転職を希望している

※生活保護を受給中の方は、まず担当のケースワーカーにご相談ください。

## お子さんの成長と、これからの家計を考えてみませんか？

お子さんが成長すると、児童扶養手当や医療費助成などが順次終了します。手当に頼らない、ご自身の収入で安心して暮らせる未来のために、今から「働き方」と「家計」の計画を立てておくことが大切です。

その計画づくり、私たちがサポートします！



手当がある時期：各種手当が家計を支えます。

手当が終了した後：手当に頼らない、ご自身の給与が収入の柱になります。

「ちょっと話を聞いてみたい」でも大丈夫。まずはお気軽にお電話ください。

（連絡先は裏面にあります。）

母子・父子自立支援プログラムについて、  
右のQRコードからご覧ください。  
(長岡市ホームページ)



長岡市役所生活支援課 ひとり親支援担当  
長岡市大手通1-4-10 アオーレ長岡  
電話：0258-39-2338  
受付時間：平日 午前9時00分～午後4時30分