

ワンステップ サポートブック

ひとり親家庭のあなたへ



帯 広 市

《ひとり親家庭とは

このリーフレットでひとり親家庭とは、次のいずれかに該当する方が、20歳未満のこどもを扶養している家庭をいいます。

- 配偶者と死別した方
- 配偶者と離婚した方
- 配偶者の生死が不明な方
- 配偶者から遺棄^{い き}(※)されている方
- 配偶者が外国にいるか、拘禁^{こうきん}されているため、その扶養を受けられない方
- 配偶者が精神または身体の障がいにより働けないため、その扶養を受けられない方
- 結婚によらないで母(父)となった方

(※) 遺棄^{い き}とは、父または母が児童と同居しないで扶養義務および監護義務を全く放棄している状態が1年以上にわたって継続している状態をいいます。

《寡婦^{か ぶ}とは

かつて、ひとり親家庭の母であった方で、こどもが成人したのち、なお配偶者のない状態である方

離婚を考えている方へ

- 1 離婚を考えている方の相談窓口 04
- 2 離婚の流れと種類 05
- 3 離婚にあたって協議すること 06～07
- 4 離婚にあたって知っておくべきこと 08～11

未婚でひとり親家庭になる方へ

- 1 妊娠から出産まで 12
- 2 認知について 13
- 3 特別養子縁組について 13

ひとり親家庭等への支援について

- 1 手 当 14
- 2 医 療 15
- 3 子育て・家事支援 16～17
- 4 資格取得・就労支援 18～20
- 5 住 宅 20
- 6 教育・進学 21～23
- 7 母子父子寡婦福祉資金貸付 23
- 8 ひとり親家庭の支援団体 23

ひとり親の生活をイメージしてみよう

- 1 生活費を計算してみよう 24
- 2 ライフプランを作成してみよう 25

各種相談窓口

- 各種相談窓口 26～28
- 離婚後の手続き一覧表 29～30
- チェックリスト 31



目的別検索

		0 1 2 3 7 12 15 18 20(歳)										
	名称	どんな時に	就学前	小学校	中学校	高校	大学他					
経済的支援	児童手当	中学校修了前の子がいる世帯に	←	→								
	児童扶養手当	18歳未満の子がいるひとり親世帯に	←	→								P14
	特別児童扶養手当	一定の障害のある20歳未満の子がいる世帯に	←	→								
	子ども医療費助成	中学校修了前の子を対象に	←	→								P15
	ひとり親家庭等医療費助成	18歳未満の子がいるひとり親世帯に	←	→								
	就学援助	経済的な理由により小中学校への就学が困難な世帯に		←	→							P21
	奨学金	経済的な理由により修学が困難な世帯に					←	→				P22
	高等教育の修学支援新制度	経済的な理由により修学が困難な世帯に						←	→			
子育て支援	認可保育所（園）	就労等により保育できない時に	←	→								
	児童保育センター	就労等により保育できない時に		←	→							P16
	一時保育	育児疲れ解消や短時間労働の時に	←	→								
	休日保育	保育所（園）・児童保育センターが閉所の時に	←	→								P17
	病後児保育	病気やケガの回復期で在籍保育所等へ通えない時に	←	→								
	幼稚園	3歳～5歳の子が教育を受けたい時に		←	→							P16
	認定こども園	幼稚園に保育機能をプラスした施設を利用したい時に	←	→								
	ファミリーサポート	こどもの送迎等サポートしてほしい時に	←	→								
	ショートステイ	病気や事故等で養育が一時的に困難になった時に	←	→								P17
	日常生活支援（乳幼児の保育）	小学校3年生までの保育が必要な時に	←	→								
支援活	日常生活支援（生活支援）	住居の掃除や身の回りのお世話が必要な時に	←	→								

- 離婚に関する相談がしたい P04
- 離婚の際に決めることは P06
- 離婚後のこどもの氏・戸籍は P08
- 調停を申立てたい P09
- 思いがけず妊娠してしまった P12
- ひとり親が受けられる手当や支援は P14
- こどもを預けたい P16
- 資格をとりたい P18
- 仕事を探している P20
- 家を探している P20



このマークの付いた内容は、帯広市 HP(ひとり親家庭のためのリンク集)から見るができます。

離婚を考えている方へ

1 離婚を考えている方の相談窓口

ひとりで悩んでいませんか

- ・夫（妻）から離婚したいと言われた。
- ・離婚したいが子どもと離れたくない。
- ・離婚後の生活が不安で離婚に踏み切ることができない。
- ・夫（妻）が離婚に応じてくれない。
- など、離婚に対する悩みは様々です。

離婚することを選択したら、子どもとの新しい生活を始めるために必要な情報を集め、様々な問題を1つずつ解決していかななくてはなりません。

名乗る名前、住むところ、仕事のこと、養育費や親子交流の取り決め方、財産分与・年金分割・慰謝料の請求方法、加入する健康保険、年金、子どもの学校や学費の確保など、何から手を付けていいのかわかり、悩みは尽きないものです。

帯広市では、母子・父子自立支援員、就業支援専門員が離婚や離婚後の相談に応じています。お電話でも相談いただけます。また、開庁時間に相談窓口に来ることが難しい方は、メール相談も可能です。

ひとりで悩まず、まずは相談窓口にご相談してみましょ。

子ども課 母子・父子自立支援員
就業支援専門員
☎ 65-4160



✉ one_step@city.obihiro.hokkaido.jp
【平日】9:15～17:30

市民活動課 女性相談サポートライン
(DV・離婚などの相談)
☎ 65-4230

【平日】8:45～17:30

市民相談室 ☎ 65-4200 【平日】8:45～17:30
●一般相談 毎週月・火・水・金曜日
●女性相談の日 毎週木曜日
●無料法律相談 毎週水曜日の13:00～15:00(予約制)
●労働相談の日 毎週火曜日の13:00～15:00

参考

離婚は、少なからず子どもに影響を与えます。

子どもはどんな気持ちでいるの？離婚をどのように伝えたいの？どうして養育費を払わなくてはいけないの？
どうして親子交流が必要なの？

そんな疑問に役立つ動画です。一緒に暮らす親（監護親）も、離れて暮らす親（非監護親）も一度ご覧になってみてください。



子どもにとって望ましい話し合いとなるために（裁判所）

離婚をめぐる争いから子どもを守るために（裁判所）

「養育費」と「親子交流」の取り決め方やその実現方法について、分かりやすく説明されたパンフレットです。

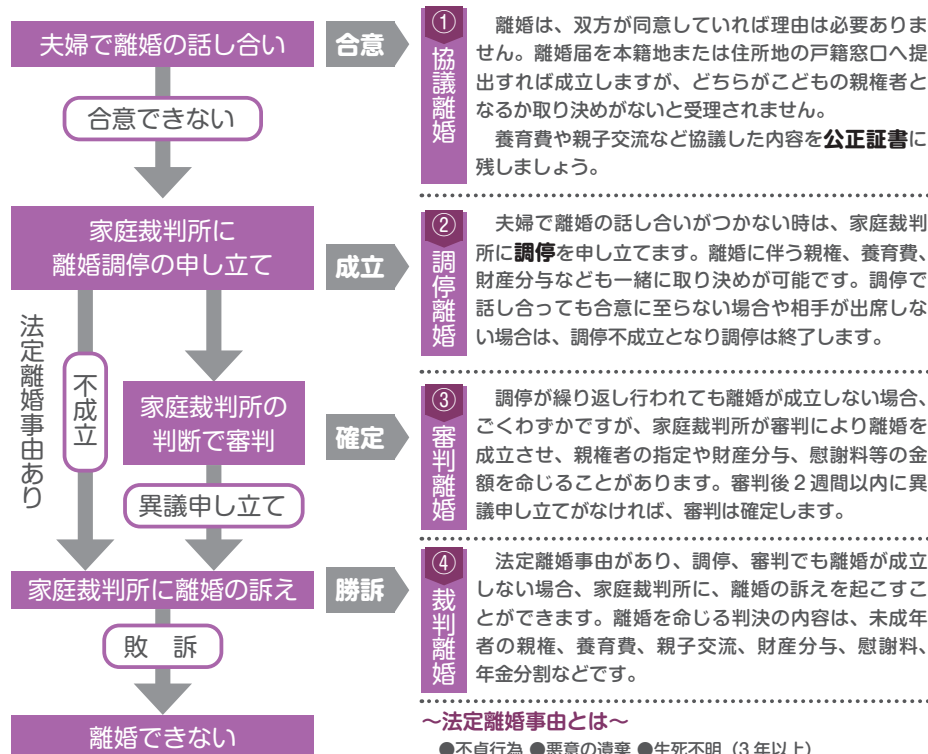


子どもの養育に関する合意書作成の手引きとQ&A（法務省）



※親子交流とは面会交流と呼ばれることもあります。

2 離婚の流れと種類



離婚届

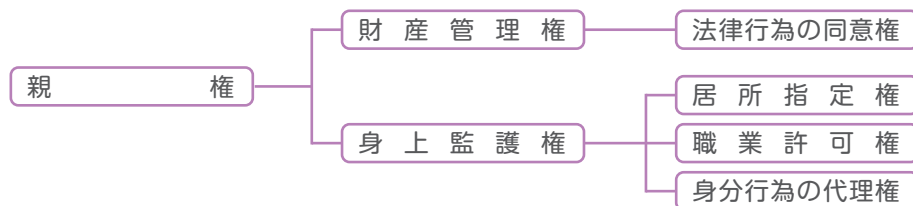
離婚には、協議離婚、調停離婚、裁判離婚などの方法がありますが、いずれも「届出」が必要です。

	協議離婚	調停離婚・裁判離婚
届け出地	本籍地、夫または妻の住所地、所在地の市区町村	
届け出の期間	なし (届け出た日から法律上の効力が発生します)	調停・審判が成立・確定した日から10日以内 ※調停調書を受け取った日からではありません、ご注意ください
届け出をする人	夫と妻	調停・審判の申立人、または訴えの提起者
必要なもの	・離婚届書(成人の証人2名の署名があるもの) ・本人確認できる書類(マイナンバーカード、運転免許証等) ・国民健康保険証(帯広市民で加入者のみ) ・年金手帳もしくは基礎年金番号通知書(年金の手続きが必要な人) ※届出人の署名欄は届出人が自署してください、押印は任意です	・離婚届書(相手方の署名、証人不要) ・調書の謄本(調停・和解・認諾離婚の場合) ・審判書の謄本と確定証明書(審判離婚の場合) ・判決書の謄本と確定証明書(判決離婚の場合) ・本人確認できる書類(マイナンバーカード、運転免許証等) ・国民健康保険証(帯広市民で加入者のみ) ・年金手帳もしくは基礎年金番号通知書(年金の手続きが必要な人) ※届出人の署名欄は届出人が自署してください、押印は任意です
未成年の子どもがいる	どちらが親権者となるかを届書に記入	裁判離婚の場合は「認諾」を除き、裁判で親権者を定めることになっています

3 離婚にあたって協議すること

① 親権

親が未成年の子に対して持つ、身分上・財産上の保護監督、教育に関する権利・義務のことです。



親権の中に監護権（親が子どもを監護育てる権利と義務）という項目があります。通常、親権と監護権はセットになりますが、分けて指定することも可能です。親権を指定しないと離婚できません。

② 養育費

子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する衣食住に必要な経費や教育費、医療費のことです。通常子どもが20歳になるまでもらうことができ、家庭裁判所の基準（算定表）に基づいて決まるのが一般的です。離婚により、夫婦としての関係は終わりますが、子どもの父親、母親としての関係、責任は続きます。

養育費の支払い義務は、子どもが最低限の生活ができるための「生活扶助義務」ではなく、自分と同じ水準の生活を提供しなければならないという「生活保持義務」です。非監護親が自己破産した場合でも負担義務はなくなりません。

話し合いで決まらない場合は、調停を利用しましょう。



養育費、婚姻費用算定表（裁判所）

養育費バーチャルガイダンス～取り決め編～（法務省）

③ 親子交流

子どもと離れて暮らすお父さんやお母さんが子どもと定期的又は継続的に会って、話をしたり一緒に遊んだりして交流することです。

たとえ、両親が離婚したとしても、子どもは父母のどちらからも愛されていると実感できることによって、深い安心感と自尊心を育むことができるのです。

帯広おやこ面会交流の会 しおんの会
☎ 090-6445-5288
【火・金曜日】13:00～16:00

④ 財産分与

夫婦が婚姻中に協力して得た財産は、名義に関係なく貢献した割合に応じて分与します（2分の1の割合で清算するのが通常です）。相続で得た財産や婚姻前から持っていた財産は、分与の対象ではありません。当事者間の話し合いでまとまらない場合は、調停又は審判の申し立てをします。財産分与請求調停ができるのは、離婚の時から2年以内です。



⑤ 慰謝料

離婚原因が、相手方の不倫やDVなど“相手方が一方的に悪い”場合は、慰謝料の請求ができます。精神的苦痛を理由として請求するものなので、性格の不一致や価値観の違いなどでは請求できません。慰謝料の請求ができるのは、離婚の時から3年以内です。

⑥ 年金分割

婚姻期間中の厚生年金記録を当事者間で分割することができる制度です。合意分割制度と3号分割制度があります。年金分割の請求ができるのは、離婚の時から2年以内です。



離婚時の年金分割について（日本年金機構）

相談窓口 ☎ 65-4160 子ども課 母子・父子自立支援員



養育費・親子交流の相談は

養育費等相談支援センター

【電話相談】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。）

0120-965-419（携帯電話不可）

平日（水曜日を除く）10:00～20:00

水曜日 12:00～22:00

土曜日／祝日 10:00～18:00

（振替休日は、電話相談はお休みです。）

【メール相談】
info@youiku.or.jp

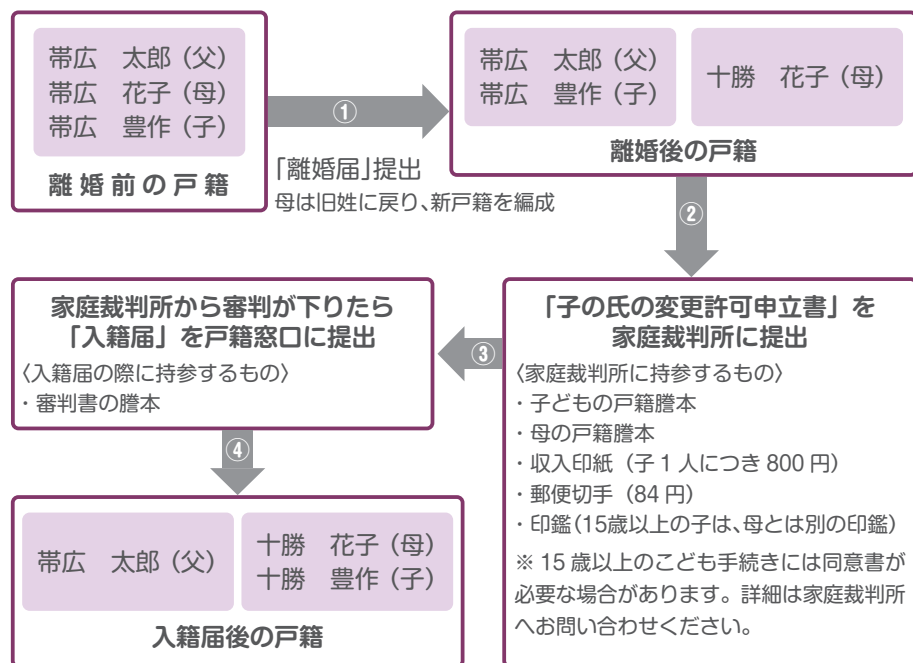
相談から一週間経過後しても回答が届かない場合はセンターに電話でお問い合わせください。

4 離婚にあたって知っておくべきこと

① 離婚後の氏と戸籍の流れ

婚姻したときに氏が変わった方は、離婚により婚姻前の氏に戻ります。婚姻中の氏を継続したい場合は、離婚の際に称していた氏を称する届（戸籍法 77 条の 2 の届）を離婚の日から 3 か月以内に提出します。また、子どもを新たな戸籍に移す場合は、家庭裁判所で手続きが必要です。

下図は、離婚により母がもとの氏に戻り新戸籍を編成し、その戸籍に子どもを入籍させる流れを表したものです。



※ 母が、戸籍法 77 条の 2 の届を提出し、婚姻時の氏を名乗る場合も、氏の読み方は同じであっても別の戸籍なので、子の氏の変更許可申立をして、入籍届を提出しない限り、子どもの戸籍は父親の戸籍に入ったままです。

詳しくは

子の氏の変更許可に関すること

☎ 23-5157 釧路家庭裁判所帯広支部

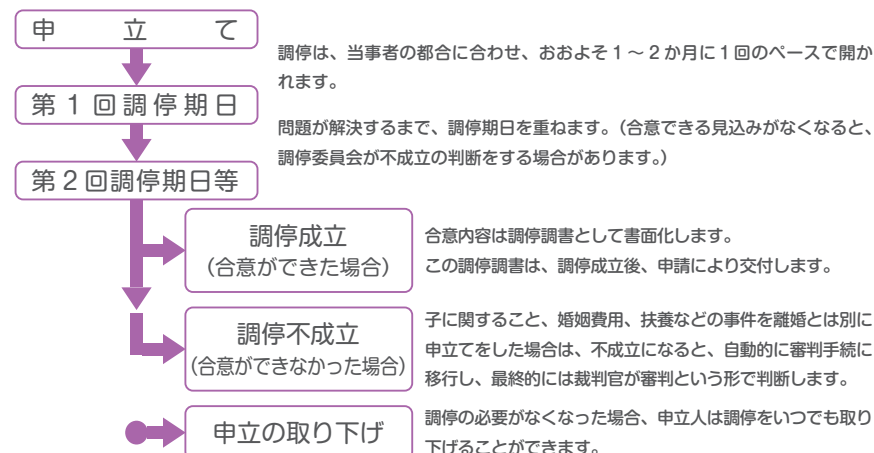
子の入籍に関すること

☎ 65-4141 戸籍住民課

② 調停等の流れ

家庭裁判所では以下のような事柄を扱っています。当事者間の話し合いでまとまらない場合は、家庭裁判所を利用しましょう。申立て先は、相手方の住所地の家庭裁判所または当事者が合意で定める家庭裁判所です。

- ・ 夫婦関係調整調停（離婚） → 離婚、財産分与、慰謝料、親権者の指定、離婚後のこどもの親子交流、養育費、年金分割の割合
- ・ 夫婦関係調整調停（円満） → 夫婦関係を円満な関係に戻すために話し合う手続き
- ・ 婚姻費用の分担請求 → 夫婦間の生活費
- ・ 離婚後の話し合い → 離婚後に生じた紛争、財産分与、年金分割の割合
- ・ 面会交流調停 → こどもの面会、交流
- ・ 養育費請求調停 → 離婚後の養育費



調停は、調停委員会（裁判官 1 名と調停委員 2 名で構成）が担当し、調停の期日当日は調停委員 2 名が当事者双方のお話を個別かつ交互にうかがう形で進められるのが一般的です。したがってお互いが同じ部屋で直接顔を合わせて話し合いを行うことは原則としてありません。お話をうかがうのは、原則として当事者ご本人のみからで、代理人弁護士以外が同席することはできません。

※裁判所 HP より

●申立てに必要な費用

- ・ 収入印紙 1,200 円分
- ・ 連絡用の郵便切手 など

●申立てに必要な書類

- (1) 申立書及びその写し 1 通 (2) 標準的な申立添付書類
 - ・ 夫婦の戸籍謄本（全部事項証明書）（内縁関係に関する申立ての場合は不要）
 - ・ 申立人の収入関係の資料（源泉徴収票、給与明細、確定申告書の写し）
- ※審理のために必要な場合は、追加書類の提出をお願いすることがあります。



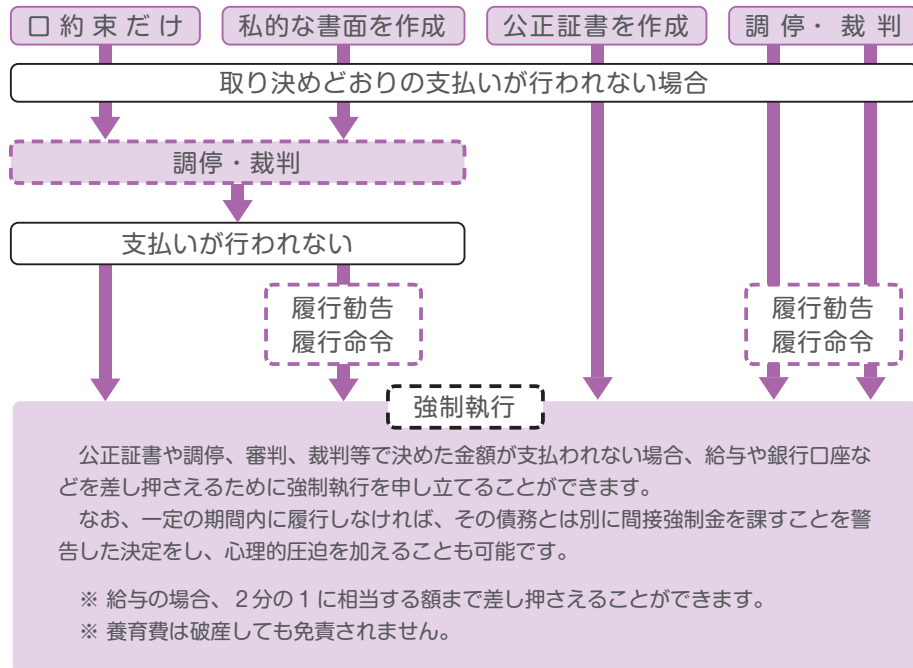
ご存じですか？家事調停（裁判所）
養育費バーチャルガイダンス～調停・審判編～（法務省）

詳しくは

☎ 23-5157 釧路家庭裁判所帯広支部

③ 養育費が支払われない場合

非監護親が養育費を支払わなかったり、調停調書や審判書に書かれたことを守らない場合は、履行勧告・履行命令・強制執行といった措置をとって、養育費の支払いを促したり、強制的に実現したりすることができます。



● 履行勧告

家庭裁判所に「履行勧告」の申し出をします（費用はかかりません）。
家庭裁判所調査官が非監護親に対し、電話や手紙等で支払いを勧告します。

※ 履行勧告は、あくまで自発的な支払いを促すもので、法的な強制力はありません。

● 履行命令

家庭裁判所に「履行命令」の申立てをします。
履行命令とは、裁判所が期限を決めて、「いつまでに支払いなさい」と命じるものです。

※ 履行命令でも強制的に未払いの養育費を支払わせることはできません。しかし、履行命令に正当な理由なく従わなければ、10万円以下のペナルティ（過料）が課せられます。

詳しくは ☎ 23-5157 釧路家庭裁判所帯広支部

● 強制執行

取り決めどおりに支払われない場合、非監護親の給料や預貯金、不動産などを差し押さえて、そこから強制的に養育費を支払わせます。

給与と所得者の場合、原則として給与から税金と社会保険料、通勤手当を引いた金額の2分の1まで差し押さえることができます。

養育費等の扶養義務に係る債権に基づき給料等を差し押さえる場合は、過去に支払われなかった分だけではなく、将来の支払いにまで適用されます。

誰でも強制執行ができるわけではありません。

- ・債務名義をもっている（強制執行認諾約款付公正証書や調停調書など）
- ・相手方の住所を把握できている
- ・相手の財産状況を把握している

ことが必要です（ただし、具体的な財産が分からないときは、相手方の財産に関する情報を取得する手続きもあります）。強制執行の申し立てをすれば、自動的に裁判所が非監護親の給料や財産を調べてくれるわけではありませんので注意が必要です。



民事執行法改正（法務省）
養育費バーチャルガイダンス～回収編～（法務省）

詳しくは ☎ 23-5172 釧路地方裁判所帯広支部

● 公正証書について

公正証書とは、両当事者（代理人可）が一緒に公証人役場へ出向いて、合意した内容を基に公証人に作成してもらう書面のことです。原本は公証人役場に保管され、債権者には正本が、債務者には謄本がそれぞれ交付されます。

原本は公証人役場に保管されるので、たとえ当事者が正本や謄本を紛失したとしても効力が失われることはなく、再交付を受けることが可能です。

また、養育費などの将来に渡る金銭の支払いの約束がある場合については、「強制執行認諾約款」の付いた公正証書にしておくことで、支払いが滞った時、裁判をしなくても強制執行（差押）を裁判所に申し立てることが可能です。

協議した内容は公正証書に残しましょう。



離婚に関する公正証書（日本公証人連合会）

詳しくは ☎ 22-6789 帯広公証人合同役場

④ 離婚前に別居をする場合

離婚前に別居を選択する夫婦も少なくありませんが、ひとり親家庭に対する支援・制度は、あくまで離婚後に受けられるものです。別居後の生活費をもらっていない、離婚成立まで時間がかかりそうだという方などは、婚姻費用の分担請求調停を申立てましょう。

夫婦には、お互いの生活レベルが同等になるように助け合う「生活保持義務」があり、婚姻から生ずる費用を、収入その他の一切の事情を考慮して、分担する義務があるとされているので、離婚成立までは、婚姻費用を請求することが可能です。基本的には、家庭裁判所の定める基準（算定表）に基づいて決まります。遡っての請求はできませんので、別居後なるべく早く請求しましょう。



養育費・婚姻費用算定表（裁判所）

詳しくは ☎ 23-5157 釧路家庭裁判所帯広支部

未婚でひとり親家庭になる方へ

1 妊娠から出産まで

① 病院へ行き、出産予定日が決まったら、早めに母子健康手帳を受け取りましょう

来所前日までにご予約ください。

詳しくは ☎ 25-9722 健康推進課

② 出産費用の助成や保険料の軽減制度があります。

〈出産育児一時金・保険料軽減〉

国民健康保険やその他の健康保険の被保険者等が出産した場合、50万円（産科医療補償制度の対象とならない場合は48.8万円）の出産育児一時金が支給されます。また、産前産後期間の保険料を軽減する制度があります。

詳しくは 国民健康保険の方
☎ 65-4138 国保課（給付係）
☎ 65-4140 国保課（保険料係）

その他の健康保険の方
加入先の健康保険へお問い合わせください

〈助産制度〉

経済的な理由により、入院による出産費用を支払うことが困難な人に、指定された病院（助産施設）での入院・出産費用を援助します。

ご利用には一定の条件があり、世帯の課税状況に応じて、徴収金が発生する場合があります。原則として出産予定日の3か月前までに申請が必要です。早めにご相談ください。

詳しくは ☎ 65-4160 こども課

③ 出生届は14日以内に提出しましょう

出生届は365日24時間いつでもどこの市町村役場でも受け付けていますが、児童手当の手続きは親の住所地の窓口でしか受け付けできないため、親の住所地に届け出るのが最も効率的です。

詳しくは ☎ 65-4141 戸籍住民課

2 認知について

認知とは、婚姻していない男女の間に生まれた子どもを、父が自分の子どもであると認めることです。認知届を提出することで父親と子どもの間に、法律上の親子関係が結ばれ、それに基づき権利義務関係が発生します。

具体的には、養育費を請求することができたり、子どもには父親の遺産相続権が認められます。



詳しくは ☎ 65-4141 戸籍住民課

3 里親制度について

里親制度は、保護者の病気、行方不明、離婚などの事情により保護者と生活が出来ない子どもたちを、北海道知事が適当と認める里親に委託し、家庭的な環境の中で養育する制度です。

家庭での生活を通じて、子どもが成長する上で極めて重要な特定の大人との愛着関係の中で養育を行うことにより、子どもの健全な育成を図る有意義な制度です。

詳しくは ☎ 22-5100 帯広児童相談所

4 特別養子縁組について

「特別養子縁組」とは、何らかの理由で生みの親が育てられない子どものために、生みの親との法的な親子関係を解消し、養親（育ての親）との新たな親子関係を始める制度です。

あなたが子どもをどうしても育てられない場合は、あなたの代わりに家族になって、子どもを育ててくれるご夫婦に、大切な命を託すことができます。

詳しくは ☎ 0120-189-783 相談専用ダイヤル
☎ 22-5100 帯広児童相談所



ひとり親家庭等への支援について

1 手 当

① 児童手当

中学校修了前の児童を養育している方に支給します。

- ※ 所得制限があります。(令和6年10月分から所得制限はなくなる予定です。)
- ※ 受給資格は、申請した翌月からとなります。
- ※ 公務員の方は、勤務先へお問い合わせください。
- ※ 令和6年10月分から高校生年代まで延長する予定です

詳しくは ☎ 65-4160 こども課

② 児童扶養手当

父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない(父又は母が行方不明、政令で定められている重度の障害の状態にある場合などを含む)児童を監護している父又は母や、父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

- ※ 所得制限があります。
- ※ 受給資格は、申請した翌月からとなります。
- ※ 児童とは、18歳に到達する日以降の最初の3月31日までの間にある者、または20歳未満で政令で定められている重度の障害にある者のことです。
- ※ 障害基礎年金等を受給している方で、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合は、その差額が支給されます。

詳しくは ☎ 65-4160 こども課

③ 特別児童扶養手当

身体または精神に一定の障害のある20歳未満の児童を監護している父母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。

- ※ 所得制限があります。

詳しくは ☎ 25-9700 子育て支援課

2 医 療

① 子ども医療費助成

中学校修了前までのこどもを対象に、医療費の自己負担額を助成します。

- ※ 令和6(2024)年4月から、中学校修了前までの児童が対象になり、所得制限が無くなりました。



② ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親(配偶者が行方不明、重度心身障害者等を含む)家庭で父又は母がこどもを扶養・監護している場合、もしくは両親がいない(死亡・行方不明等)こどもが他の家庭で扶養されている場合に助成します。

- ※ 所得制限があります(所得制限を超えた場合であっても、中学生以下のこどもの場合は、子ども医療に該当する場合があります)。
- ※ こどもが18歳に達する日の属する年度末まで対象です。
- ※ 学生等の場合、20歳に達する日の属する月の末日まで対象です。
- ※ 親の歯科診療(外来)は対象外です。

詳しくは ☎ 65-4160 こども課

【注 意】

次のような場合は、児童扶養手当を受給する資格が喪失または停止となりますので、至急お届けください。受給資格が無くなってから受給された手当は、**全額返還**していただくこととなりますのでご注意ください。

- 手当を受けている方が婚姻したとき (同居、頻繁な訪問等により事実婚関係にある場合を含みます。)(偽りその他不正の手段により手当を受けた場合は、刑法等により罰せられることがあります。)
- 手当を受けている方が、公的年金給付を受けることができるようになったとき
- 児童が児童福祉施設に入居したとき(里親への委託を含みます)
- 児童が死亡したとき
- 手当を受けている方が児童を養育しなくなったとき 等
- 養育者が児童と別居するようになったとき(手当を受けている方が養育者の場合)
- 所得の高い扶養義務者(親族)と同居するようになったとき
- 養育費の申告内容に虚偽があったとき

3 子育て・家事支援

① 認可保育所（園）

保護者が就労などのため、家庭で保育することができない場合に利用できます。

詳しくは ☎ 65-4158 こども課

② 幼稚園

3歳～小学校就学前までのこどもが「教育」を受ける施設です。

詳しくは 各幼稚園

③ 認定こども園

保育所と幼稚園の機能を併せ持つ施設です。保育を必要とするこどもの受け入れ年齢は施設によって異なります。

詳しくは 各こども園

④ 児童保育センター

小学生で、保護者が仕事や病気などの理由により、放課後や長期休業期間（春・夏・冬休み）に家庭で保育ができないこどもを保育する施設です。

詳しくは 各児童保育センター

⑤ 一時保育

保護者の育児疲れ解消やパートなどの短時間労働、あるいは急病、看護などの理由で家庭で保育ができないこどもを一定期間の間、一時的・緊急的に保育所でお預かりします。

詳しくは 一時保育実施保育所（園）
☎ 38-2690 こでまり保育園
☎ 48-6630 豊成保育所
☎ 36-2388 すずらん保育所

⑥ 休日保育

認可保育所等が日曜日や祝日などで閉所している日に、仕事により家庭で保育できないこどもを保育します。

詳しくは 通所している各施設

⑦ 病後児保育

こどもが病気やケガの急性期を過ぎ、回復期にあつて保護者の就業等の都合により家庭で看護することが困難な場合に保育します。

詳しくは 通所している各施設

⑧ ファミリーサポートセンター

「子育てをサポートしてほしい人」（利用会員）と「子育てをサポートしたい人」（提供会員）がセンターに会員登録し、サポートが必要な時にセンターが会員を紹介します。会員相互の信頼関係をもち、子育てを地域でお手伝いしあう会員組織です。

※ひとり親世帯、市民税非課税世帯等の方には、利用料金の半額を助成する制度があります。

詳しくは ☎ 66-4285
帯広ファミリーサポートセンター

⑨ ショートステイ

病気や事故などにより、保護者が家庭でこどもを養育することが困難になったときに、一時的に児童養護施設でこどもの養育を行います。

詳しくは ☎ 25-9700 子育て支援課

⑩ 日常生活支援

家事や育児に困り、一時的に生活支援が必要な母子父子寡婦家庭に家庭生活支援員（ヘルパー）を派遣します。

詳しくは ☎ 65-4160 こども課

4 資格取得・就労支援

① 自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の親が、適職に就くために必要な教育訓練として指定講座を受講した場合、受講費の一部が支給されます。

講座を受講する前に相談が必要です。

〈対象講座〉 簿記・医療事務・調剤薬局事務・中型自動車免許・大型特殊自動車免許
介護職員初任者研修・介護福祉士実務者研修・ワード・エクセルなど

② 高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の親が養成機関で修業する場合に、生活の負担軽減を図り、専門的な資格取得を容易にするため、職業訓練給付金が支給されます。

養成機関を受験する前に相談が必要です。

〈対象資格〉 看護師、保育士、介護福祉士、歯科衛生士、調理師など

※ ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業（入学準備金、就職準備金の貸付事業）を利用できる場合があります。詳細については、事業の実施団体である社会福祉法人北海道母子寡婦福祉連合会（☎ 0800-800-3883）にお問い合わせください。

③ 高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

ひとり親家庭の親またはその児童が、高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す場合において、民間事業者などが実施する対象講座を受講した場合、受講費用の一部を支給します。講座を受講する前に相談が必要です。

④ ひとり親家庭の相談窓口

就労を希望するひとり親家庭の親と面談を行い、その方の状況やニーズに応じてハローワークや母子家庭等就業・自立支援センターなどの関係機関と連絡調整をとりながら、就労に向けたお手伝いをします。

詳しくは

☎ 65-4160

こども課 母子・父子自立支援員
就業支援専門員

開庁時間内に相談窓口に来ることが難しい方は、母子・父子自立支援員と就業支援専門員宛てのメール相談をお受けしています。ただし、場合によってはその後、電話相談や対面相談をお願いさせていただく場合があります。

✉ one_step@city.obihiro.hokkaido.jp



お知らせ

高等職業訓練促進給付金支給対象の学校をご紹介します

看護師

修業年数 3年

- 帯広大谷短期大学：河東郡音更町希望が丘3番地3 ☎ 42-4444
- 帯広高等看護学院：帯広市西11条南39丁目1番3号 ☎ 47-8881
- 帯広看護専門学校：帯広市東5条南13丁目1番地 ☎ 22-6609
- 帯広市医師会看護専門学校：帯広市西7条南7丁目3番地2 ☎ 65-0753

保育士

修業年数 2年

- 帯広大谷短期大学：河東郡音更町希望が丘3番地3 ☎ 42-4444

介護福祉士

修業年数 2年

- 帯広大谷短期大学：河東郡音更町希望が丘3番地3 ☎ 42-4444
- 帯広コア専門学校：帯広市西11条南41丁目3番5号 ☎ 48-6000

歯科衛生士

修業年数 3年

- 帯広コア専門学校：帯広市西11条南41丁目3番5号 ☎ 48-6000

調理師

修業年数 1年

- 帯広調理師専門学校：帯広市東10条南13丁目1 ☎ 26-1088



⑤ 母子家庭等就業・自立支援センター 無料職業紹介所

就業に関する相談や、情報提供など一貫した就労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専門的な相談を行う等、総合的な支援をきめ細かく実施し、ひとり親等の自立を支援しています。また、児童扶養手当受給者等に対し、自立に向けた課題を分析し、ケースに応じた自立支援プログラムを策定、就業や自立を支援しています。

詳しくは ☎ 20-7751
母子家庭等就業・自立支援センター

⑥ ハローワーク マザースコーナー

家事と育児を両立させながら働きたいと考えている方、自分の能力を十分に発揮できる企業で働きたいと考えている方等に就労支援を行っています。
キッズコーナーを完備し、お子様連れでも安心して相談することができます。

詳しくは ☎ 23-8296 ハローワーク帯広

5 住 宅

① 市営住宅

(母子専用住宅・コミュニティ促進世帯向け住宅・子育て世帯向け地域優良賃貸住宅)

公営住宅法に基づき、住宅困窮者（低額所得者等）向けに建設された住宅です。

また、住居の安定に特に配慮が必要な子育て世帯に対する住宅供給を促進するため、地域優良賃貸住宅（民間賃貸住宅）の家賃の一部を支援しています。

詳しくは ☎ 65-4190 住宅営繕課

② 道営住宅

公営住宅法に基づき、国の補助金を受けて北海道が整備し、住宅に困窮している低額所得者を対象に供給している公営賃貸住宅です。

詳しくは ☎ 22-2013
エーワン・創造設計舎コンソーシアム



6 教育・進学

① 生活困窮者世帯のこどもの学習支援（対象：小・中学校）

学習支援をはじめ、日常生活習慣、居場所づくり、進学に関する支援等、子どもと保護者の双方に必要な支援を行います。

詳しくは ☎ 65-4235 生活支援第1課

② 保育料の軽減（対象：保育所（園）・児童保育センター）

保育料の算定については、原則世帯の市民税の額により決定します。
ひとり親家庭となられた世帯は、保育料が減額となる場合があります。

詳しくは ☎ 65-4158 こども課

③ 就学援助（対象：小・中学校）

経済的理由によって、小中学校への就学が困難な家庭に、学用品・給食などの就学費用の一部を援助します。

詳しくは ☎ 65-4203 学校教育課

④ 高校生等奨学給付金（対象：高校）

全ての高校生等が安心して教育を受けられるよう、授業料以外の教育費負担を軽減するため、高校生等がいる生活保護受給世帯または道民税及び市町村民税が非課税である世帯に対し、奨学のための給付金を給付します。

詳しくは 入学予定または在学中の高等学校

⑤ 高等学校等就学支援金（対象：高校）

全ての高校生等が安心して勉学に打ち込めるよう、高校等に通う生徒等に対し、授業料の一部又は全部を国が支援する制度です。

詳しくは 入学予定または在学中の高等学校

⑥ 私立高等学校授業料軽減制度（対象：全日制私立高校）

経済的理由により修学困難な私立高校生に対し、学校が授業料等を軽減したときに、学校に対し道が補助するものです。ただし、この制度は全日制が対象です。

詳しくは 入学予定または在学中の高等学校

⑦ 北海道高等学校奨学会奨学金 (対象: 高校)

社会に有為な人材の育成に資するとともに教育の機会均等に寄与することを目的として、公立及び私立の高等学校等の生徒で向学心に富み、かつ、経済的理由により修学困難な者に対し、学資を貸与します。なお、全日制の私立高校入学者で、生活保護または市町村民税非課税世帯には、入学資金貸付制度もあります。

詳しくは ☎ 011-222-6166
北海道高等学校奨学会
または、在学中の高等学校

⑧ 高等教育の修学支援新制度 (対象: 専修(専門)、高専(4~5年生)、短大、大学)

経済的な理由で学び続けることをあきらめないよう、令和2年4月から授業料等の減免と給付型奨学金により、意欲のある学生のみなさんの「学び」を支えます。

詳しくは 在学中の学校

⑨ 日本学生支援機構奨学金 (対象: 専修(専門)、高専(4~5年生)、短大、大学)

経済的理由で修学が困難な優れた学生等が、安心して学べるよう、学資を「給付」または「貸与」する制度です。

詳しくは 在学中の学校

⑩ 帯広市奨学金・入学支度金 (対象: 高校、高専、専修(専門)、短大、大学)

向学心があり十分な能力があるにもかかわらず、経済的な理由により修学が困難な学生又は生徒に対し、有用な人材を育成することを目的として、学資や入学準備に必要な資金を貸与します。

詳しくは ☎ 65-4203 学校教育課

⑪ 母子父子寡婦福祉資金 (就学支度資金・修学資金・修業資金) (対象: 小学校、中学校、高校、専修(高等・専門・一般)、高専、短大、大学、大学院)

母子家庭、父子家庭、寡婦などの経済的自立を助け、扶養している児童の福祉を増進させることを目的として貸与します。

詳しくは ☎ 27-8704
十勝総合振興局 社会福祉課



⑫ 生活福祉資金(教育支援資金)貸付金(対象: 高校、専修(専門)、高専、短大、大学)

他の貸付制度が利用できない世帯の子の就学に際し、入学金・制服等の必要な経費と、授業料や通学定期代等の就学経費を貸与します。

詳しくは ☎ 21-2414
帯広市社会福祉協議会 総務課

7 母子父子寡婦福祉資金

ひとり親家庭等の経済的自立を支援するとともに、児童の福祉の増進のため、以下の貸付を行っています。なお、貸付にあたっては審査を行います。

【対象者】母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦等

貸付の種類

事業開始資金	事業継続資金	修学資金	技能習得資金
修業資金	就職支度資金	医療介護資金	生活資金
住宅資金	転宅資金	就学支度資金	結婚資金

詳しくは ☎ 27-8704
十勝総合振興局 社会福祉課

8 ひとり親家庭の支援団体

帯広市つくし会

会員相互の親睦、親御さんの安定就業、こどもの健やかな成長を目指し、健全な生活の維持向上と自立を支援し、ひとり親家庭の福祉増進を図ることを目的としています。

「母と子のつどい」「クリスマスのつどい」「研修会」などを行っています。年会費 1,500 円。

☆委託事業

帯広市より委託を受け「ひとり親家庭等日常生活支援事業」を行っています。さらに、帯広市の「ひとり親家庭等日常生活支援」が利用できない場合に、低料金で支援を受けられる「お助けネット」を行っています。

☆自主事業

おびひろ動物園レストラン「カンガルーポケット」・売店の営業、六中食堂、小学校・中学校入学時のお祝い金贈呈、緊急生活応急資金貸付、自動販売機の設置

☆北海道母子寡婦福祉連合会関連事業

冬季特別生活資金貸付、高校生奨学金給付 (返済不要)

詳しくは ☎ 29-5465 帯広市つくし会
不在の場合は090-5987-7152(会長宅)

ひとり親の生活をイメージしてみよう

離婚後の生活をあらかじめイメージし、見通しを持つことで、安心した生活を送ることができます。

- | | |
|---|---|
| ☐ 住むところは決まっていますか | ☐ 当面の生活費は確保できていますか |
| ☐ 子どもの預け先は決まっていますか | ☐ 養育費は取り決めましたか |
| ☐ お仕事は決まっていますか | |

離婚の話し合いはどうしても感情的になりがちですが、最低でも上記の内容が決まってから離婚届を提出しましょう。

1 生活費を計算してみよう

〈収入〉

就労収入

養育費

児童手当

児童扶養手当

その他

〈支出〉

家賃

食費等生活費

水道光熱費

通信費

車関係

教育費

その他

合計

合計

生活費を出してみることで、今の働き方のままで良いのか、いくらくらい食費等生活費に回せるのか、いくらの家賃なら住めるのかなどが見えてきます。細かく出す必要はありません。大まかに把握しましょう。

人生何が起こるかわかりません。もしもの時のために、3か月生活できる分の貯金をしておけば安心です。もしもの時、必要な手続きをしてもすぐに振り込まれるとは限りません。3か月が無理な場合、最低でも1か月分は貯金しておくことを心がけてみてください。



2 ライフプランを作成してみよう

ライフプランとは、人生の計画＝生涯の生活設計のことです。

「〇年後に、車を購入する」とか「こどもにこういう教育を受けさせたい」、「〇年後に旅行に行きたい」といった人生の中で想定されるイベントを考え、それに必要なお金の計画を立てていきます。

ライフプランを作成することで、イベントの実現がより現実的なものになります。また、将来のお金について見通しを持つことは、不安の解消に繋がります。

まず、今後起こり得る出来事や実現してみたいこと（イベント）を書き出してみましょう。次に、ライフプラン表に自分やこどもの年齢、先程考えたイベントを書き込み、必要な金額を入れてみましょう。

〈例〉	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
自分の年齢	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
こどもAの年齢	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
こどもBの年齢	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
こどもCの年齢	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
イベント	A小学校入学	車検	B小学校入学	車検	C小学校入学	車検	A中学校入学	車購入	B中学校入学	家族旅行
予算	5万	10万	5万	10万	5万	10万	10万	100万	10万	5万

	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
自分の年齢										
こどもAの年齢										
こどもBの年齢										
こどもCの年齢										
イベント										
予算										

前もって、おおまかにかかる費用を把握しておくことで、足りない分は仕事を増やしたり、祖父母や非監護親に工面をお願いするなど手立てを講じることが、可能になります。

各種相談窓口

こどもに関する相談

こんなときは	名称または実施主体	所在地	電話番号
保育所（園）・幼稚園・認定こども園、児童保育センターに関する相談	こども課	帯広市役所 3階	65-4158
学校に関する相談	学校教育課	帯広市役所 8階	65-4203
妊娠の届出、妊娠、出産、育児に関する相談	健康推進課	東8条南13丁目1 (保健福祉センター2階)	25-9722
こどもの養育、育児不安、子どもに関するさまざまな問題についての相談	帯広児童相談所 十勝こども家庭支援センター 子育て支援課	東1条南1丁目1 東9条南21丁目1-9 東8条南13丁目1 (保健福祉センター1階)	22-5100 22-3322 25-9700
学校に行けない、いじめにあっている、周囲の人とうまくいかない、発達について不安があるなど、お子さんの教育に関わる相談	教育相談 (北海道教育庁十勝教育局) 教育相談センター (学校教育指導課)	東3条南3丁目1 帯広市役所 8階	23-4950 25-2595
就学前児童の子育てに関する相談	子育て支援課 地域子育て支援センター つばさ 地域子育て支援センター もりのこ 地域子育て支援センター すずらん 地域子育て支援センター あじさい 地域子育て支援センター いなだ 地域子育て支援センター こでまり	東8条南13丁目1 (保健福祉センター1階) 西22条南3丁目13-1 大空町1丁目12 柏台西町5丁目1-2 東9条南19丁目1-1 西15条南40丁目2-1 西14条北2丁目1	25-9700 41-6800 49-2005 36-2388 67-6231 67-6088 38-2690
言葉が遅い、落ち着きがない、友達と遊べないなど、さまざまな発達に関する相談	こども発達相談室 (子育て支援課) 発達支援センター (帯広児童養育センター)	東8条南13丁目1 (保健福祉センター1階) 西22条南3丁目13-1	25-9700 36-2085
子どもの言葉の発音や吃音などに関する相談	帯広市幼児ことばの教室	東8条南13丁目1 (保健福祉センター3階)	25-9727
子どもの成長や栄養に関する相談	健康推進課	東8条南13丁目1 (保健福祉センター2階)	25-9722
ひきこもりに関する相談	帯広市ひきこもり支援ステーション ゆっくりん	西6条南6丁目3 (ソネビル2階)	67-6121



生活に関する相談

こんなときは	名称または実施主体	所在地	電話番号
生活が苦しいなどの相談	生活支援第1課 生活支援第2課	帯広市役所 1階	65-4153 65-4235
日常生活・仕事・家族・金銭に関する困りごと相談	自立相談支援センターふらっと	西6条南6丁目3 (ソネビル2F)	20-7366
ひとり親の就業・自立支援相談	こども課 母子家庭等就業・自立支援センター	帯広市役所 3階 公園東町3丁目9 (グリーンプラザ1階)	65-4160 20-7751
DV・離婚などの相談	女性相談サポートライン (女性専用) (市民活動課)	帯広市役所 3階	65-4230
こころやからだの健康に関する相談	健康推進課	東8条南13丁目1 (保健福祉センター2階)	25-9721
家庭や学校、社会生活での悩みなど、子どもや青少年その保護者からの相談	ヤングテレホン相談	西6条南6丁目3 (ソネビル2F)	22-8349
法的トラブルの相談	法テラス・サポートダイヤル 法テラス釧路 無料法律相談 ※ 一般相談で予約が必要	帯広市役所 1階 (市民相談室)	0570-078-374 050-3383-5567 65-4200
多重債務の相談	北海道財務局 多重債務者無料相談窓口		011-807-5144
こどもの人権を守る相談	釧路地方務務局帯広支局	東5条南9丁目1	24-5823
消費者被害にかかる相談	消費生活アドバイスセンター	西4条南13丁目 (とかちプラザ1階)	22-8393
アルコール・薬物やギャンブル依存の相談	帯広保健所 (こころの相談)	東3条南3丁目1	21-9110



虐待の通報・相談

こんなときは	名称または実施主体	所在地	電話番号
虐待の通報	児童相談所虐待対応ダイヤル		189
虐待の相談	帯広児童相談所 児童相談所相談専用ダイヤル 子育て支援課	東1条南1丁目1 東8条南13丁目1 (保健福祉センター1階)	22-5100 0120-189-783 25-9700

税に関する相談

こんなときは	名称または実施主体	所在地	電話番号
市民税の相談	市民税課	帯広市役所 2階	65-4120
軽自動車税の相談	市民税課	帯広市役所 2階	65-4119
固定資産税の相談	資産税課	帯広市役所 2階	65-4122
市税等の納付相談	収納課	帯広市役所 2階	65-4128 65-4129 65-4126
国税についての相談	税務相談室（帯広税務署）	西5条南8丁目 帯広第2地方合同庁舎	0570-00-5901 (ナビダイヤル)

気持ちや悩みを聞いてほしいとき

こんなときは	名称または実施主体	所在地	電話番号
気持ちや悩みを聞いてほしいとき	よりそいホットライン		0120-279-338



離婚後の手続き一覧表

戸籍・住所関係

手続きの種類	手続きの必要なとき	届出するひと	必要書類 ※（ ）は場合により必要	窓口
世帯主変更届	世帯主が変わるとき	本人または 同一世帯の方	本人確認書類 (委任状) ※ 代理人が提出するとき	戸籍住民課
転入・転居・転出届	住所が変わるとき	本人または 同一世帯の方	本人確認書類 (委任状) ※ 代理人が提出するとき (転出証明書) ※ 転入届のとき	戸籍住民課
子の氏（苗字）の変更許可の申立て	子の氏（苗字）を変更したいとき	子が15歳未満 ⇒親権者 子が15歳以上 ⇒子本人	母、子の戸籍謄本 収入印紙 郵便切手	家庭裁判所
子の入籍届	子を入籍させたいとき	子が15歳未満 ⇒親権者 子が15歳以上 ⇒子本人	子の氏（苗字）の変更許可の審判書	戸籍住民課

年金・社会保険関係

手続きの種類	手続きの必要なとき	届出するひと	必要書類 ※（ ）は場合により必要	窓口
国民健康保険の加入・変更	夫（妻）の健康保険の扶養でなくなったときや、氏（苗字）・住所を変更したとき	本人	(本人確認書類・健康保険・厚生年金保険資格喪失証明書) ※ 社会保険から国民健康保険に加入するとき (戸籍住民課に提出した住民異動届けの控え) ※ 氏（苗字）・住所を変更したとき	国保課
国民年金の変更 ※ 60歳未満の方	夫（妻）の健康保険の扶養でなくなったときや、扶養でなくなったときに免除申請したいとき	本人	年金手帳または基礎年金番号通知書 健康保険・厚生年金保険資格喪失証明書（前夫（前妻）および本人の離職書類）	戸籍住民課 年金事務所
社会保険・厚生年金の扶養変更	扶養家族に変更があったとき	加入者	窓口にご確認ください	勤務先 年金事務所

ひとり親関係

手続きの種類	手続きの必要なとき	届出するひと	必要書類	窓 口
児童扶養手当	ひとり親家庭になったとき ※所得制限あり	子を監護する者	親と子の戸籍謄本 申請者名義の預金通帳等	こども課
ひとり親家庭の医療費助成	ひとり親家庭になったとき ※所得制限あり	子を監護する者	親と子の戸籍謄本 親と子の健康保険証	こども課
児童手当の資格付け替え	ひとり親家庭になったとき ※ 所得制限あり	子を監護する者	申請者名義の預金通帳等	こども課
特別児童扶養手当の資格付け替え	ひとり親家庭になったとき ※ 戸籍に変更が生じた当月内 ※ 所得制限あり	子を監護する者	親と子の戸籍謄本 申請者名義の預金通帳等 特別児童扶養手当証書 本人確認書類	子育て支援課
保育所（園）・学童の保護者変更	保護者に変更があったとき	保護者	窓口にご確認ください	こども課
小・中学校の保護者変更	保護者に変更があったとき	保護者	各学校にご確認ください	各学校

その他日常生活

手続きの種類	手続きの必要なとき	届出するひと	必要書類	窓 口
運転免許証	本籍・氏（苗字）・住所を変更したとき	本人	窓口にご確認ください	警察署又は運転免許試験場
預金通帳	氏（苗字）・住所を変更したとき	本人	窓口にご確認ください	各金融機関
印鑑登録証明書	氏（苗字）を変更したとき	本人	登録する印鑑 本人確認書類	戸籍住民課

※ 必要書類に関しては、代表的なものを記載しています。
詳細については、必ず各窓口にご確認ください。

チェックリスト

～チェックリストの使い方～

自分が該当する（やらなければいけない）項目に
☑（左側）をいれる。

手続きが完了したら ☑（右側）をいれる。

戸籍・住所関係

- ☐ ☐ 世帯主変更届（変更があったときから 14 日以内）
- ☐ ☐ 転出届（転出予定日の 2 週間前から届出可能）
- ☐ ☐ 転入届（新住所に住み始めた日から 14 日以内）
- ☐ ☐ 転居届（新住所に住み始めた日から 14 日以内）
- ☐ ☐ 子の氏の変更許可の申立て
- ☐ ☐ 子の入籍届

年金・社会保険関係

- ☐ ☐ 国民健康保険の加入（事実発生から 14 日以内）
※ 社会保険の脱退者は、健康保険・厚生年金保険資格喪失証明書が必要
- ☐ ☐ 国民健康保険の変更（変更があった日から 14 日以内）
- ☐ ☐ 国民年金の変更
- ☐ ☐ 社会保険・厚生年金の変更（事実発生から 5 日以内）

ひとり親関係

- ☐ ☐ 児童扶養手当（離婚成立かつ前夫（前妻）と住所地が別で、戸籍ができてから）
- ☐ ☐ ひとり親家庭の医療費助成（離婚成立かつ前夫（前妻）と住所地が別になってから）
- ☐ ☐ 児童手当の資格付け替え（離婚が成立し、前夫（前妻）と世帯が別になってから）
- ☐ ☐ 特別児童扶養手当の資格付け替え
- ☐ ☐ 保育所（園）・学童の保護者変更
- ☐ ☐ 小・中学校の保護者変更

その他日常生活

- ☐ ☐ 運転免許
- ☐ ☐ 預金通帳
- ☐ ☐ 印鑑登録





平成 30 年 3 月 初版発行

令和 6 年 7 月 第 6 版

発行者：帯広市 こども課

〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地
TEL 0155-65-4160／FAX 0155-23-0155
children@city.obihiro.hokkaido.jp