



地域の先輩ママ、専門家があなたの不安にお答えします。

シングルママ生活応援

さらっと青森



aomori.saratto.life

回答を寄せていただける
アドバイザー会員を募集しています。
詳しくはサイトから・・・

教えてQ
掲示板

無料!



この小冊子は地域のシングルママ＆各市町村、関係機関を取材し制作しました。

企画制作：パパママふぁいと協会

shimomachi330@gmail.com



（公財）むつ小川原地域・産業振興財団の支援を受けて作成しています。

そのお悩み、私たちにご相談ください。

☑ 離婚・相続

☑ 交通事故

☑ 商標登録

☑ 登記・税務

☑ 労働問題

あらゆる法律に関するお悩みに

ワンストップでの解決を目指します。

お気軽にご相談ください。

相談は予約制です。

tel 0178-44-4405

平日 午前 8:30～午後 5:30
土曜日 午前 8:30～午前 12:00

たいよう 八戸

検索

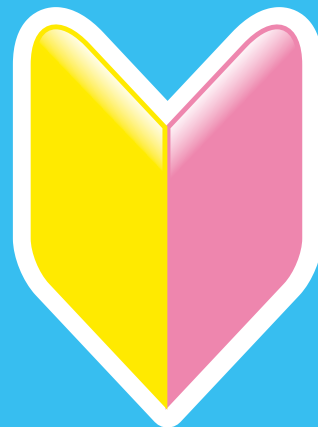
http://www.taiyo.com

弁護士
司法書士
土地家屋調査士
税理士
行政書士
弁理士
社会保険労務士

たいよう総合法律経済事務所

八戸市根城5丁目13-17

広告責任者
弁護士 大澤一寛（青森県弁護士会）



こどもと一緒にシングルライフを楽しむ!

Single mama Beginner Manual

シングルママ・ビギナーマニュアル

ママのシングルライフ! 基本の「き」

失敗しない離婚準備 A・B・C

悩んだら、とにかく相談!

納得できないなら家庭裁判所でしっかりと!

子どものために養育費をきちんともらおう!

就学援助は、素早く申請する!

子どもの学習環境作り・進学をあきらめな!

様々な問題を相談するならここです!

就労支援・生活支援サービスを利用しよう!

おすすめ!

不動産

法律事務所

教育ローン

保険の見直し | 再就職のポイント | シングルママの恋愛・婚活



シングルママ生活応援

さらっと青森



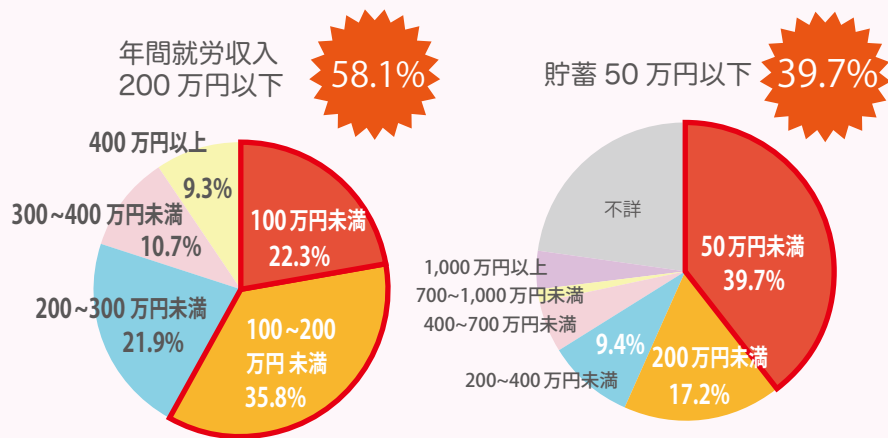
小冊子

aomori.saratto.life



知っていますか？ シングルママ世帯の 約半数以上が貧困家庭です！

※相対的貧困 全世帯の半分の収入に満たない家庭
2014年 厚生労働省「国民生活基礎調査」2012年時点



2016年 厚生労働省「全国ひとり親世帯等調査結果報告」より

貧困家庭にならないために、これからの自分と向き合しましょう。

まずは、メンタル面がとても大事です。

離婚を後悔しないと決める！

自分が幸せになると決める！

子どもをさらに幸せにすると決める！



神社で祈願すると
さらに効果的

&

新しい人生設計を作る！

このマニュアルで貧困家庭に
陥らないためのポイントを確認しましょう。



失敗しない離婚準備 A・B・C

A お金

安心して新生活を始められるよう自分名義の口座に貯金をしましょう。実家を頼れずアパートなどを借りる場合は、まとまったお金が必要です。



引っ越し費用 4~8万円（青森県南エリア内）
家賃（礼金・敷金・保険） 20万円~25万円
生活&教育費 10万円×3ヶ月分=30万円
★最低でも65万円位用意しましょう。

B お仕事

シングルママになってからの就職は厳しいのが現実です。専業主婦で離婚を考えているママは、最低でも6ヶ月以上前に就職しましょう。

就職のためのポイント！

子育てで女性の就活を応援するセミナーやサポートを利用しよう。



子育てと両立できる会社とのマッチングを行っています。

こそもり ☎ 0120-973-511

受付時間：平日 9:00~18:00

HP: kosomori.com （青森県商工労働部労政・能力開発課）



子連れOK!のマザーズコーナーを利用しよう！
（ハローワーク八戸）

C お住い



元専業主婦で実家に戻れないと大変！6ヶ月以上の勤務実績がないと貸してもらえない場合もあります。しかも保証人が必要です。早めに保証人をお願いしておきましょう。

新生活応援します。お気軽にご相談ください。

☎ 0178-47-0399

白銀不動産 パマンショップ
八戸店

白銀不動産 検索
八戸市類家三丁目 1-4

悩んだら、とにかく相談！

夫婦関係、子どものこと、生活のことやお金のことなど、離婚にまつわる悩みは多くても、身近に相談できる相手は少ないものです。相談内容がまとまっていなくても話を聞いて、あなたの悩みに向き合ってくれる窓口があります。まずは気軽に相談しましょう。



何から準備すれば？

離婚届のタイミングは？
他にどんな手続きが必要？

お金がない！どうしよう？



離婚したらどうなるの？



家は？
住宅ローンは？

引越しの準備は？



お住いの福祉事務所にご相談ください。
事前に電話予約しましょう。



八戸市福祉事務所（市役所・子育て支援課） ☎ 0178-43-9428

十和田市福祉事務所（市役所・こども子育て支援課） ☎ 0176-51-6716

三沢市福祉事務所（三沢キッズセンターそらいえ） ☎ 0176-51-4431

三戸地方福祉事務所（八戸合同庁舎・福祉調整課） ☎ 0178-27-4435

※広域の三戸地方及びおいらせ町の皆さんの為に、訪問相談を実施している三戸地域自立相談窓口の利用もあります。詳しくは、8ページをご覧ください。

青森県母子寡婦福祉連合会の無料電話相談！

生活・養育等・就業等の一般相談 / 弁護士による法律相談（要予約）

相談電話 ☎ 017-774-3780

受付時間：8時30分～17時15分（土日・祝祭日を除く）

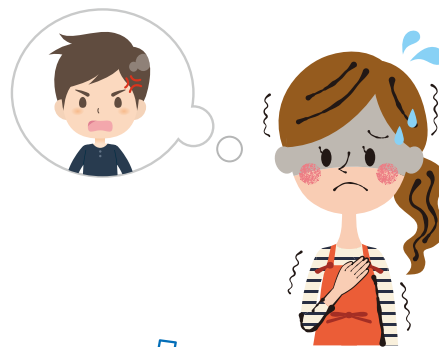
夜間相談：火・木 20時まで | 日曜相談：第2・第4日曜日 10時～15時

シングルママスタッフが
あなたの気持ちに寄り添った
対応となっています。

お問い合わせ番号
☎ 017-735-4152

納得できないなら家庭裁判所でしっかりと！

夫婦での話し合い（協議離婚）で合意できない場合は、家庭裁判所に離婚調停を申し立てることができます。



離婚調停

本人同士が顔を会わせることなく調停委員（裁判所の職員）が夫婦の間に入って調停が行われます。家庭裁判所の費用は印紙、郵便代金をあわせて、子ども一人につき 2,000 円程度なので諦めずチャレンジしましょう。



自分の主張を正しく伝えるには、弁護士を活用！
Intelligence ★離婚調停書類の作成・調停期間の短縮・慰謝料・養育費・親権など

あらゆる法律に関するお悩みに

ワンストップ での解決を目指します。

弁護士・司法書士・土地家屋調査士・税理士・行政書士・弁理士・社会保険労務士

たいう総合法律経済事務所 八戸市根城5丁目13-17

詳しくは裏広告をご覧ください。

tel:0178-44-4405

無料法律相談

1・各市町村の無料法律相談

地域の弁護士さんが持ち回りで担当しています。詳しくは、左ページの福祉事務所またはお住いの市町村へ電話！

2・法テラス青森 お申し込みは早く！混んでいると2週間以上先に！



予約電話

IP 電話で格安です

050-3383-5552 平日のみ 9時～17時

【平日】八戸市 毎週火 13時～16時（はちふくプラザねじょう）
十和田市 第2・4火 13時～16時（十和田市役所）
三沢市 第1・3水 13時～16時（三沢市役所）

【夜間】八戸市 毎週火 18時～20時（はちふくプラザねじょう）

【休日】八戸市 毎週土 10時～12時（はちふくプラザねじょう）



POINT

相談時間は 30分のみ、相談内容を書き出しておきましょう。

弁護士や司法書士に依頼したい場合は、その費用を立て替える制度もあります。



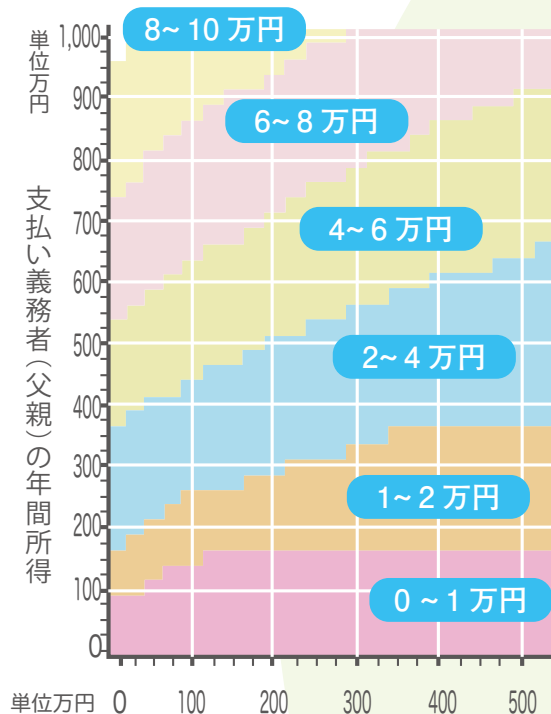
無料！

ただし所得制限
などがあります、
電話で確認しま
しょう。

子どものために養育費をきちんともらおう！

離婚届けを出す前に、養育費の支払い義務について父親に理解してもらい、毎月の金額と期限を書面に残しましょう。（できれば公正証書）

毎月の養育費の目安表（子がひとり 子0～14歳の場合）



支払い期間は、18歳、20歳、22歳などとする場合が多い。

養育費を決められず離婚した場合でも、後から家庭裁判所に調停を申し立てることができます。子どもの為に諦めずトライしましょう。



POINT 養育費と面会は別問題！
父親と子どもを会わせていなくても養育費をもらう権利があります。

権利者（母親）の年間所得
東京家庭裁判所・養育費算定表を参照

養育費相談支援センター

☎ 03-3980-4108 （厚生労働省委託事業）

月・火・木・金 10時～20時
水曜日 12時～22時 土/祝 10時～18時

ご希望により当センターより電話をかけなおしてくれます。
だから携帯電話でも大丈夫、通話料を気にせず相談できます。

※固定電話の場合はフリーダイヤル 0120-965-419 を利用できます。

就学援助は、素早く申請する！

離婚により、小・中学校の就学費用の支払いが困難になった場合、または予測される場合は素早く申請することが大切です。認定されるまで時間もかかります。見栄をはることなく援助を受けましょう。

申請できる方

市町村民税非課税世帯や児童扶養手当を受給している方など。

※市町村により異なりますので、お住いの市町村教育委員会または学校へ確認してください。



こんなママが危ない！

離婚がバレると子どもが可哀想。
就学援助をもらうことが恥ずかしい。

申請するかどうか、子どもに相談する。
子どもを相談相手にするママが増えています。
大人の事情は相談しないようにしましょう。



認定日前の分は対象になりません！

POINT 支給できるのは認定日以降の分です。なので素早く申請すること！

わずかな金額でも2ヶ月、3ヶ月と積み重なると大きな金額となり、家計を圧迫することになります。就学援助は素早く申請し、経済的に余裕が出てきたら援助を終了しましょう。

就学援助項目の例

支給される項目や支給日、金額等は市町村により異なります。

詳しくは、お住いの市町村教育委員会または学校へお問い合わせください。

＜共通項目＞

- 1・新入学児童生徒学用品費
- 2・学用品通学用品費
- 3・修学旅行費
- 4・校外活動費
- 5・学校給食費（現物支給）
- 6・学校病※の治療費（病院での窓口負担がありません。）ただし、治療期間が決められています。



※トラコーマ及び結膜炎、白癬・疥癬及び膿疱疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎及びアデノイド、う歯、寄生虫病

※学校病以外の傷病の治療には「ひとり親家庭等医療費助成」等の助成があります。
各市町村の子育て担当課にご相談ください。

子どもの学習環境作り・進学をあきらめるな！

ひとり親家庭支援サービスを活用しよう！

【主な支援資金】

就学支度資金

無利子 | 小学校 40,600 円・中学校 47,400 円・私立高校 410,000 円・私立大学 580,000 円など

修学資金

無利子 | 私立高校 月額 45,000 円 (自宅通学)・私立大学 月額 81,000 円 (自宅通学)

技能習得資金

利息 | 保証人なし年 1.0% 高等学校において、自動車運転免許習得の場合 460,000 円

生活資金

利息 | 保証人なし年 1.0% 母子家庭になって間もない方 (7 年未満) 月額 103,000 円

医療介護資金

利息 | 保証人なし年 1.0% 医療または介護を受けるために必要な資金 医療 340,000 円 介護 500,000 円

転宅資金

利息 | 保証人なし年 1.0% 住宅の貸借に際し必要な資金
※新居住地で申請 260,000 円

こちらのサービスの他に、各市町村の社会福祉協議会や右ページの自立相談窓口での資金貸付サービスを利用できます。まずは、相談です！

お住いの福祉事務所に相談ください。
連絡先電話番号は 3 ページをご覧ください。



青い森しんきん

子育て世帯
サポートプラン

借りる！

教育ローン
フリーローン
マイカーローン

お子様のご人数に応じて金利優遇！

蓄える！

子育て応援定期積金

最大
店頭表示金利の 5 倍

詳しくは最寄りの支店窓口へ！



青い森信用金庫

ホームページ <http://www.aioimorishinkin.co.jp/>

様々な問題を相談するならここです！

自立相談窓口

※ひとり親に限らず支援を行っています。

生活や仕事、家計のことなど、さまざまな問題で困っている方や不安を抱えている方の相談窓口です。専門の相談員がお話をお伺いし、問題の一つひとつを整理し、一人ひとりに合った支援プランを考え、安定した生活が送れるよう支援します。

失業して家賃が支払えない



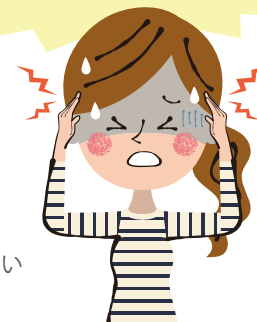
借金で生活が苦しい

仕事がなかなか見つからない
仕事が長続きしない



身近に相談できる人がいない

ひとりで悩まないで・・・
まずは相談してね。



八戸市役所
(別館 9 階)

【八戸市】 ☎ 0178-51-6655 FAX:0178-51-6656

八戸市生活自立相談支援センター

相談受付時間：月～金 8 時 15 分～17 時 (祝日・12/29～1/3 は除く)

十和田市役所

【十和田市】 ☎ 0176-51-6749 FAX:0176-22-7599

十和田市自立相談支援窓口

相談受付時間：月～金 8 時 30 分～17 時 15 分 (祝日・12/29～1/3 は除く)

三沢市
総合社会福祉
センター内

【三沢市】 ☎ 0176-51-8770 FAX:0176-53-2266

三沢市地域自立相談支援窓口

相談受付時間：月～金 8 時 15 分～17 時 (祝日・12/29～1/3 は除く)

八戸駅前
黒澤ビル 2F

【三戸郡】【おいらせ町】 ☎ 0178-51-8755 FAX:0178-51-8756

三戸地域自立相談窓口

〒039-1102 八戸市一番町 1 丁目 2-28 黒澤ビル 2 階

相談受付時間：月～金 9 時～17 時 (土・日・祝日・12/29～1/3 は除く)

※遠方の方の為に出張相談も行なっております。

就労支援・生活支援サービスを利用しよう！

ひとり親家庭を対象として、自立のための就業・生活支援を行っているサービスです。



受講費
無料

ひとり親家庭等 就業・自立支援事業

パソコン講習会など（教材費、検定費は実費）
就業に結びつく可能性の高い技能、資格を習得するための講習会を行っています。
その他 就業支援セミナー（キャリアカウンセリング）
起業支援セミナー・情報提供事業（就業相談）・在宅ワーク



無料で
保育など
(所得制限あり)

ひとり親家庭等 日常生活支援事業

病気や残業、技能習得のための通学や就職活動などにより、一時的に生活援助や保育サービスが必要な場合に、家庭生活支援員を無料で派遣してもらえます。

【お問合せ】 ☎ 017-735-4152

受付時間：8時30分～17時15分（土日・祝祭日を除く）

夜間相談：火・木 ～20時まで | 日曜相談：第2・第4日曜日 10時～15時

公益財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会（青森市・県民福祉プラザ3F）

保険の見直し

シングルママになったら自分が大黒柱です。現在の貯蓄額と今後の収入見込みから優先順位を考えて必要なものから、なるべくコンパクトに選ぶのがポイントです。



医療保険：病気の時の資金や収入減をカバーできます。
生命保険：もしもの時の子どもの将来を守ります。
学資保険：中学・高校入学資金として人気があります。
就業不能保険：働けなくなっても毎月給付金が受け取れます。



FPからのアドバイス！
ファイナンシャルプランナー（AFP）長谷川

これまでの家計簿と一緒に見直すことで、
無理のない保険で、安心を叶えること。

今のあなたに最適な保険をアドバイス！
保険コンシェルジュ

ファイナンシャルプランナー（AFP）
生命保険協会認定FP
相談診断士（JIDA）
代表 長谷川 正光

☎ 0120-37-5410 受付時間 10:00-18:00

保険コンシェルジュ 検索 hoken.life-vision808.co.jp

株式会社ライフ・ヴィジョン 保険事業部 八戸市柏崎4-14-42 メゾンアビーレ1

ご相談
無料です。

再就職のポイント



シングルママであることを理由に自分に甘い人が多いとも言われています。
そのように言われないために、しっかりと準備しましょう。

ポイント1 会社を探す前に

自分が何ができるのか自分を見つめてみる。
一時的か長期的な働き場所なのかきちんと考える。
保育サポートなどを受け、自分が働ける環境を整える。

ポイント2 求められる人材になる

挨拶、礼儀など社会人としてのマナーがしっかりできる人。
わからないことを積極的に学び、努力、ヤル気のある人。
言われたことだけでなく、考えて仕事ができる人。



就労支援セミナーなどを活用し、将来の目標を持って就職すると良い未来がひらけます。

いつも暮らしのすぐそばに

HACHIEKI

皆様にたゆまぬ火を

プロパンガス・石油類の販売

はちえき

八戸液化ガス株式会社

tel.0178-28-2111
http://www.hachieki.co.jp

シングルママの恋愛・婚活

子どものためのお父さん探しや経済的援助を求めている婚活は、うまくいきません。子どもがいるありのままの私を好きになってくれる相手を探して恋愛・婚活しましょう。



- 子どもありきで考えるが子どものためにと考える。
 - 母でも女でもある意識をもち、恋愛を楽しむこと。
 - 選ぶ目をもつ、友人や家族とも会うこと。
 - 子どもの成長をみて同居時期はよく考えること。
- ※同居は思春期（10歳～17歳）をさせた方が多い。

相手に望むだけでなく、自分が何をして
あげられるかを考えて行動すると良い結果に！

婚活アドバイザーからのアドバイス！
NPO 縁 スタッフ

無料で Web 婚活できる！
ビジター会員「松コース」

NPO 縁 npo-en.jp

検索

入会金
0円

交際礼金
0円

特定非営利活動法人

NPO 縁

Tel.0178-38-6106
八戸市市川町桔梗野上 19-221