

1 ひとり親になる方に

<離婚後の養育費、面会交流について>

民法第766条の規定により、父母が協議上の離婚をするときは、次の事項を協議で定めること、その際には子の利益を最も優先して考慮しなければならないことが定められています。

<協議で定める事項>

- ・ 子の監護をすべき者
- ・ 父／母と子の面会及びその他の交流
- ・ 子の監護に要する費用（養育費）の分担
- ・ その他子の監護について必要な事項

- ・ 未成年の子どもがいる夫婦が離婚した場合、父母のどちらかを親権者として定めることとなりますが、親権者とならなかった親も子どもの親であることは変わりなく、離婚後も親権の有無にかかわらず両親がお互いに子育てに関わり、養育していくことが、子どもの成長過程において、経済面のみならず精神面でも大きな支えとなります。

面会交流について

- ・ 面会交流とは、子どもと離れて暮らす親が、子どもと定期的に会うなどして交流することです。面会の取り決めは、親の都合ではなく子どもの気持ちを優先して行うことが大切です。
- ・ 面会にあたっては、父母の話し合いにより、面会の時期や回数、送迎方法、守るべきルール（時間、お金やプレゼントに関する事など）を具体的に決めます。話し合いで決まらない場合は、家庭裁判所に調停を申し立てることができます。
- ・ 面会中は、親子が笑顔で楽しく過ごせることを最優先し、帰ってきたら笑顔で迎えましょう。
また、子どもの前でお互いの悪口を言ったり、相手の様子をしつこく聞くことは控えましょう。



養育費について

- ・ 養育費とは、子どもと離れて暮らす親が、子どもを養育している親やその子どもに支払う費用です。

<養育費の決め方>

話し合い	<ul style="list-style-type: none">・ 父母が話し合っ、養育費の金額や支払時期、支払期間、支払い方法などを決めます。・ 協議により決めた内容は、公証役場で「公正証書」にすることにより、不払いになった時に強制執行（給与や財産の差し押さえ）ができます。
家庭裁判所の調停や審判	<ul style="list-style-type: none">・ 父母の話し合いがまとまらない時は、家庭裁判所に調停を申し立てることができます。・ 離婚届を出した後でも、養育費請求の申し立てをすることができます。・ 調停でも話し合いがまとまらない場合は、裁判官による審判で養育費を決めます。



← 家庭裁判所への申し立てや、養育費の不払い解消のための手続きについては、法務省制作の動画「**養育費バーチャルガイダンス2021**」の解説を参考としてください。

<相談窓口> ※各振興局や市役所の連絡先は裏表紙に記載しています。

- ・ 養育費や面会交流についての困りごとは、お住まいの町村を所管する振興局社会福祉課や市役所の母子・父子自立支援員、または母子家庭等就業・自立支援センターの相談員にご相談ください。
- ・ 母子家庭等就業・自立支援センターでは、定期的に弁護士による無料法律相談会やセミナーも実施しております。

養育費等相談支援センターでも相談を受け付けています。

【電話相談】 03-3980-4108

【メール相談】 info@youikuhi.or.jp

詳しくはこちらをご覧ください



2 暮らしのサポート

< 悩みや心配事の相談について >

就労や育児、子どもの学費などで困ったとき、「母子・父子自立支援員」が、みなさんの抱えている様々な悩みごとの相談相手となり、問題解決のお手伝いをします。

母子・父子自立支援員がいる各振興局と市役所の電話番号等については、裏表紙（7ページ）をご参照ください。

各支援制度について

※ 各振興局や市役所の連絡先については、裏表紙をご参照ください。

児童扶養手当

ひとり親家庭の父母または養育者に支給します。
所得制限があり、支給額は所得によって異なります。

【お問合せ】

お住まいの市町村

母子父子寡婦福祉資金貸付金

進学、就職、生活費や引っ越しなどに必要な資金を、無利子または低利子で借りることができます。

【お問合せ】

札幌市・函館市・旭川市にお住まいの方は市役所、その他の方はお住まいの市町村を所管する振興局

ひとり親家庭等医療給付事業

ひとり親家庭の子どもや親が、医療機関にかかった時の医療費の自己負担額の一部を助成します。

【お問合せ】

お住まいの市町村

母子生活支援施設

18歳未満の子どもの養育に困難を抱えている母子家庭等が入所し、生活の安定と自立を図っていく施設です。道内10か所に設置されています。

【お問合せ】

市にお住まいの方は市役所、その他の方は、お住まいの町村を所管する振興局

入院助産制度

経済的な理由により出産費用を支払うことが困難な低所得世帯の妊産婦に対し、助産施設（病院等）に入所して出産した場合に、出産費用を援助します。

【お問合せ】

市にお住まいの方は市役所、その他の方は、お住まいの町村を所管する振興局

子どもの居場所と学習支援について

子どもたちに温かい食事や居場所を提供する「子ども食堂」や無料で学習を支援する「子どもの学習の場（無料塾）」など、道内でも「子どもの居場所」の取り組みが広がっています。道内の実施状況などについては、こちらのホームページをご覧ください。



生活保護世帯や生活困窮世帯、ひとり親世帯などを対象とした子どもの学習・生活支援事業を実施している地域もあります。

詳しくは、お住まいの市町村や、こちらのホームページに記載している各市または振興局の自立相談支援機関窓口にお問い合わせください。



3 就労のサポート

<母子家庭等就業・自立支援センターについて>

センターでは、**就業に関する相談、技能習得、就業情報提供**まで一貫した就業支援サービスを提供するとともに、**地域生活や養育費に関する相談支援、無料の弁護士相談**も行っています。

名称	所在地	電話番号	管轄区域
函館市民生事業協会 母子家庭等 就業・自立支援センター	〒040-0063 函館市若松町35番16号	0138-24 -8040	道南圏 (渡島・檜山)
北見睦会 むつみ会ひとり親等 自立支援センター	〒090-0048 北見市北8条西1丁目 1番地	0157-23 -4195	オホーツク圏
旭川市社会福祉協議会 母子家庭等 就業・自立支援センター	〒070-0035 旭川市5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階	0166-21 -7181	道北圏 (上川・留萌 ・宗谷)
釧路まりも学園 母子家庭等 就業・自立支援センター	〒085-0011 釧路市旭町16番5号	0154-22 -2401	釧路・ 根室圏
帯広市社会福祉協議会 母子家庭等 就業・自立支援センター	〒080-0847 帯広市公園東町3丁目 9番地	0155-20 -7751	十勝圏
北海道母子寡婦福祉 連合会 母子家庭等 就業・自立支援センター	〒050-0083 室蘭市東町2丁目3番3号 ハートセンタービル1階	0143-83 -7047	道央圏 (空知・石狩 ・後志・胆振 ・日高)
札幌市ひとり親家庭等 就業支援センター	〒060-0042 札幌市中央区大通西19 丁目 札幌市社会福祉総合セ ンター	011-631 -4257	札幌市



詳しくは北海道 結婚・妊娠・出産・育児
総合ポータルサイト「**ハグクム**」をご覧ください →

[http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/
kms/hagukumu.html](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/hagukumu.html)



資格取得のための給付金

自立支援教育訓練給付金

就職を目指して技能を身につけるため、雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座を受講した際に、受講料の一部を支給します。

- ・ 対象者：母子家庭の母、父子家庭の父
- ・ 支給額：受講料の6割相当額（上限20万円、下限12,000円）

高等職業訓練促進給付金

看護師等の資格を取得する際に、生活費の負担軽減を図るため給付金を支給します。

- ・ 対象者：母子家庭の母、父子家庭の父
- ・ 対象資格：看護師、准看護師、保育士、介護福祉士、調理師、美容師など
- ・ 支給額：月額10万円（住民税課税世帯は70,500円）、上限4年

※ 所得制限などの要件があります。また、対象資格は市によって異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。

ひとり親家庭高等職業訓練促進資金の貸付

養成機関に入学する場合や、養成機関修了後に資格を取得し、取得した資格を活かして1年以内に就職する場合に貸付を行います。

- ・ 対象者：高等職業訓練促進給付金の支給を受け、養成機関修了後、北海道内で取得した資格が必要な業務に従事しようとする方
- ・ 貸付額：入学準備金 50万円を上限に貸付
就職準備金 20万円を上限に貸付

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高卒認定試験合格のための講座を受講した場合、受講費用の一部を支給します。

- ・ 対象者：母子家庭の母又は児童、父子家庭の父又は児童
- ・ 支給額：
 - ① 受講修了時給付金 受講費用の4割(上限10万円)
 - ② 合格時給付金 受講費用の2割(①と合わせて上限15万円)

北海道の各総合振興局・振興局の連絡先（社会福祉課子ども子育て支援係）

振興局名	所在地	電話番号
空知	〒068-8558 岩見沢市8条西5丁目	0126-20-0120
石狩	〒060-8558 札幌市中央区北3条西7丁目	011-204-5808
後志	〒044-8588 倶知安町北1条東2丁目	0136-23-1956
胆振	〒051-8558 室蘭市海岸町1丁目4-1	0143-24-9845
日高	〒057-8558 浦河町栄丘東通56号	0146-22-9477
渡島	〒041-8558 函館市美原4丁目6番16号	0138-47-9546
檜山	〒043-8558 江差町字陣屋町336-3	0139-52-6654
上川	〒079-8610 旭川市永山6条19丁目1-1	0166-46-5990
留萌	〒077-8585 留萌市住之江町2丁目1-2	0164-42-8325
宗谷	〒097-8558 稚内市末広4丁目2-27	0162-33-2621
オホーツク	〒093-8585 網走市北7条西3丁目	0152-41-0696
十勝	〒080-8588 帯広市東3条南3丁目1番地	0155-27-8704
釧路	〒085-8588 釧路市浦見2丁目2番54号	0154-43-9257
根室	〒087-8588 根室市常盤町3丁目28番地	0153-23-6914

各市役所（ひとり親支援担当課）の電話番号

札幌市	011-211-2988	稚内市	0162-23-6529	砂川市	0125-54-2121 (内線241)
函館市	0138-21-3193	美唄市	0126-62-3147	歌志内市	0125-42-3213
旭川市	0166-25-9107	芦別市	0124-22-2111 (内線184)	深川市	0164-26-2237
小樽市	0134-32-4111 (内線314)	江別市	011-381-1236	富良野市	0167-39-2223
室蘭市	0143-45-2022	赤平市	0125-32-2216	登別市	0143-84-1223
釧路市	0154-31-4204	紋別市	0158-24-2111 (内線288、447)	恵庭市	0123-33-3144
帯広市	0155-65-4160	士別市	0165-26-7759	伊達市	0142-82-3194
北見市	0157-25-1137	名寄市	01654-3-2111 (内線3229)	北広島市	011-372-3311 (内線2215)
夕張市	0123-57-7582	三笠市	01267-2-3995	石狩市	0133-72-3195
岩見沢市	0126-23-4111 (内線364、212)	根室市	0153-23-6111 (内線2180)	北斗市	0138-73-3111 (内線162)
網走市	0152-44-6111 (内線364、260)	千歳市	0123-24-0328		
留萌市	0164-42-1808	滝川市	0125-28-8025		
苫小牧市	0144-32-6369				