



ひとり親家庭等 サポートブック



ひとり親家庭等 サポートブック

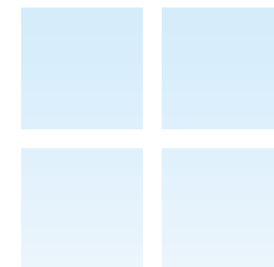
令和5年7月発行

編集・発行

名古屋市子ども青少年局子ども未来企画部 子ども未来企画室

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号

TEL 052-972-2522 FAX 052-972-4204



令和5年7月
名古屋市子ども青少年局 子ども未来企画室

「ひとり親家庭等 サポートブック」は、ひとり親家庭の方へのさまざまな支援制度や相談窓口をご案内するものです。

ひとり親家庭の方や離婚を考えている方などにこのサポートブックをご覧いただき、『今の悩み』だけでなく『これからの不安』が少しでも軽減されましたら幸いです。

ひとり親家庭の支援制度や相談窓口の中心は、各区役所・支所です。
わからないことや不安なことは、お気軽にご相談ください。

▶詳しくは、28ページ

ひとり親家庭の支援制度について詳しく知りたい方は、下記をご覧ください。

名古屋市公式ウェブサイト <https://www.city.nagoya.jp/>

ひとり親家庭の支援制度や必要な届出、子育て支援制度など名古屋市の情報をご覧いただけます。

名古屋市公式ウェブサイト



名古屋市公式LINE チャットボット ID @nagoyacity

24時間 365日自動応答で、子育てなどに関する質問にお答えします。

名古屋市公式LINE



外国人の方へ

名古屋市公式ウェブサイトは、いろいろな言葉で見ることができます。

- パソコンから見るときは、画面の左上から言葉を選べます。
- スマートフォンから見るときは、画面の右上の「Language」から言葉を選べます。

ひとり親家庭福祉のしおり

ひとり親家庭の支援制度を掲載した冊子です。

区役所民生子ども課民生子ども係または支所区民福祉課保護・子ども係などで配布しています。名古屋市公式ウェブサイトでもご覧いただけます。

名古屋市ひとり親家庭就業自立支援センター ジョイナス.ナゴヤ

ホームページ <https://www.joinas-nagoya.jp>

仕事探しに役立つ情報の提供や、交流会・セミナーの開催についてお知らせしています。児童扶養手当の試算ページもあります。



ジョイナス.ナゴヤ
ホームページ

公式LINE

講習会・求人情報・交流会・お役立ち情報などさまざまな情報を配信しています。どなたでも登録いただけます。ぜひご登録ください。



ジョイナス.ナゴヤ
公式LINE

こんなときはどうする…？



離婚を考えているけど、
離婚する前に
知っておくべきことは…？

P. 2



ひとり親家庭になったら、
どんな手当がもらえるの…？

P. 10



税金や料金の
減免はありますか…？

P. 12



仕事や住むところは
どうやって
探せばいいの…？

P. 17・19



子どもを預けたい…

P. 20



子どもにいろいろな体験をさせて
あげたいけれど、余裕がなくて…

P. 22

くらしの
手続き
ガイド

スマートフォン・パソコン等から簡単な質問に答えると
引越しや妊娠・出産などのライフイベントに必要な手続き・持ち物がわかります。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



くらしの手続きガイド



もくじ

I 大切なお子さんのために離婚前に知っておきたいこと

～養育費・面会交流～	2
養育費に関する公正証書作成費等補助事業	6
養育費保証料補助事業	8
離婚成立前の方が利用できる主な支援制度	9

II ひとり親家庭の支援制度

1 手当等をもらう	10・11
① 児童扶養手当、名古屋市ひとり親家庭手当、愛知県遺児手当	
② 児童手当	
③ 遺族基礎年金	
2 経済的な負担を軽減する	12・13
④ ひとり親家庭等医療費助成	
⑤ 国民健康保険料の減免	
⑥ 国民年金保険料の免除・猶予	
⑦ 上下水道料金の減免	
⑧ JR通勤定期特別割引	
3 税の減免を受ける	14・15
4 貸付を受ける	16
⑨ 母子父子寡婦福祉資金貸付金 名古屋市寡夫福祉資金貸付金	
⑩ 交通遺児関連貸付制度	
5 仕事を探す・スキルアップする	17・18
⑪ 高等職業訓練促進給付金	
⑫ 高等職業訓練促進資金貸付事業	
⑬ 自立支援教育訓練給付金	
⑭ 高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金	
⑮ 就業支援講習会	
⑯ 製造たばこの小売販売業の申請	
⑰ 住宅支援資金貸付事業	

6 住まいを探す	19
⑱ 公営住宅の入居募集	
⑲ 母子生活支援施設	
⑳ 民間賃貸住宅入居相談(予約制)	
7 子育て支援を受ける	20・21
㉑ 子どもの短期入所生活援助(ショートステイ)事業	
㉒ ひとり親家庭等生活支援事業	
㉓ 多様な保育	
㉔ 幼稚園における預かり保育	
㉕ 一時預かり事業	
8 子どもの教育費を確保する	22
㉖ 就学援助等	
㉗ 奨学金等(日本学生支援機構)	
9 子どもの学びや社会体験の機会を利用する	22・23
㉘ 中学生の学習支援事業	
㉙ ひとり親家庭の子どもの居場所づくり事業	
㉚ 文化・スポーツ交流事業	
㉛ ひとり親家庭休養ホーム事業	
㉜ 市有施設優待利用事業	
㉝ ひとり親家庭職業体験事業	

III 離婚に伴う主な手続き(チェックリスト)

住民票、マイナンバーカードに関する手続き	24
氏(姓・名字)に関する手続き、 子の氏(姓・名字)と戸籍に関する手続き	24
健康保険、年金に関する手続き	25・26
子どもや、ひとり親家庭への支援に関する手続き	27

I 大切なお子さんのために離婚前に知っておきたいこと

II ひとり親家庭の支援制度

III 離婚に伴う主な手続き

IV 主な相談窓口

Ⅳ 主な相談窓口

ひとり親家庭の福祉に関する総合相談(区役所・支所) ……………	28・29
母子家庭等就業支援センター(ジョイナス・ナゴヤ、法律相談等) ……	30・31
仕事の相談 ……………	31
女性のための総合相談 ……………	32
男性の相談 ……………	32
生活の相談 ……………	32
配偶者からの暴力(DV)相談 ……………	33
子どもの相談 ……………	34・35

対象者

母子 配偶者のない母と20歳未満(事業によっては18歳以下※)の子ども

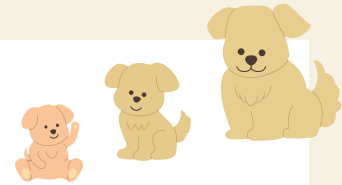
父子 配偶者のない父と20歳未満(事業によっては18歳以下※)の子ども

寡婦 子どもが20歳に到達した母子家庭の母

所得制限あり 所得によって受給できるサービスに制限があります。

※対象者の表記は目安です。事業によって対象となる年齢や条件が違いますので、詳細は問い合わせ先へお尋ねください。

お子さんの年齢別 主な支援制度



※1 お子さんに一定の障害がある場合延長あり
 ※2 20歳以上のお子さんは一部例外あり

	就学前		小学校	中学校	高校	大学等	
	0~2歳	3~6歳				20歳未満	20歳以上
手当	●児童扶養手当 P.10 ※1		●児童手当 P.11				
経済的な負担軽減	●ひとり親家庭等医療費助成 P.12		●国民健康保険料の減免 P.12		●国民年金保険料の免除・猶予 P.12		●上下水道料金の減免 P.12 ※1
税の減免	●税の減免 P.14						
貸付	●母子父子寡婦福祉資金貸付金 P.16 ※2		●名古屋市寡夫福祉資金貸付金 P.16 ※2				
仕事・スキルアップ	●高等職業訓練促進給付金 P.17		●自立支援教育訓練給付金 P.17				
住まい	●公営住宅の入居募集(ひとり親世帯向け) P.19						
子育て	●子どもの短期入所生活援助事業 P.20		●ひとり親家庭等生活支援事業 P.20		●多様な保育 P.20		
子どもの教育	●就学援助等 P.22						
子どもの学びや体験の確保	●中学生の学習支援事業 P.22		●文化・スポーツ交流事業 P.23		●ひとり親家庭職業体験事業 P.23		●ひとり親家庭休養ホーム事業 P.23
					●市有施設優待利用事業 P.23		

※掲載している内容は令和5年7月現在の制度です。今後変更になる場合もありますので、ご了承ください。



I 大切なお子さんのために 離婚前に知っておきたいこと

お子さんにとって、両親の離婚はとても大きなできごとです。
離婚してもお子さんにとってお父さん、お母さんであることには変わりがありません。
お子さんがすこやかに成長していけるよう、あらかじめお子さんの視点に立って「知っておきたいこと」や「考えておきたいこと」があります。

～養育費・面会交流～

養育費とは…?

お子さんの監護や教育のために必要な費用のことをいいます。
一般的には、お子さんが経済的・社会的に自立するまでに要する費用を意味し、衣食住に必要な経費、教育費、医療費などがこれにあたります。
養育費の金額、支払期間、支払時期、振込先など具体的に決めておくといでしょう。
なお、養育費の金額は話し合っ決めて決めることになりませんが、裁判所が公表している「算定表」を目安にすることができます。

面会交流とは…?

お子さんと離れて暮らしている父母の一方がお子さんと定期的、継続的に、会って話をしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などの方法で交流することをいいます。
面会交流の内容、場所、頻度は、子どもが安心して面会交流を楽しめるように、子どもの年齢や健康状態、生活状態などを考えながら無理のないように決めることが大切です。
お子さんと無料で利用できる名古屋市内の屋内施設として、名古屋市子ども・子育て支援センターや児童館(利用時に登録が必要です)などがあります。

離婚成立前の方が利用できる支援制度や離婚を迷っている方の相談窓口もあります。
▶ 支援制度について詳しくは P.9
▶ 離婚を迷っている方の相談窓口について詳しくは P.4

養育費や面会交流は、**お子さんのためのものです。**
離婚をするときには、養育費や面会交流について取り決めておくことが大切です。
民法では、協議離婚の際には、お子さんの監護者(親権者)だけでなく、養育費や面会交流の分担についても定めることとされ、その取り決めは**「子の利益を最も優先して考慮しなければならない」**とされています。
取り決めの際には、まずはしっかりとお父さんお母さんで話し合しましょう。
また、取り決めた内容は、口約束ではなく、書面、特に公正証書として残しておくといでしょう。
公正証書は公証役場に原則両親が出向き作成します。
相手方が話し合いに応じてくれない場合や、話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所の家事調停手続きを利用することができます。
それでも話し合いがまとまらなかった場合は、家事審判手続に移行し、裁判によって結論が示されることになります。
なお、養育費や面会交流について、一定の条件を満たす公正証書や家事調停等で決められた場合は、相手が約束を守らなかった時に強制執行の手続を利用することができます。

それぞれのご家庭の事情により、ご自身による養育費や面会交流の取り決めが難しい場合があります。
その場合は、専門の相談窓口を利用しましょう。 ▶ 詳しくは P.4

ご家庭の状況によっては養育費にかかる公正証書を作成した際に補助を受けることができます。 ▶ 詳しくは P.6

I 大切なお子さんのために離婚前に知っておきたいこと

養育費や面会交流についての相談窓口を設けています。

名古屋市の相談窓口

ひとり親家庭の方だけでなく、離婚前の方もご利用いただけます。

法律相談(愛知母子・父子福祉センター内) (予約電話)TEL 915-8862

弁護士が法律に関する相談に応じます。

※離婚前の方は、養育費や親権など離婚に関する問題について利用できます。

予約受付 月～金曜日 9:00～17:30 (祝日、年末年始を除く)
日 時 予約制 1回限り無料

▶ 社会福祉法人愛知県母子寡婦福祉連合会(愛知母子・父子福祉センター)
ホームページ <https://aiboren.jp>

養育費相談(愛知母子・父子福祉センター内) TEL 915-8816

相談員が養育費や面会交流に関する相談に応じます。

必要に応じて、司法書士等が面接相談を行います。面接相談の内容により、さらに専門的な支援を行う必要がある場合は、書類作成のお手伝い、同行による支援を行います。

相談日時 ●電話相談 月～金曜日 10:00～16:00
●面接相談 火曜日 13:30、14:30 予約制
●書類作成支援・同行支援 面接相談の内容により、必要に応じて実施(祝日、年末年始を除く)

▶ ホームページは「法律相談」を見てください。

? 離婚を迷っているとき

「女性のための総合相談」や「名古屋市男性相談」では、相談員がその迷いに寄り添い、これからの人生を自分らしく生きていくためにどうすればいいのか、気持ちを整理しながら一緒に考えます。

▶ 詳しくはP.32

その他の相談窓口

法テラス愛知 中区栄4-1-8 栄サンシティビル15階 TEL 0570-078341

※IP電話は右記へご連絡ください TEL 050-3383-5460

法的トラブルでお困りの方に無料で相談窓口や法制度に関する情報をご案内しています。また経済的に余裕がないなど一定の条件に当てはまる方には無料法律相談を行い、必要に応じて弁護士・司法書士費用等の立替を行います。

▶ 法テラス愛知ホームページ
<https://www.houterasu.or.jp/chihoujimusho/aichi/index.html>

養育費等相談支援センター TEL 0120-965-419

※携帯電話は右記へご連絡ください TEL 03-3980-4108

電話やメール等により、養育費や面会交流に関する相談に応じています。

相談日時 ●電話相談 平日(水曜日除く) 10:00～20:00
水曜日(祝日除く) 12:00～22:00
土曜日・祝日 10:00～18:00
携帯電話の場合は、ご希望により、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。
●メール相談 随時 info@youikuhi.or.jp
回答のメールが届かないことがあります。迷惑メール拒否設定をご確認ください。

▶ 養育費等相談支援センターホームページ <http://www.youikuhi-soudan.jp>



「こどもの養育に関する合意書作成の手引きとQ&A」

法務省では、養育費や面会交流の取り決めについての手引きを作成しており、法務省ホームページからダウンロードすることができます。

▶ 法務省ホームページ https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00194.html

区役所市民課、支所区民生活課の窓口でもお配りしています。

養育費に関する公正証書

作成費等補助事業

「公正証書」など養育費に関する債務名義を作成した際、作成にかかった費用を補助します。

債務名義とは…?

強制執行によって実現されることが予定される請求権(養育費)の存在、範囲、債権者、債務者を表示した公の文書のこと。
具体的には、強制執行認諾約款付公正証書や調停調書など。

補助の対象となる方

以下の①～③の要件をすべて満たす方

- ① 養育費の取り決めに係る公正証書などの費用を負担した方
- ② 養育費の取り決めに係る債務名義を有している方 ※ADR利用の場合を除く
- ③ 養育費の取り決めの対象となる児童を現に扶養している方

補助の対象と費用

- 公正証書の作成にかかった費用
 - 公証人手数料 ● 戸籍謄本等添付書類取得費用
- 家庭裁判所等の申し立てまたは裁判にかかった費用
 - 収入印紙代 ● 切手代 ● 戸籍謄本等添付書類取得費用
- 裁判外紛争解決手続(ADR)の利用にかかった費用
 - 申立料 ● 依頼料 ● 1回目の調停に要した費用

※ADRにおいて取り決めた内容は債務名義ではありませんので、債務名義を作成することをオススメします。(その費用も補助します。)

こちらから申請書類等をダウンロードできます。



養育費に関する公正証書作成費等補助事業

令和5年度より所得制限を撤廃するとともに、ADRの利用費用を新たに補助対象としました。



申請期限

- 公正証書の作成にかかった費用および家庭裁判所等の申し立てまたは裁判にかかった費用
 - ➔ 公正証書等を作成した日の翌日から6カ月以内
- 裁判外紛争解決手続(ADR)の利用にかかった費用
 - ➔ 1回目の調停が終了した日(令和5年4月1日以降の日に限る)の翌日から6カ月以内



◀ ADRの説明についてはこちらをご覧ください。「裁判外紛争解決手続の認証制度(かいけつサポート)」のページです。

補助金額

上限5万円(各費用について1回に限り補助します。)

お問い合わせ先

社会福祉法人 愛知県母子寡婦福祉連合会 TEL 915-8862
(愛知母子・父子福祉センター)

愛知県母子寡婦福祉連合会では、法律相談や、養育費相談も
行っており、離婚前の方も相談ができます。 ▶ 詳しくは P.4

I 大切なお子さんのために離婚前に知っておきたいこと

養育費保証料補助事業

養育費を確実に受け取ることができるよう、保証会社と養育費保証契約を締結する際にかかった費用を補助します。

令和5年6月から
新しくはじまった
事業です

補助の対象となる方

以下の①～④の要件をすべて満たす方

- ① 養育費の取り決めに係る債務名義(※)を有している方
- ② 養育費の取り決めの対象となる児童を現に扶養している方
- ③ 保証会社と1年以上の養育費保証契約を締結している方
- ④ 過去にこの補助金を受給していない方

※P.6参照

補助の対象と費用

- 民間の保証会社と養育費保証契約を締結する際にかかった費用
- 保証料として本人が負担した費用

申請期限

養育費保証契約を締結した日(令和5年4月1日以降の日に限る)の翌日から6カ月以内

補助金額

上限5万円

お問い合わせ先

社会福祉法人 愛知県母子寡婦福祉連合会 TEL 915-8862
(愛知母子・父子福祉センター)

こちらから申請書類等を
ダウンロードできます。



養育費保証料補助事業

離婚成立前の方が利用できる主な支援制度



児童手当の受給

離婚協議中などで、離婚を前提に別居し住民票も別世帯としている場合は、お子さんと同居している方に受給者を変更できます。

- 区役所民生子ども課 民生子ども係
- 支所区民福祉課 保護・子ども係



保育施設等の利用

離婚調停中で別居している場合などは、その状況を考慮して利用者負担額を計算します。

- 区役所民生子ども課 民生子ども係
- 支所区民福祉課 保護・子ども係



就業支援講習会の参加

就業支援講習会には、離婚調停中や離婚裁判中の方が申込できる講座があります。

- 区役所民生子ども課 民生子ども係
- 支所区民福祉課 保護・子ども係



セミナーの参加

離婚をめぐる法律の基礎知識や養育費・面会交流など、離婚を考えている方に役立つセミナーを開催しています。

- イーブルなごや相談室
- ジョイナス.ナゴヤ



未婚により出産するとき

子どもとその父に法律上の親子関係が成り立つためには、父からの認知が必要です。父が子どもを認知すると、法的に親子関係となり養育費の支払い義務が生じることになります。

認知の方法は、各区役所市民課(各支所区民生活課)へ届け出る方法と、裁判所に認知の調停、審判を求める方法があります。

Ⅱ ひとり親家庭の支援制度

1 手当等をもらう

- ① 児童扶養手当
- ・名古屋市ひとり親家庭手当
- ・愛知県遺児手当

母子 父子 所得制限あり

離婚、未婚、死亡等のためお父さんまたはお母さんと生計を同じくしていないお子さん(※)を養育・監護している場合に支給されます。(お父さんまたはお母さんが一定の障害の状態にある場合を含みます。)

※18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にあるお子さん
(児童扶養手当は、お子さんに一定の障害がある場合は20歳未満まで延長されます。)

児童扶養手当の支給額(月額)(令和5年度)

	全部支給	一部支給
1人目	44,140円	44,130～10,410円
2人目	10,420円	10,410～5,210円
3人目以降	6,250円	6,240～3,130円

市ひとり親家庭手当の支給額(月額)

(児童1人につき、支給開始月から3年間)

	全部支給	一部支給
1年目	9,000円	4,500円
2年目	4,500円	3,000円
3年目	3,000円	3,000円

県遺児手当の支給額(月額)

(児童1人につき、支給開始月から5年間)

1～3年目	4,350円
4、5年目	2,175円



区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

2 児童手当

母子 父子 所得制限あり

中学校3年生までのお子さんを養育している場合に支給されます。

支給額(月額)

3歳未満	一律	15,000円
3歳～小学生	第1・2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生	一律	10,000円
特例給付(※)	一律	5,000円

※所得が一定以上の場合、お子さんの年齢に関わらず特例給付となります。
また、所得上限限度額以上の場合、手当が支給されません。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

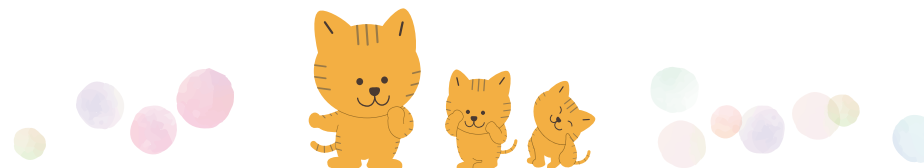
3 遺族基礎年金

母子 父子

国民年金加入者や老齢基礎年金の受給資格期間(25年以上)を満たした人が死亡し、その配偶者がお子さん(※)と一緒に暮らしている場合などに支給されます。

※18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にあるお子さん
(お子さんに一定の障害がある場合は20歳未満まで延長されます。)

区役所保険年金課 支所区民福祉課





2 経済的な負担を軽減する

4 ひとり親家庭等医療費助成

母子 父子 所得制限あり

医療費の自己負担分が助成されます。

区役所保険年金課 支所区民福祉課

5 国民健康保険料の減免

母子 父子 寡婦 所得制限あり

前年12月31日現在、税法上の寡婦またはひとり親(※)に該当する人は国民健康保険料が減免されます。

※P.14参照。ただし、条件があります。

区役所保険年金課 支所区民福祉課

6 国民年金保険料の免除・猶予

母子 父子 寡婦 所得制限あり

前年12月31日現在、税法上の寡婦またはひとり親(※)に該当する人は国民年金保険料が免除・猶予されます。

※P.14参照。ただし、条件があります。

区役所保険年金課 支所区民福祉課

7 上下水道料金の減免

母子 父子 所得制限あり

児童扶養手当の支給を受けている世帯(※)を対象に、上下水道料金が減額されます。

※受給者本人が契約している場合に限りです。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

8 JR通勤定期特別割引

母子 父子 所得制限あり

児童扶養手当の支給を受けている世帯を対象に、区役所・支所が発行する証明書でJR通勤定期乗車券を購入すると、3割引されます。

※通学定期乗車券は対象外です。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

「ひとり親控除」について ▶詳しくは P.14

～お母さん、お父さんへ～

「夜空の星の数ほど道はあります」

「働く」背中をお子さんに見せることで、お子さんが感じること、学ぶことは夜空の星の数ほどあります。親子のことを見守る星もたくさんあります。

「自分らしく働く」道も探してみませんか？



3 税の減免を受ける

次の「対象者」に該当する方は、所得控除の適用を受けることができます。さらに、「対象者」のうち、所得が一定基準以下の場合、住民税（市民税・県民税）が課税されない、または減免される場合があります。

控除の適用を受けようとする場合は、年末調整や確定申告で忘れずに控除の申告をしてください。

対象者

税法上の ひとり親	未婚の方や配偶者と離婚・死別した後婚姻をしていない方または配偶者が生死不明な方で、次の①～③のすべてに該当する方 ①前年中の総所得金額等が48万円以下(※1)の生計を一にする子がいる方 ②前年中の合計所得金額が500万円以下(※2)の方 ③事実上婚姻関係と同様の事情にあると認められる一定の者がいない方(※3)
税法上の 寡婦	夫と離婚した後婚姻をしていない方のうち、次の①～③のすべてに該当する方 ①子以外の扶養親族がいる方 ②前年中の合計所得金額が500万円以下(※2)の方 ③事実上婚姻関係と同様の事情にあると認められる一定の者がいない方(※3)
(ひとり親を除く)	夫と死別した後婚姻をしていない方または夫が生死不明な方で、次の①、②のすべてに該当する方 ①前年中の合計所得金額が500万円以下(※2)の方 ②事実上婚姻関係と同様の事情にあると認められる一定の者がいない方(※3)

※1 給与所得のみの場合、収入金額103万円以下

※2 給与所得のみの場合、収入金額約677万7千円以下

※3 住民票の続柄に「夫(未届)」「妻(未届)」の記載がない方をいいます。

税の相談窓口

名古屋市栄市税事務所

東区東桜一丁目13番3号 NHK名古屋放送センタービル8階

担当区域	千種・東	個人市民税第一係	TEL 959-3303
担当区域	中・守山	個人市民税第二係	TEL 959-3304
担当区域	北・名東	個人市民税第三係	TEL 959-3323

本陣市税事務所

中村区松原町1丁目23番地の1 中村区役所等複合庁舎4階

担当区域	西	個人市民税第一係	TEL 433-4021
担当区域	中村・港	個人市民税第二係	TEL 433-4022
担当区域	中川	個人市民税第三係	TEL 433-4023

名古屋市金山市税事務所

中区正木三丁目5番33号 名鉄正木第一ビル

担当区域	熱田・天白	個人市民税第一係	TEL 324-9804
担当区域	昭和・南	個人市民税第二係	TEL 324-9805
担当区域	瑞穂・緑	個人市民税第三係	TEL 324-9828



4 貸付を受ける

9 母子父子寡婦福祉資金貸付金 名古屋市寡夫福祉資金貸付金

母子 父子 寡婦

修学、技能の習得、就職、転居などに必要な経費の貸付を受けることができます。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

10 交通遺児関連貸付制度

母子 父子 寡婦

交通事故により死亡または重度の後遺症が残った家族のお子さんに対して貸付を受けることができます。

0歳～中学生(自動車事故に限る)

自動車事故対策機構 名古屋主管支所	TEL 218-3017
-------------------	--------------

高校生～(申込時25歳まで)

交通遺児育英会(奨学課)	TEL 03-3556-0773 フリーダイヤル 0120-521286
--------------	---

～お母さん、お父さんへ～

「お子さんの言葉は力の源」

お子さんは親の心をよく見ています。

「お疲れさま」「ありがとう」「大好きだよ」

お子さんの素直な気持ちは、なにものにも代えがたいものです。

どうしようもなく疲れたときは、優しい言葉の数々を思い出してみてください。

5 仕事を探す・スキルアップする

11 高等職業訓練促進給付金

母子 父子 所得制限あり

看護師など就職・転職に必要な資格を取得するため、養成機関で修学する場合に、生活費の支援として一定期間支給されます。

支給額(月額)

市民税非課税世帯	100,000円
市民税課税世帯	70,500円

※修学期間の最後の12か月は毎月4万円増額

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

12 高等職業訓練促進資金貸付事業

母子 父子 所得制限あり

上記の高等職業訓練促進給付金を受給しながら資格取得を目指す場合に、入学準備金・就職準備金の貸付を受けることができます。

貸付限度額

入学準備金	500,000円
就職準備金	200,000円

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係
社会福祉法人愛知県母子寡婦福祉連合会 TEL 915-8862

13 自立支援教育訓練給付金

母子 父子 所得制限あり

介護職員実務者研修や医療事務などの資格を取得するため、講座(※)を受講する場合に、受講料の一部が助成されます。

※事前に指定を受けたものに限りです。

支給額(上限あり) 受講費用の60%相当額

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

II ひとり親家庭の支援制度

14 高等学校卒業程度認定試験 合格支援給付金

母子 父子 所得制限あり

高等学校卒業程度認定試験に合格するため、講座(※)を受講する場合に、受講料の一部が助成されます。
※事前に指定を受けたものに限りです。

支給額(上限あり)

①受講開始時	受講費用の40%
②受講修了時	受講費用の50%から①を差し引いた額
③合格時	受講費用の10%

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

15 就業支援講習会

母子 父子 寡婦

パソコン講習や介護職員初任者研修など、就職・転職に有利なスキルや知識を身に付けるための講習会を開催しています。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

16 製造たばこの小売販売業の申請

母子 寡婦

製造たばこの小売販売業を申請する場合に、許可の基準が緩和されます。

東海財務局理財部 理財課 TEL 951-2546

17 住宅支援資金貸付事業

母子 父子 所得制限あり

自立に向けて意欲的に取り組み、母子・父子自立支援プログラムの策定を受けている方は、家賃の貸付を受けることができます。

ジョイナス.ナゴヤ TEL 252-8824
社会福祉法人愛知県母子寡婦福祉連合会 TEL 915-8862

6 住まいを探す

18 公営住宅の入居募集

母子 父子 所得制限あり

市営住宅・県営住宅では、一般募集の他に、ひとり親世帯向けの募集を行っています。

詳しくは 区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係
市営住宅の福祉向募集(ひとり親世帯向) 子ども未来企画室 TEL 972-2522
市営住宅の一般募集 名古屋市住宅供給公社 TEL 523-3875
県営住宅 愛知県住宅供給公社 TEL 973-1791

19 母子生活支援施設

母子

保護が必要な18歳未満のお子さんとそのお母さんが入所する施設です。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

20 民間賃貸住宅入居相談(予約制)

母子 父子 寡婦

民間賃貸住宅への入居を希望する子育て世帯などに対し入居相談等を行っています。

栄市民サービスコーナー-住まいの窓口「名古屋市住まいの相談コーナー」
中区栄3-5-12先 栄 森の地下街南四番街南側 TEL 242-4555



7 子育て支援を受ける **母子** **父子**

21 子どもの短期入所生活援助(ショートステイ)事業

保護者の病気などの社会的な理由により一時的に家庭での子育てが難しい場合に、原則、一週間を限度に、乳児院・児童養護施設・里親宅でお子さんを預かります。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

22 ひとり親家庭等生活支援事業

ひとり親家庭の方や寡婦の方などが日常生活にお困りの場合に

- ①生活援助 ご自宅にヘルパーが訪問し、家事や介護をお手伝いします。
- ②子育て支援 指定の保育施設で、お子さんを一時的に預かります。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

23 多様な保育

保護者の仕事などの理由でお子さんの保育が必要な場合、保育所などが利用できます。

休日保育

保護者の日曜日、祝日の就労に対応した保育を行います。

延長保育

保護者の就労時間の多様化に対応した保育を行います。

夜間保育

保護者の夜間就労に対応した保育を行います。

病児・病後児デイケア事業

病気または回復期にあるため集団保育が難しいお子さんを一時的に預かります。

区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

24 幼稚園における預かり保育

通っている幼稚園または認定こども園において一時預かり保育を行います。

各幼稚園 認定こども園

25 一時預かり事業

一時保育事業

のびのび子育てサポート事業

子育て応援拠点事業

急に発生した事情などにより、一時的に家庭での保育が難しくなる場合や、育児疲れによる保護者の心や身体の負担を減らすため、お子さんを一時的に預かります。

一時保育事業

区役所民生子ども課 民生子ども係
支所区民福祉課 保護・子ども係

のびのび子育てサポート事業 子育て応援拠点事業

本部 TEL 962-5102
各子育て応援拠点

こちらから応援拠点の確認ができます。



8 子どもの教育費を確保する

26 就学援助等

母子 父子 所得制限あり

お子さんが通っている学校の種類に応じて、就学のための費用などが援助されます。

.....
お子さんが通っている幼稚園・学校

27 奨学金等(日本学生支援機構)

所得制限あり

大学・短期大学などに通う方に対する給付型奨学金や授業料減免等があります。

.....
お子さんが通っている学校
日本学生支援機構 ホームページ <https://www.jasso.go.jp/>

9 子どもの学びや社会体験の機会を利用する

28 中学生の学習支援事業

母子 父子 所得制限あり

学習習慣を身に付けることや高校進学などを目指して、一人ひとりの学習レベルに合わせた学習会を開催しています。

.....
子ども青少年局子ども未来企画室 TEL 972-3199

29 ひとり親家庭の子どもの居場所づくり事業

母子 父子

小学5年生から中学3年生までのお子さんを対象に、気軽に立ち寄り、おしゃべりや宿題をしたり、ゆっくり過ごしたりイベントに参加することができる場を設けています。

.....
子ども青少年局子ども未来企画室 TEL 972-3199

30 文化・スポーツ交流事業

母子 父子

「親と子」「ひとり親同士」の交流や、将来の職業選択のきっかけとなるよう、スポーツや音楽などプロの世界を体験できるイベントを開催しています。

.....
子ども青少年局子ども未来企画室 TEL 972-2522

31 ひとり親家庭休養ホーム事業

母子 父子 所得制限あり

「国民宿舎奥浜名湖」などの宿泊施設や「レゴランド」などの日帰り施設を利用する場合、料金が補助されます。

.....
区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

32 市有施設優待利用事業

母子 父子 所得制限あり

東山動植物園や市科学館など市の施設が、無料で利用できます。

.....
区役所民生子ども課 民生子ども係 支所区民福祉課 保護・子ども係

33 ひとり親家庭職業体験事業

令和5年度新規 母子 父子

子どもの自立につながる職業観や勤労観を身につけるとともに、ひとり親家庭の親子及び親同士の交流を促進するため、様々な職業を体験する「職業体験会」と、将来設計や進路について学ぶ「ライフプラン講習」を実施します。

.....
子ども青少年局子ども未来企画室 TEL 972-2522

III 離婚に伴う主な手続き(チェックリスト)

離婚の届出に伴い必要となる手続きは、それぞれのご家庭の事情により異なります。自分で確認しながら進めましょう。
 手続きの期限にも注意が必要です。
 ※支所管内にお住まいの方は、支所区民生活課、区民福祉課が窓口です。



住民票、マイナンバーカードに関する手続き

チェック

- 住民票の異動**
 - ▶ **区役所市民課 ▶ 支所区民生活課**
 - 住所が変わったとき 異動から14日以内
 - 同じ区内で異動 ▶ 転居届
 - 別の区への異動 ▶ 転入届
 - 別の市町村へ異動 ▶ 転出届(郵送可)と転入届※
 - ※マイナンバーカードをお持ちの方はオンラインによる手続きができる場合があります
- 世帯主変更届**
 - ▶ **区役所市民課 ▶ 支所区民生活課**
 - 世帯主が変わったとき 変更から14日以内
- マイナンバーカードの変更**
 - ▶ **区役所市民課 ▶ 支所区民生活課**
 - 交付を受けている方で氏(姓・名字)や住所が変わったとき 変更から14日以内

氏(姓・名字)に関する手続き、子の氏(姓・名字)と戸籍に関する手続き

チェック

- 婚氏続称の届出**
 - ▶ **区役所市民課 ▶ 支所区民生活課**
 - 婚姻により姓が変わった離婚後3ヶ月以内の場で、離婚後も婚姻中の姓を使用したいとき
- 子の氏の変更許可申し立て**
 - ▶ **子の住所地を管轄する家庭裁判所**
 - 離婚で別になった親子の氏(姓・名字)を同じにしたいとき
 - 子が15歳以上 ▶ 本人が申し立て
 - 子が15歳未満 ▶ 親権者が申し立て
- 入籍届**
 - ▶ **区役所市民課 ▶ 支所区民生活課**
 - 離婚で別になった親子の戸籍を同じにしたいとき

健康保険、年金に関する手続き

チェック

- 国民健康保険への加入**
 - ▶ **区役所保険年金課 ▶ 支所区民福祉課**
 - 社会保険加入者の扶養家族だった人が、国民健康保険に加入するとき 扶養を外れてから14日以内
- 国民健康保険の変更手続き**
 - ▶ **区役所保険年金課 ▶ 支所区民福祉課**
 - 国民健康保険加入者で、住所が違う市区町村に変わったとき
 - 脱退手続き(転居前)※と加入手続き(転居後)**
 - ※引越ワンストップサービスで転出の届出をした場合は、国民健康保険の脱退手続きは不要です。
 - 国民健康保険加入者で、住所や氏(姓・名字)が変わったとき
 - 住所、氏名の変更手続き**
- 国民年金の変更手続き**
 - ▶ **区役所保険年金課 ▶ 支所区民福祉課**
 - 厚生年金加入者の被扶養配偶者だった人が、扶養を外れるとき
 - 種別変更の手続き**
- 社会保険・厚生年金への加入**
 - ▶ **勤務先**
 - 厚生年金加入者の被扶養配偶者だった人または国民年金加入者だった人が、自身の勤務先の厚生年金に加入するとき

チェック

- 社会保険・厚生年金の変更手続き** ▶ **勤務先**
厚生年金加入者で、扶養家族に変更があったとき
- 子の健康保険の資格喪失手続き** ▶ **元配偶者の勤務先**
子を元配偶者(社会保険加入者)の扶養家族から外すとき
- 年金分割手続き** ▶ **年金事務所**
婚姻期間中の保険料額納付額に対応する厚生年金を分割してそれぞれの年金とするとき
請求できる期間は、原則、離婚をした日の翌日から2年以内
▶ 日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/index.html>

氏(姓・名字)や本籍、住所を変更した方のその他手続き

- お子さんの保育所や学校
 - 印鑑登録
 - 運転免許証
 - クレジットカード
 - 自動車
 - 電気、ガス、水道
 - 手帳・福祉サービス
 - パスポート
 - 銀行口座
 - 郵便物
 - 不動産
- など

子どもや、ひとり親家庭への支援に関する手続き

チェック

- 児童手当の変更手続き** ▶ **区役所民生子ども課** ▶ **支所区民福祉課**
児童手当の受給者を変更するとき、振込先口座を変更したいときなど
- 児童扶養手当・市ひとり親家庭手当・県遺児手当** ▶ **区役所民生子ども課** ▶ **支所区民福祉課**
18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子どもを持つひとり親家庭に支給
- ひとり親家庭等医療費助成** ▶ **区役所保険年金課** ▶ **支所区民福祉課**
ひとり親家庭の方の医療費の自己負担額を助成
- 住民税の減免等** ▶ **住所地を担当する市税事務所**
税法上の寡婦またはひとり親の方についての前年中の所得金額に応じた市民税、県民税の減免等
- 所得税の控除** ▶ **勤務先・住所地を管轄する税務署**
税法上の寡婦またはひとり親の方についての所得控除
 年末調整または確定申告

税法上の寡婦またはひとり親については

▶ 詳しくは P.14



IV 主な相談窓口

ひとり親家庭の福祉に関する総合相談

名古屋市では、区役所民生子ども課民生子ども係、支所区民福祉課保護・子ども係において、ひとり親家庭の方の総合相談を行っています。

窓口には、「母子・父子自立支援員」や「ひとり親家庭応援専門員」を配置し、ひとり親家庭の方からのさまざまな相談に応じています。

相談員は、あなたの悩みや困りごとをお伺いし、解決方法を一緒に考えます。必要に応じて家庭訪問や、他の相談窓口等と協力することもできます。悩みは抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

支所管内にお住まいの方は、区民福祉課が窓口です。



月～金曜日 8:45～17:15(祝日、年末年始を除く)

相談員が不在の場合がありますので、面談をご希望の場合は、あらかじめお電話いただくとスムーズです。

窓口	所在地	TEL
千種区役所民生子ども課	千種区星が丘山手103	753-1842
東区役所民生子ども課	東区筒井一丁目7-74	934-1191
北区役所民生子ども課	北区清水四丁目17-1	917-6524
北区楠支所区民福祉課	北区楠二丁目974	901-2264
西区役所民生子ども課	西区花の木二丁目18-1	523-4593
西区山田支所区民福祉課	西区八筋町358の2	501-4971
中村区役所民生子ども課	中村区松原町一丁目23番地の1	433-2983
中区役所民生子ども課	中区栄四丁目1-8	265-2318
昭和区役所民生子ども課	昭和区阿由知通3-19	735-3903
瑞穂区役所民生子ども課	瑞穂区瑞穂通3-32	852-9389
熱田区役所民生子ども課	熱田区神宮三丁目1-15	683-9913

窓口	所在地	TEL
中川区役所民生子ども課	中川区高畑一丁目223	363-4411
中川区富田支所区民福祉課	中川区春田三丁目215	301-8361
港区役所民生子ども課	港区港明一丁目12-20	654-9711
港区南陽支所区民福祉課	港区春田野三丁目1801	301-8342
南区役所民生子ども課	南区前浜通3-10	823-9395
守山区役所民生子ども課	守山区小幡一丁目3-1	796-4602
守山区志段味支所区民福祉課	守山区下志段味一丁目1401番地	736-2187
緑区役所民生子ども課	緑区青山二丁目15	625-3961
緑区徳重支所区民福祉課	緑区元徳重一丁目401	875-2213
名東区役所民生子ども課	名東区上社二丁目50	778-3096
天白区役所民生子ども課	天白区島田二丁目201	807-3881

母子家庭等就業支援センター

名古屋市では「母子家庭等就業支援センター」を設置し、就業支援に加え、法律相談や心理カウンセリング等の相談事業も実施しています。
(社会福祉法人愛知県母子寡婦福祉連合会へ委託し実施しています。)

名古屋市ひとり親家庭就業自立支援センター ジョイナス.ナゴヤ

TEL 252-8824

中区栄3丁目13-20 栄センタービル6階

ひとり親家庭の方の仕事に関する相談、職業紹介など仕事探しを応援しています。また、就業支援講習会の実施や、各種セミナー・交流会を開催し仲間づくりの場の提供や、公式LINEやホームページによる情報発信も行っています。キッズコーナーもあり、お子さんと一緒に利用できます。

開所日時 月～金曜日 10:00～18:00
土曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)



ジョイナス.ナゴヤ
ホームページ



ジョイナス.ナゴヤ
公式LINE

▶ ホームページ
<https://www.joinas-nagoya.jp>

メールでの問合せや相談は、ジョイナス.ナゴヤホームページの〈就業相談〉から。

こころの休けい室(ジョイナス.ナゴヤ内)

TEL 252-8824

臨床心理士がこころの悩みの相談に応じます。

相談受付 水・金・土曜日 13:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
時間 予約制 (空きの時間がある場合には、予約の無い方につきましても、当日相談をお受けします。)

法律相談(愛知母子・父子福祉センター内) (予約電話) TEL 915-8862

弁護士が法律に関する相談に応じます。
※離婚前の方は、養育費や親権など離婚に関する問題について利用できます。

予約受付 月～金曜日 9:00～17:30 (祝日、年末年始を除く)
時間 予約制 1回限り無料

▶ 社会福祉法人愛知県母子寡婦福祉連合会(愛知母子・父子福祉センター)
ホームページ <https://aiboren.jp>

養育費相談(愛知母子・父子福祉センター内)

TEL 915-8816

相談員が養育費や面会交流に関する相談に応じます。必要に応じて、司法書士等が面接相談を行います。面接相談の内容により、さらに専門的な支援を行う必要がある場合は、書類作成のお手伝い、同行による支援を行います。

相談受付 時間 ●電話相談 月～金曜日 10:00～16:00
●面接相談 火曜日 13:30、14:30 予約制
●書類作成支援・同行支援 面接相談の内容により、必要に応じて実施(祝日、年末年始を除く)

▶ ホームページは「法律相談」を見てください。

電話相談(愛知母子・父子福祉センター内)

TEL 915-8886

ひとり親家庭の方の生活全般にわたる各種相談に応じます。

相談受付 月・水・金曜日 10:00～16:00
時間 (祝日、年末年始を除く)

仕事の相談

名称	所在地	TEL
ハローワーク名古屋東	名東区平和が丘1-2	774-1115
ハローワーク名古屋中	中区錦2-14-25 ヤマイチビル	855-3740
ハローワーク名古屋南	熱田区旗屋2-22-21	681-1211
あいちマザーズハローワーク	中区錦2-14-25 ヤマイチビル	855-3780
ハローワークプラザなるみ	緑区鳴海町字向田1-3 名鉄鳴海駅2階	629-4151
あいち労働総合支援フロア	中村区名駅4-4-38 ウイंकあいち17階	(職業相談) 533-0890
		(内職相談) 562-5016
		(職業適性相談) 485-7155

女性のための総合相談

イーブルなごや相談室 TEL 321-2760

相談受付時間 ●電話相談 月・火・金・土・日曜日 10:00~16:00
水曜日 10:00~13:00 / 18:00~20:00
●面接相談 予約制
(祝日、木曜が祝日の場合は翌金曜、年末年始を除く)

男性の相談

名古屋市男性相談 TEL 050-3537-3644

相談受付時間 ●電話相談 水曜日 18:00~20:00
第4日曜日 10:00~12:00
●面接相談 第4木曜日 18:00~20:00 予約制
(祝日、年末年始を除く)

生活の相談

仕事、家計、家族のことなど生活上のさまざまな悩みを抱える方からの相談に応じます。(生活保護受給中の方は除きます。)

名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター名駅 TEL 446-7333

中村区名駅南一丁目5番17号 ネットプラザ柳橋ビル3階

相談受付時間 月~金曜日、第2・3土曜日 9:00~17:00 ※火曜日は20:00まで
(祝日、年末年始を除く)

名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター金山 TEL 684-8131

熱田区新尾頭二丁目2番7号 富春ビル4階

相談受付時間 月~金曜日、第4土曜日 9:00~17:00 ※金曜日は20:00まで
(祝日、年末年始を除く)

名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター大曽根 TEL 508-9611

北区大曽根四丁目17番23号 イトーピア大曽根1階

相談受付時間 月~金曜日、第1・5土曜日 9:00~17:00 ※木曜日は20:00まで
(祝日、年末年始を除く)

配偶者からの暴力(DV)相談

名古屋市配偶者暴力相談支援センター TEL 351-5388

相談受付時間 月~金曜日 10:00~17:00
(祝日、年末年始を除く)

名古屋市DV被害者ホットライン TEL 232-2201

相談受付時間 土・日曜日、祝日 10:00~18:00
(年末年始を除く)

名古屋市DV被害者SNS相談事業 URL <https://dv.city.nagoya.jp>

相談受付時間 水曜日 17:00~22:00
土曜日 12:00~17:00
(年末年始を除く)



名古屋市DV被害者SNS相談事業



ドメスティック・バイオレンス(DV)とは…

「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者からの暴力」のことで、犯罪となる行為を含む重大な人権侵害です。

一人で悩まないでご相談ください!

- 「バカ」などと傷つく呼び方をされる
- 殴られたり、蹴られたりする
- 交友関係や電話・メールを細かく監視される
- 何を言っても無視される
- 性的な行為を強要される など



子どもの相談

● 児童相談所

18歳未満の子どもに関する相談全般に応じます。

相談受付時間 月～金曜日 8:45～17:15 (祝日、年末年始を除く)

名古屋市中央児童相談所 昭和区折戸町4丁目16 TEL 757-6111

担当区域 千種、東、北、中、昭和、守山、名東

名古屋市西部児童相談所 中川区小城町1丁目1-20 TEL 365-3231

担当区域 西、中村、熱田、中川、港

名古屋市東部児童相談所 緑区鳴海町字小森48-5 TEL 899-4630

担当区域 瑞穂、南、緑、天白

● なごやっ子SOS

よいこに
TEL 761-4152

子育てに悩むお父さん、お母さんやお子さん自身の「SOS」に電話で応じます。

相談受付時間 24時間365日

● 親子のためのLINE相談



子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。

● 名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」

はなし きくよ
(子ども専用)TEL 0120-874-994 (大人用)TEL 211-8640

18歳未満の子どもに関する悩みや困りごとについて、子どもが自分で決めることを大切に、子どもにとって一番良い解決と一緒に考えます。

相談受付時間 月、火、金曜日 11:00～19:00、木曜日 11:00～22:00
土曜日 11:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
(受付は各日相談終了時間の30分前まで)
※木曜日の20時以降に面談を希望する場合は事前に連絡してください。

名古屋市子ども・若者総合相談センター TEL 961-2544

東区泉1-1-4 名古屋市教育館8階

さまざまな悩みのある子ども・若者(概ね39歳まで)とそのご家族の方を対象に、面談を行っています。寂しい、友達がいない、学校や仕事がつらい、人間関係などに悩んでいる等、何でもご相談ください。

相談受付時間 月～土曜日 10:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

● LINE相談

LINE ID @cowaka758.line

15歳から39歳の若者とその保護者を対象にLINEによる相談も行っています。

相談受付時間 月～土曜日 17:30～21:00 (祝日、年末年始を除く)

～お母さん、お父さんへ～

「はじめの一步」

自分も、そしてお子さんも、新しい環境では迷いや不安もあるでしょう。

でも、あなたは決して、一人きりではありません。

一人で頑張ろうと思わないでください。

まずは相談してみましょう。

