- 「つ ~ ひとり親家庭の自立をサポートする~
- ┗■ YELL ながさき メールマガジン Vol. 195 2023. 6. 30 配信

このメールマガジンは、情報提供を希望する登録者のみなさま 及びスタッフが名刺交換をさせていただいた方へお送りしています。

\_/\_/\_/ I N D E X \_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/\_/

- . 支 援 情 報……子育て世帯臨時特別支援事業(県産米・お米 券配布)のご案内
- ・ 特 集 … … 婚 姻 費 用 と 養 育 費 の 違 い に つ い て
- 7月の予定……YELLながさき定期法律相談
- ・編 集 後 記……家庭のクールビズスタイル
- ◆子育て世帯臨時特別支援事業(県産米・お米券配布)のご案内

≪支給品≫

長崎県産米限定 お米券 10 kg 相当 (440円×10 枚綴り 1 冊) 対象児童 1 人につきお米券 (10 枚) が届きます。

≪対象児童≫

次のいずれにも該当する者

- ① 令和 5 年 4 月 1 日において長崎県内に住所を有する者 (※)
- ② 平成 16 (西暦 2004) 年 4 月 2 日から令和 5 (西暦 2023) 年 4 月

1日までに生まれた子ども

※「住所を有する」とは長崎県内に住民票を置いていることを指します。

≪申請手続きを行う者≫

申請手続きは原則「保護者(※)」が行う(対象児童が世帯主の場合のみ本人が申請可)

※ 保護者とは、父母、義父母、未成年後見人、施設の長、里親等、対象児童を現に監護する方

※対象児童が施設または里親等へ措置がなされている場合は、その施設の長または里親が申請することになります。

≪申請期間≫

令和 5 年 6 月 28 日 (水) ~ 11 月 30 日 (木)

※郵便の場合は当日消印有効

≪申請方法≫

電子申請または郵送申請

https://www.nagasaki-okomedekosodate.com

※送料がかからず、お問い合わせや書類の追加提出等がスムーズな 電子申請をおすすめします。

※郵送申請の場合は、申請書を特設サイトでダウンロードいただき、必要事項を記入して提出してください。

≪申請に関するお問い合わせ≫

事務局名:長崎県子育て世帯臨時特別支援事業 事務局

電 話 番 号:0120-123-635

営業時間:10:00-17:00(平日のみ)

メールでのお問い合わせ: info@nagasaki-okome.jp

#### ◆ 婚 姻 費 用 と 養 育 費 の 違 い に つ い て

養育費を取り決めるにあたって沢山のご相談あります。「金額をいくらに設定すればいいかわからない」「具体的な目安や相場を知りたい」といった声は少なくありません。

また、離婚前のご相談では、「生活費をもらえない」「離婚に向けて別居中でも生活費は請求できるか」「どのくらい請求できるか」等、婚姻中の生活費(婚姻費用)についてのご相談も増えています。

そこで今回は、養育費・婚姻費用を取り決めるにあたり、目安となる「養育費・婚姻費用算定表」についてご紹介します。

養育費・婚姻費用とは、そもそもどういったものでしょうか。

特に婚姻費用は、聞きなれない方も多いかと思います。正しく理解しておくためにもおさえておきましょう。

## ●養育費とは

父母は、こどもが経済的・社会的に自立するまでに必要な衣食住や教育、医療などの費用について、自分自身の生活と同じ水準を保障する強い義務(生活保持義務)があります。このように養育費は、子どもが健やかに成長するために必要な費用であり、離婚の理由や親の事情に関わることのない、「子どもの権利」です。

#### ●婚姻費用とは

結婚した夫婦にはお互いの生活を支え合う義務があります。正式に離婚をしていない状態であれば、別居中でも原則としてその義務は発生します。収入の多い方が少ない方に毎月一定額の生活費を支払い、子供がいる場合にはその養育費もこの中に含まれます。

つまり、婚姻費用とは、配偶者への生活費と養育費を合わせたものということになります。これは婚姻している間だけに該当することなので、離婚後は配偶者の生活費の支払いはなくなり、こどもがいる場合には養育費の支払いが必要になります。

養育費や婚姻費用を請求するにあたり、さまざまな要素が絡まり複雑なケースもあるかと思います。そのような時は、ひとりで抱えず、諦めず、気軽にご相談ください。

# ■ 7月 の 予 定 ------

◆ 「 YELL ながさき定期法律相談」

7月19日(水) 13:00~16:00 《事前予約受付中》 担当は池内 愛弁護士(長崎県弁護士会所属)です。

山下・川添総合法律事務所ホームページ

http://www.yamashita-lo.jp/

- ※日程等合わない場合はご相談ください。
- ※ 来所しての相談が難しい場合は、電話法律相談も行なっております。まずはお問合せください。

## 

# ◆家庭のクールビズスタイル

「クールビズって、オフィスのあれ?」って思っていませんか?確かに、オフィスでネクタイを外すなどして冷房時の室温を 28 度にする工夫はよく知られていますが、家庭でもクールビズはできるんです!

たとえば…

- ・家族で一つの部屋に集まって涼む
- ・こまめなエアコンフィルターの清掃で、エアコンの効き目アッ プ!
- ・グリーンカーテンでお部屋を涼しい木陰に
- ・夏野菜やかき氷を食べて、体の中からクールダウン
- 通気性が良く、動きやすく涼しい服装を心がける
- ・ 扇 風 機 で 冷 え た 空 気 を 循 環 さ せ て 冷 房 効 率 を 上 げ る な ど な ど

適切な冷房の使用は、冷え過ぎによる血行不良の改善や、夏バテや 夏風邪を防いで健康を促進します。地球だけでなく「人」にもやさ しいクールビズ、ぜひおうちでも取り組んでみましょう。

最後まで読んでいただいてありがとうございました。

@ YELL ながさきメールマガジン

発 行 日:毎月2回発行(休刊:祝日、年末年始など)

※ご意見ご感想はこちらまで

yell@nagasakishi-boshikai.jp

@ YELL ながさき通信

毎月、情報誌「YELLながさき通信」を発行しています。

ご購読希望の方はご連絡ください。

また、ホームページからも読む事が出来ます。

https://www.yell-nagasaki.jp/tsuushin.html

@ LINE でも情報を発信しております。

ぜひご覧ください<(\_ \_)>

https://lin.ee/w93RwIh

@ フェイスブックページでも情報発信しています。

あわせてご覧くださいく(\_ \_)>

https://www.facebook.com/yellnagasaki

@ 長崎県子どもの貧困総合相談窓口(つなぐ ながさき)

電話番号: 095-801-2442

Mali: kodomo-soudan@nagasakishi-boshikai.jp

ホームページ: https://www.yell-nagasaki.jp/soudan01.html

LINE 公式アカウント:https://lin.ee/20fC3yL

@ 長崎県にんしん SOS 相談窓口

電話番号: 095-801-2443

Mali: n-sos@nagasakishi-boshikai.jp

ホームページ: https://www.yell-nagasaki.jp/soudan02.html

LINE 公式アカウント:https://lin.ee/9DrMm7E

※ 今後、本メールマガジンが不要な方は、ご面倒ですが、

下記アドレスまでメールを送信ください〈(\_ \_)〉

yell@nagasakishi-boshikai.jp

【件名】メルマガ配信解除

【本文】①名前 ②フリガナ

# 【発行元】

- YELL (エール) ながさき
- ■◆ 長崎県ひとり親家庭等自立促進センター
- ■ ◆ 〒850-0057 長崎県長崎市大黒町 3-1

長崎交通産業ビル 4F

- ■ ◆ TEL:095-801-4445 FAX:095-801-4446
- ■ ◆ MAIL:yell@nagasakishi-boshikai.jp
- ■ ■ HP:https://www.yell-nagasaki.jp/

※ 本メールは「MS ゴシック」 などの 等幅 フォントで 最適に表示 されます。