

I 困ったときの相談

困ったときは、ひとりで悩んでいないでまず相談しましょう。

福祉事務所

母子家庭、父子家庭、高齢者や子ども、心身に障がいのある方や、生活に困られている方のための福祉の仕事を専門に行っています。

(各福祉事務所の所在地・電話番号は45ページをご覧ください。)

こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）

岡山市の各福祉事務所には、家庭や子どもの身近な相談窓口としてこども家庭センターがあります。

名称	所在地	電話番号
北区中央こども家庭センター (北区中央福祉事務所内)	岡山市北区鹿田町一丁目 1-1	086-803-1824
北区北こども家庭センター (北区北福祉事務所内)	岡山市北区谷万成二丁目 6-33	086-251-6521
中区こども家庭センター (中区福祉事務所内)	岡山市中区赤坂本町 11-47	086-901-1234
東区こども家庭センター (東区福祉事務所内)	岡山市東区西大寺中二丁目 16-33	086-944-0131
南区西こども家庭センター (南区西福祉事務所内)	岡山市南区妹尾 880-1	086-281-9652
南区南こども家庭センター (南区南福祉事務所内)	岡山市南区福田 690-1	086-261-7127

(相談員)

- ・母子・父子自立支援員

ひとり親家庭や寡婦のみなさんが抱えているさまざまな悩みことや、就労に関する相談、母子・父子・寡婦福祉資金の貸付などの相談に応じ、問題解決、自立のお手伝いをします。できるだけ事前に電話でご予約ください。

- ・家庭・女性相談員

生活上の問題、家庭、子ども、夫婦間のトラブルなどさまざまな悩みについて相談に応じています。

- ・子ども相談主事（スクールソーシャルワーカー、ヤングケアラーコーディネーター）

不登校や問題行動、ヤングケアラーなど、子どもや家庭に関する悩みについて、学校園と連携して相談に応じます。

こども総合相談所（児童相談所）

こどもたちが心身ともにすこやかに育ち、持てる力を最大限発揮することができるよう、福祉や心理などの専門スタッフがこども（18歳未満）に関する様々な相談に応じ、援助することを目的とする専門的な機関です。

また、相談の状況により一時保護や児童福祉施設への入所手続きなども行います。相談は無料で、秘密は厳守します。

（相談内容） こどもの発達や障害についての相談

こどものしつけや性格行動・育て方の相談

こどもの虐待についての相談 など

名称	所在地	電話番号	相談時間
岡山市こども総合相談所	岡山市北区鹿田町一丁目1-1 岡山市保健福祉会館5F	086-803-2525	月～金曜日8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く。） 虐待通告は夜間・休日も対応

●親子のための相談 LINE

子育てや家族の不安や悩みについて、こども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。（匿名可能、秘密厳守）

相談受付時間 毎日9:00～21:00



発達障害者支援センター（愛称 ひか☆りんく）

発達障害者支援センター「ひか☆りんく」は、教育・医療・保健・福祉・労働などの関係機関との連携を図りながら、発達障害児・者とそのご家族および関係機関に対する支援を行います。

（対象）岡山市にお住まいの発達障害のある方、またその疑いのある方とご家族、および関係機関。※対象となる方の年齢は問いません。

（相談内容）日常生活に関わるさまざまな相談

こどもの発達や子育ての不安

就労に向けた相談 など

名称	所在地	電話番号	相談時間
発達障害者支援センター（ひか☆りんく）	岡山市北区春日町5-6 岡山市勤労者福祉センター1階	086-236-0051	月～金曜日8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く。）

ひとり親家庭相談支援事業（さえずりカフェ・さえずりホットライン）

●さえずりカフェ(ピアサポート)

ひとり親家庭同士の支えあいの場です。親子イベントや専門家による相談会も実施しています。一般社団法人岡山市ひとり親家庭福祉会が市からの委託を受けて運営。

名称	所在地	電話・メール	相談時間
さえずりカフェ	岡山市北区南方 2-13-1 さらめきプラ ザ2階ゆうあいセンタ ー6号室	086-230-3803 Email:ok.boshikai@ gmail.com	毎月第1～4日曜日 11時～16時 (祝日・年末年始を除く。)

●さえずりホットライン(電話・LINE)

休日・夜間の相談に電話・LINEで応じます。NPO法人オカヤマビューティサミットが市からの委託を受けて運営。

名称	相談電話 LINE	相談時間
さえずりホット ライン	080-8519-9334 https://line.ee/EK6IS9m	平日 18時～21時 土日祝日 10時～ 21時



ひまわり福祉相談センター（心配ごと相談）

社会福祉法人岡山市社会福祉協議会が開設していて、家庭、生活、離婚、苦情その他日常生活上あらゆる心配ごとの相談に応じています。

地区	相談日時	場所(所在地)	電話番号
岡山	毎週月・水・金曜日 13:00～16:00	ひまわり福祉会館 (岡山市北区大供二丁目4-25)	086-222-8618
御津	毎月第1月曜日 13:00～16:00	岡山市御津支所 (岡山市北区御津金川1020)	086-724-1111
灘崎	毎月第1月曜日 13:00～16:00	岡山市立灘崎公民館 (岡山市南区片岡159-1)	086-362-4265
建部	毎月第3土曜日 13:00～16:00	建部町老人福祉センター (岡山市北区建部上564)	086-722-1770
瀬戸	毎月第3火曜日 13:00～16:00	岡山市立瀬戸公民館 (岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1)	086-952-4441

民生委員・児童委員（主任児童委員）

民生委員は、地域福祉の増進のために厚生労働大臣から委嘱を受けて市町村の区域で活動するボランティアです。民生委員は児童委員も兼ねています。中でも、主任児童委員は、こどもや子育てに関する支援を専門に担当しています。

民生委員・児童委員(主任児童委員)には、法律により守秘義務があり、地域住民の立場に立って、福祉に関することにおいて相談・支援を行っています

岡山市養育費・面会交流（親子交流）相談

協議離婚の際には子の監護者(親権者)だけでなく、「面会交流(親子交流)」や「養育費」についても定めることとされています。養育費は、こどもが自立するまでに要する費用で、衣食住に必要な経費、教育費や医療費などです。面会交流(親子交流)は、別れて暮らす親子が面会したり、連絡しあったりすることです。こどものために、こどもと別れて暮らす親との関係も大事にするよう、離婚時に取り決めましょう。

◆相談日時	毎月第4火曜日（祝日の場合は翌開庁日） 午後1時～午後5時　お一人1時間まで（原則1回）
◆相談場所	岡山市北区中央福祉事務所 （岡山市北区鹿田町一丁目1-1 保健福祉会館1階）
◆予約方法	相談日の前週の金曜日（金曜日が祝日の場合は木曜日） までに電話でお申込みください。※先着順 こども福祉課 086-803-1221

養育費・親子交流相談支援センター（公益社団法人家庭問題情報センター）

養育費相談支援センターは、公益社団法人 家庭問題情報センターが厚生労働省から受託して開設し、養育費や面会交流(親子交流)の相談を電話やメールで応じています。

◆電話相談	電話番号 0120-965-419 (携帯電話やPHSの場合)03-3980-4108 *希望すればセンターから電話をかけ直してもらえます。
◆相談日時	平日(水曜日を除く) 午前10時～午後8時 水曜日 午後0時～午後10時 土曜日・祝日 午前10時～午後4時 (日曜日はお休みです)
◆メール相談	info@youikuhi.or.jp

養育費・面会交流（親子交流）相談
（岡山県司法書士会）



LINE



HP

司法書士が相談に応じます。（無料）

LINE 相談：「@hnd4319p」を検索、または上の左側コードを読み込んで友達追加。

面談・ZOOM・電話相談：次のHP の入力フォームからご希望の相談方法を選択。

<https://www.okayama-shiho.com/youikuh/>

上の右側のコードからHP の該当ページに飛びことができます。

面会交流（親子交流）無料相談
（NPO 法人岡山家族支援センターみらい）

別居中・離婚後に離れて暮らす親と子の面会交流（親子交流）に関連することの相談について無料で応じます。ご相談のある方はお電話ください。

◆電話相談 070-5678-0226

※相談内容に応じて弁護士資格のある方へ電話をおつなぎいたします。

◆受付時間 午前9時～午後8時

休日祝日も相談可能です。対応できない場合は、
折り返しこちらからお電話差上げます。

岡山市男女共同参画相談支援センター
（配偶者暴力相談支援センター）

夫婦・親子・恋人・家族関係・生き方など、さまざまな相談を無料で受けています。
配偶者やパートナーからの暴力(DV)に悩んでいる方の相談も受けています。

◆電話相談 086-803-3366

◆相談受付 月曜日・水～土曜日 午前10時～午後7時30分
時 間 日曜日・祝日 午前10時～午後4時30分

◆休 日 火曜日(火曜日が祝日の場合は次の平日)、年末年始

- ◆支援内容
 - ・相談員による電話相談、面接相談（予約制）
 - ・問題解決に向けた情報提供や相談機関等の紹介
 - ・緊急時における安全確保に向けた支援
 - ・保護命令、保護施設についての情報提供

女性のための相談・支援事業 (withyou ホットライン・YORIBA カフェ meet)

女性の方が年代問わず、家族や人間関係の悩み、パートナーのこと、学校や職場のこと、孤立など、気軽に話ができる場を提供しています。NPO 法人オカヤマビューティサミットが市からの委託を受けて運営。

相談は無料で、相談員は女性です。安心してご連絡ください。



●withyou ホットラインー電話 SNS メール相談ー

- ◆相談日時 月～木・土・日曜日 10:00～15:00
金曜日 15:00～21:00

- ◆電話相談 090-6242-5424

- ◆SNS LINE「@999uskbq」を検索、または上のコードを読み込んで友達追加

- ◆メール withyouwoman@gmail.com

●YORIBA カフェ meet

- ◆相談日時 第1・2・3月曜日 15:30～21:30

- ◆相談場所 岡山市北区奉還町3-1-32「Verde」内
軽食・スイーツ等も無料で提供しています。

岡山市無料法律相談

弁護士による専門的立場からの法律相談です。
対象は、岡山市に在住の方で、予約が必要です。



- ◆相談日時 毎週水・木曜日 午後1時30分～4時30分
※祝日、年末年始、お盆の時期などは休み
祝日などにより、曜日を変更する場合があります。
- ◆予約方法 その週の水曜日午前9時から、
予約受付電話：086-803-1000（市役所代表電話）
にて、先着順に受け付けます。
- ◆相談場所 岡山市北区表町三丁目14番1号
アークスクエア表町ビル2階「さんかく岡山」
※会場は変更になることがあります。
- ◆相談回数 同じ方からのご相談は、相談内容にかかわらず1年に
1回となります。
- ◆問合せ先 岡山市市長公室広報広聴課 電話：086-803-1025

法テラス岡山

経済的に余裕がない方を対象に、無料法律相談を行い
弁護士・司法書士の費用の立替えを行います。



- ◆法律相談日時（要事前予約）
 - ・面談による法律相談 毎週月・水曜日 10:00～12:00 / 13:00～15:00
 - ・電話による法律相談 毎週金曜日 10:00～12:00 / 13:00～15:00
- ◆予約方法 電話 0570-078354 にて受付(平日 9:00～17:00)
※土日祝日・年末年始は休み
- ◆費用 法律相談は無料です。弁護士費用等の立替えについては、
原則分割での返済（償還）が必要です。
- ◆注意点 法律相談については、収入・現金及び預貯金が一定基準以下の方が対象となります。
要件確認の結果、該当しなかった場合は、他機関を紹介することがあります。
弁護士・司法書士費用等の立替えについては、審査で決定されます。

面談法律相談の
予約はこちら



◆面談による法律相談の相談場所

岡山市北区弓之町 2-15 弓之町シティセンタービル2F

◆その他

ひとり親支援の一環で、令和 6 年 4 月 1 日より弁護士費用等の立替えにおける運用が一部変更となりました。

① 未払養育費等の支払を受けた場合での弁護士費用等の返済

【旧】支払を受けた養育費等から原則、一括返済

【新】支払を受けた養育費等が一定額以下の場合は一括返済不要（毎月分割払い可）

② 将来における月々の養育費に関する成功報酬の支払い

【旧】養育費の支払を受ける都度、その 10%を利用者から弁護士へ直接支払

【新】一定額までは法テラスによる立替えとし、法テラスへ毎月分割払い（弁護士への直接支払不要）

③ 償還免除対象への追加

【旧】資力回復困難な方

【新】資力回復困難な方に加えて、義務教育対象年齢までの子と同居し、扶養しているひとり親の方

※養育費請求事件とその関連事件の立替金が償還免除要件の緩和対象になりました。

ご不明な点は法テラス岡山までお問合せください。

岡山市寄り添いサポートセンター

収入や仕事、家計のことなどお困りの方に対して、支援員がご本人と一緒に考え、寄り添いながら他の専門機関と連携して、生活の安定に向けた支援を行います。電話による相談も受け付けています。

◆場 所	岡山市寄り添いサポートセンター 岡山市北区大供三丁目 1-18 KSB 会館 4 階
◆相談日時	月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時 ※仕事等で平日の相談が難しい場合、事前予約制で時間外等の相談を行います。 電話または電子メールにてお問い合わせください。
◆電話相談 メール	0800-200-8730（フリーダイヤル） yorisoi8730@mx36.tiki.ne.jp

児童家庭支援センター「どんぐり」(社会福祉法人備作恵済会若松園)

こどもの行動や発達、家庭の中での気がかりなことなどについて、心理士や専門の相談員が相談に応じます。

- ◆相談日時 9時～18時
電話相談は毎日24時間受付
- ◆相談場所 岡山市中区海吉206 児童養護施設若松園内
- ◆電話番号 086-237-7373 090-9417-7300

こどもの居場所づくり相談窓口

こども食堂や学習支援、プレーパークなど、地域にはいろいろな「こどもの居場所」づくりがひろがっています。こどもの居場所をつくりたい人や支援したい人の相談窓口ですが、みなさんのお住まいの近くに、どんな「居場所」があるのかのご相談にも応じています。お近くのこどもの居場所を紹介します。相談窓口は6カ所あります。お気軽にご相談ください。

- ◆相談日時 平日 8時30分～17時15分
(土日・祝日はお休みです)
- ◆相談場所 社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会
(各事務所の住所・電話番号は46ページをご覧ください。)

岡山県ひとり親家庭支援センター

岡山県が開設し、ひとり親の就職支援や離婚に関する子育て・教育相談などについて相談に応じます。ハローワークなどと連携して、職業紹介もできます。面談をご希望の方は、事前にお電話でご予約ください。



- ◆相談時間 月・火・木・金 9:00～16:30
(水・土・日・祝日はお休みです)
※休日の相談も可能です。(予約制)
- ◆相談場所 岡山市中区古京町1-1-17
岡山県備前県民局古京庁舎3階
- ◆電話番号 086-201-7260

Ⅱ 年金・手当

対象者は制度により異なります。手続きをしないまましていると受けられなくなることがありますので、早めに相談・手続きをしましょう。

遺族基礎年金

国民年金に加入中または老齢基礎年金を受給する資格のある人等が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた「18 歳に到達する年度末までの間にある子（障害のある者は 20 歳未満）のいる配偶者」または「子」に支給されます。支給には一定の条件があります。

問：年金事務所、または岡山市各区役所市民保険年金課（P45）

遺族厚生（共済）年金

厚生（共済）年金に加入中または老齢厚生（退職共済）年金を受給する資格のある人、1 級または 2 級の障害厚生（共済）年金を受給している人等が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた遺族に支給されます。支給には一定の条件があります。

離婚時の年金分割

離婚等をした場合に条件に該当したとき、請求により、婚姻期間中の厚生年金記録、または国民年金の第 3 号被保険者期間における相手方の厚生年金記録を当事者間で分割することができます。

令和 8 年 4 月 1 日以降に離婚等をした人は、原則、離婚等をした時から 5 年以内に請求手続きが必要です。

※令和 8 年 4 月 1 日前に離婚等をした人は、原則、離婚等をした時から 2 年以内に請求手続きが必要です。

問：年金事務所または街角の年金相談センター

名称	所在地	電話番号
岡山西年金事務所	岡山市北区昭和町 12-7	086-214-2163
岡山東年金事務所	岡山市中区国富 228	086-270-7925
街角の年金相談センター 岡山	岡山市北区昭和町 4-55	対面による相談専用窓口

児童扶養手当

申請：福祉事務所・区役所市民保険年金課・支所・地域センター（P45）

問：福祉事務所・支所（P45） こども福祉課（086-803-1222）

父または母のいない家庭、実質的に父または母が不在の状態にあるひとり親家庭等に支給されます。申請手続きをした月の翌月分からの支給になります。

1 手当を受けることができる人(支給要件)

次のいずれかに該当する児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者または、20歳未満で一定の障害の状態にある者)を監護又は養育しているときに、母または父や養育者に支給されます。

- ① 父母が離婚を解消した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母が重度の障害を有する児童
- ④ 父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父または母に1年以上遺棄されている児童
- ⑥ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑦ 父または母が1年以上拘禁されている児童
- ⑧ 婚姻によらないで生まれた児童

2 支給の対象外(次のような場合には手当の受給資格がありません。)

- ① 児童または受給資格者の住所が日本国内にないとき
- ② 児童が児童福祉施設に入所しているとき、または里親に委託されているとき
- ③ 児童が母または父の配偶者(事実上の配偶者を含む)に養育されているとき
- ④ 母が受給している場合で児童が父と生計を同一にしているときや、父が受給している場合で児童が母と生計を同一にしているとき

3 所得制限について

児童扶養手当は、受給者や生計が同じ扶養義務者(直系血族及び兄弟姉妹)の所得額が制限額以上あるときは、手当の一部または全部の支給が停止されます。

- ① **児童扶養手当での所得**は、前年(1月から9月の申請は前々年)の所得金額(給与所得のみの場合は源泉徴収票の給与所得控除後の欄の金額)と、養育費の8割相当額(養育費を受け取っている場合のみ)の合計額です。

② 控除される金額

父・母または養育者、扶養義務者とも

項 目	控除額
社会保険料(全員一律)	8 万円
特別障害	40 万円
普通障害	27 万円
勤労学生	27 万円
配偶者特別控除・雑損・医療費・小規模企業掛金 特定親族特別控除	相当額

養育者・扶養義務者のみ

項 目	控除額(円)
ひとり親	35 万円
寡婦	27 万円

特定親族特別控除は令和8年 11 月分手当から適用されます。

①の所得から②の控除を引いた金額（①－②）を、次の「**所得制限限度額表**」の額と比較し、(A)の額より少ない場合は全部支給、(A)以上(B)未満の人は一部支給、(B)以上の場合は全部支給停止となります。扶養義務者がいる場合は、扶養義務者の所得額が(C)を超えている場合には、手当は支給されません。

所得制限限度額表

税法上の 扶養親族 等人数	父・母または養育者		扶養義務者・孤 児等の養育者 (C)
	全部支給(A)	一部支給(B)	
0人	69万円	208万円	236 万円
1人	107万円	246万円	274 万円
2人	145万円	284万円	312 万円

以後扶養親族人数が1名増すごとに限度額に 38 万円を加算します。

(上記の所得制限限度額表に加算される額)

父・母または養育者：特定扶養がある場合、1人につき 15 万円

老人扶養親族・老人控除対象配偶者がある場合、1人につき 10 万円

扶養義務者：老人扶養親族がある場合、1人(老人扶養のみの場合は2人目以降)6 万円

4 手当額(月額)

児童数	全部支給	一部支給*
1 人	48,050 円	11,340 円～48,040 円
2 人目以降	11,350 円	5,680 円～11,340 円

*一部支給手当額は所得に応じて決まります。

(一部支給手当額の計算式)

48,040 円 - [(受給資格者の所得額 - 全部支給の所得制限限度額) × 0.0264029]

【2 人目以降の一部支給手当額の計算式】

11,340 円 - [(受給資格者の所得額 - 全部支給の所得制限限度額) × 0.0040719]

{ } の中は 10 円未満を四捨五入します。

(注 1) 受給資格者の所得額は、前頁で計算した①-②です。

(注 2) 全部支給の所得制限限度額は、前頁の表の (A) 欄の額です。

5 公的年金等との支給調整について(平成 26 年 12 月 1 日改正)

平成 26 年 12 月 1 日以降は、公的年金額等と児童扶養手当額を比較して公的年金額等が少ない場合には、差額を児童扶養手当で受給できます。公的年金額が多い場合は、児童扶養手当は全部支給停止となります。

児童扶養手当受給中に年金受給を開始した場合は、児童扶養手当額の調整が必要なため、必ず届出が必要です。

※児童扶養手当法の改正により、障害年金等を受給している方については、児童扶養手当額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給できるようになりました。受給する場合は、新規申請が必要です。

6 支払日

手当は、奇数月の 11 日に銀行等の口座に振り込みます。

手当月	振込日
令和 8 年 3、4 月分	令和 8 年 5 月 11 日
令和 8 年 5、6 月分	令和 8 年 7 月 10 日
令和 8 年 7、8 月分	令和 8 年 9 月 11 日
令和 8 年 9、10 月分	令和 8 年 11 月 11 日
令和 8 年 11、12 月分	令和 9 年 1 月 8 日
令和 9 年 1、2 月分	令和 9 年 3 月 11 日

振込日が金融機関休業日の場合は、その前日に振り込みます。

7 現況届の提出について

受給資格の確認のため、毎年 8 月に児童扶養手当現況届の提出が必要です。

現況届を提出しないまま 2 年間に経過すると時効により受給資格がなくなります。

8 受給できなくなる場合

次のような場合は、すみやかに手続きしてください。手続きが遅れた場合で、すでに支払った手当がある場合には返納していただくことになります。

児童手当

申請：区役所市民保険年金課・支所・地域センター（P45）

日本国内に住所を有する(留学中を除く)、0 歳から高校生年代までの児童(18歳到達後最初の3月31日までにある人)を養育している人に支給されます。申請月の翌月分からの支給になります。ただし、施設入所等の児童についての手当は、施設設置者等に支給されます。公務員の方は勤務先にお問い合わせください。

1 手当額(対象となる児童 1 人当たり)

○児童手当

0 歳～3 歳未満（第 1 子・第 2 子）：月額 15,000 円

3 歳～高校生年代（第 1 子・第 2 子）：月額 10,000 円

第 3 子以降：月額 30,000 円

（令和6年10月分より所得制限が撤廃されたため、全ての対象者に児童手当が支給されるようになりました。）

2 支払日

手当は、2 ヶ月毎（年6回）に銀行等の口座に振り込みます。

手当月	振込日
2月～3月分	4月7日
4月～5月分	6月7日
6月～7月分	8月7日
8月～9月分	10月7日
10月～11月分	12月7日
12月～1月分	2月7日

（7日が休日の場合は前日）

3 現況届

令和4年6月から、現況届の提出は原則不要になりました。

一部必要な方には、現況届を送付しますので、提出してください。