

北海道 ひとり親家庭 サポートガイドブック



「こもりん」とは…

子ども・子育てにやさしい社会づくりのため、妊娠中の方や子ども連れの方に対する様々な優先サービスを提供することを示す「北海道妊婦・子育て世帯優先マーク」です。



北海道

北海道保健福祉部子ども政策局
子ども家庭支援課

住所：〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

電話：011-206-6328（ダイヤルイン）

発行：令和6年（2024年）3月

1 子どものために

<離婚後の養育費、親子交流(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になりますが、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。

親子交流(面会交流)について

- 親子交流（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。交流の取り決めは、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。
- 交流にあたっては、父母の話し合いにより、交流の時期や回数、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ことなど）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。
- 交流中は、親子が笑顔で楽しく過ごせることを最優先し、帰って来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。

<養育費の決め方について>

話し合い	○父母が話し合って、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	○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。

動画はこちら⇒



<相談窓口>

○養育費や親子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。※各振興局や市役所の連絡先は裏表紙に記載しています。

○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。※各センターの連絡先は5ページに記載しています。

○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@youikuhhi.or.jp

詳細はこちら⇒



2 暮らしのサポート

<悩みや心配ごとの相談について>

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、裏表紙をご参照ください。

各支援制度について

種類	内容
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	ひとり親家庭において、子どもが病気になったときや親が入院した際の医療保険及び受給者が負担した残りを市町村が助成します。 【お問合せ】 お住まいの市町村

種類	内容
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9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



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。

ポータルサイトはこちら⇒



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ホームページをご覧ください。



ホームページはこちら



○生活保護世帯や生活困窮世帯、ひとり親世帯等を対象とした「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。詳しくはお住いの市町村やホームページに記載している各市又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。



ホームページはこちら



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	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)
北見陸会 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 北見母子・父子福祉 センター1階	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 こども家庭サポート ステーションあさひ1階	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1 帯広市グリーンプラザ	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)
札幌市母子寡婦福祉 連合会 札幌市ひとり親家庭 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

資格取得のための給付金について

詳細は、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にお問合せください ※所得などの要件があります

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12,001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 ※対象資格は市によって異なる場合があります。
- ・支給額：月額10万円(住民税課税世帯は70,500円)、上限4年



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：通学又は通学及び通信制を併用する場合
 - ①受講開始時：受講費用の4割(上限20万円)
 - ②受講修了時：受講費用の5割(①と合わせて上限25万円)
 - ③試験合格時：受講費用の1割(①②を合わせて上限30万円)



ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業

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、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
- ・お問合せ：札幌市にお住まいの方は、
公益社団法人札幌市母子寡婦福祉連合会：電話011-631-3270
その他の方は、
社会福祉法人北海道母子寡婦福祉連合会：電話011-251-2016

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
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番1号	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番1号	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	0153-23-6914

道内各市役所(ひとり親支援担当課)の電話番号

市名	電話	市名	電話	市名	電話
札幌市	011-211-3848	苫小牧市	0144-32-6416	千歳市	0123-24-0328
函館市	0138-21-3193	稚内市	0162-23-6529	滝川市	0125-28-8025
旭川市	0166-25-9107	美唄市	0126-62-3147	砂川市	0125-54-2121 (内 241)
小樽市	0134-32-4111 (内 314)	芦別市	0124-22-2111 (内 184)	歌志内市	0125-42-3213
室蘭市	0143-45-2022	江別市	011-381-1236	深川市	0164-26-2237
釧路市	0154-31-4204	赤平市	0125-32-2216	富良野市	0167-39-2223
帯広市	0155-65-4160	紋別市	0158-24-2111 (内 288, 487)	登別市	0143-57-1078
北見市	0157-25-1137	士別市	0165-26-7759	恵庭市	0123-33-3144
夕張市	0123-57-7582	名寄市	01654-3-2111 (内 3245)	伊達市	0142-82-3194
岩見沢市	0126-23-4111 (内 364, 212)	三笠市	01267-2-3995	北広島市	011-372-3311 (内 2157)
網走市	0152-44-6111 (内 364, 260)	根室市	0153-23-6111	石狩市	0133-72-3195
留萌市	0164-42-1808			北斗市	0138-73-3111 (内 163)