



ほっと通信

HOT
TSUSHIN



ほっと
あんしん便

一年よくやってこられました。心からお疲れさま

ほっとあんしん便を受けとられているみなさま、こんにちは。このほっと通信は、ほっとあんしん便を受け取られている約4300世帯のみなさまに、食と一緒に“ほっとあんしん”できる心をお届けしたいという想いで発行しています。

早いものでもう年末。あなたにとって今年はどうな一年でしたか。もしよかったら、できなかったことよりできたことを思い出して、ご自分をほめてみてくださいね。といっても、かまなくて大丈夫。例えば、大変な状況でも毎回起きあがったこと。子どもに食事を用意したこと。日々あわただしいなか、このほっとあんしん便を申し込み助けを得たこと、など。

ほっと通信を発行以来、きびしい状況でやってこられている投稿がたくさんありました。それを読み、大変なのは自分だけじゃないと励みにされている声も多く寄せられました。もし、ほっと通信で仲間とのつながりを感じることができたのなら、今年あなたができたことのひとつに加えてくださいね。

全国のどこかにあなたと似たような状況でやってこられている仲間がいます。孤独でつらく感じたとき、仲間とのつながりを思い出してくださるとうれしいです。

今月もつながりを感じながら一緒に年を越しましょう。



ほっと News

児童手当の支給回数

年 3 回

から

年 6 回

への変更を検討中

岸田首相は、児童手当の拡充※のひとつとして、支給回数を年3回から年6回に増やす方針を表明しました。

この変更により、児童手当が現在の4ヶ月1回から2ヶ月に1回に支給されることとなります。児童扶養手当と児童手当を受け取られている方は、毎月どちらかの手当が振り込まれることになり、計画的にお金のやりくりがしやすくなります。開始は2024年10月からの予定です。

児童手当の関連法案は来年の通常国会に提出し、成立を目指しています。今後も関連ニュースにご注目ください。

※政府が進める児童手当の拡充では他にも、高校生の支給と第3子以降の支給額増額が検討されています。

ほっと通信VOL2の「ほっとNews」で詳しく紹介していますので、ご確認くださいね。

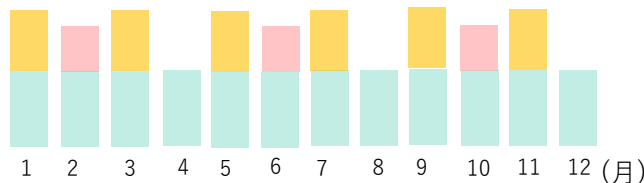


ほっと通信VOL2

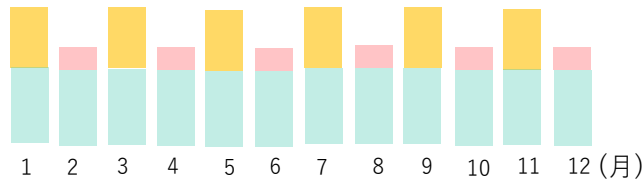
●就業中で児童手当と児童扶養手当を受給されているケース

●児童手当
●児童扶養手当
●給与

現在の支給月



変更後の支給月



ほっと通信(11月) への仲間の感想

どこかで同じ気持ちの方が頑張っている

●周りの幸せそうな家族を見るとやっぱりどこかしんどくなってしまう。うちはうち、なんですけどね。でもほっと通信を読むと共感しがなく、頑張っているひとり親はたくさんいる！私も頑張る！と励まされています。ありがとうございます。(匿名希望)

●育児に介護に仕事に家事に、毎日目がまわります。静かに暮らしたいが、私の夢ですが、育児や介護をできるだけ、ありがたいのかなとも思っています。高校1年生の息子が、中身も急に成長して、助けられています。育児は大変だけど、いまだけかなとも思って、頑張ります。ほっと通信を読んで涙がでました。大変なのは自分だけじゃないんだなと。前向きにもなれました。(クッキー)

●ほっと通信の仲間の声、納得できることや、へえ~と思うことがあり読んで楽しいです。なかでも「頼れません。相談しても結局は自分でどうにかしないと。相談内容が話のネタにされるかもと疑心暗鬼に。離婚調停以来、人を信じられない」と書かれており、思わず自分が投稿した内容かと思いました。同じ気持ちの方がいて、どこかでその方も頑張っていると思うと、自分も頑張ろうと思いました。(つむ)

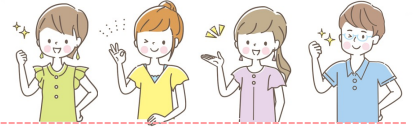
今までのほっと通信 (PDF) はこちらで読めます



ひとりじゃないよ!

ほっと あんしん 広場

ほっとあんしん便みなさまの声



買ってあげられない...



▼年末年始が憂うつです。クリスマスにお正月、他の家庭の子どもはいろいろ買ってもらえて楽しく過ごせているんだらうなと思うと、うちの子たちはなんて不憫(ふびん)なんだ。と思ってしまうます。(匿名希望)

▼子どもの体調不良や、私の更年期症状や、他高齢になり色々な症状で思うように仕事に行けなくなりません。今月の私の収入は家賃にも満たない金額です。どうやって生活しよう。と思う毎日の中、食料支援が届くと本当にほっとします。(ぷるまま)



大変です



▼公立高校が不合格、残念ながら私立高校へ。学費を心配する娘に、高等学校等就学支援金があるから大丈夫!と言ったものの制服代がお高く、入学金やら何やらかかるなあとお実感。また、支援金の支給が意外と遅く、十一月下旬でもまだ支給されません。知ってはいましたが、踏ん張るのはきつく、すでに限界まで切りつめた生活。加えて物価高は苦しい!なんてもんじゃない。せめて、もう少し早く支給して欲しいです!でも、縁あって入った学校で楽しく過ごし頑張っている姿を見ると救われます。(ありーママ)

仲間の防寒方法



▼厚着したり、タイツをはく。靴下の2枚履き。布団に包まる。晴れていればカーテンを開けて陽射しを部屋の中に入れる。家族で時間を空けずお風呂に入る。今年は散歩したりして体を温めようかと思っっています。照明はギリギリまでつけず最小限にして、家の事が終わったら電気を消して早めの就寝。(匿名希望)

▼毎年買うか買わないか迷っていた湯たんぽをついに先日購入しました。子どもがお風呂に入る前にお布団に入れ、次に私がお風呂に入る前に湯たんぽを移動させて私のお布団をあたためます。昔ながらとはいえ、どの程度温まるのか半信半疑でしたが、朝方までほんわかしています。今年買って良かったものナンバーワンでした。(めろんぱん)

頑張っています



▼九月に会社都合で仕事を辞めて、求人に応募しているのですが面接の連絡もほとんどきません。家の更新等でお金がかかるし、仕事は決まらないしと悩んでるときに、小学生の息子が「これ使って良いよ」と貯めてたお小遣いを私に渡してきました。少しのお小遣いを何年もかけて貯めてるのを知っているのでも受け取らなかつたのですが、すごい成長したなとうれしくなりまして。私もまだまだ頑張れると思いい、仕事探しをしています!(匿名希望)

▼足を骨折しているのですが、3階に住んでいてエレベーターがないので、上がり降りが難しいです。子どもの学校での保護者面談、PTAなど、オンラインでの実施をお願いしても、学校の決まりだからと呼び出されません。ほっと通信を読んでみるみなさんならきっと頑張る乗り越えるのだらうと思うと私も頑張れました。(匿名希望)

仲間に伝えたいこと



▼子どもだけではなく自分の体調管理がとても大事だと痛感しています。寒さで腰を痛めそうになりましたが、日々のストレッチで、なんとかかなりそうです。体と心のメンテナンス。怠ってしまふとあとのツケが。子どもが小さな頃はそれどころではありませんが、心は小さな余裕がどれだけ幅を広げていくか身を持って体験してきました。皆さまの毎日が少しでもよくなりますように。(匿名希望)

ママカフェのおさそい

シンママ(プレシングルOK)のための オンラインママカフェ

しんぐるまざあず・ふおーらむのファシリテーターがサポートする安心安全な場でゆったりお話ししてみませんか。

- 大変なのは自分だけじゃないと勇気づけられた
 - 子育ての工夫など参考になる話が聞けた
 - オンラインのゆるさが心地よかった
- この通信のように、「ほっとあんしん」ができますよ。無料です(通信費は気をつけてね!)

12月23日(土) 1月27日(土)
両日 10:00~12:00



仲間の声を知りたい



▼まもなく冬休みがやってきますね。クリスマスやお正月と大人としては恐怖のイベントです。お年玉を皆さんあげているのか気になります。そして値段等も気になります。(ちるちる)

仲間の声を知りたいのコーナーでは、ちるちるさんの「みんなのお年玉事情が気になるます」と来年の抱負を聞きたいと思えます。仲間の防寒方法ですが、他には、防寒としてプチプチを窓に貼ったり、暖房をなるべく使わず、布団やホットカーペットなどでのしのごというお声がありました。今月も大変な状況をサバイブしている投稿が多くありました。また、ほっとあんしん便の仲間の状況を案じた言葉も多く書かれました。寒い日々が続きますが、あなたの心は温かく年が越せますように。



ほっとあんしん 仲間の声

クリスマスどう過ごす？私の体験記

●14歳の息子はまだサンタさんの存在を信じています。毎年お手紙が枕元に届くのを楽しみにしていて、もらったお手紙は毎日学校のカバンに入れて持ち歩いています。プレゼントは買ってあげることができないので申し訳ないな、と思います。（やあや）

●中学生ですが今までも欲しがるもの（ゲームや電子機器など）はあげられていません。最早サンタには期待されなくなり申し訳ない気持ちになります。お正月明け、友達との会話がつらいと言っています。（匿名希望）

●高校生、中学生、小学生がいますが、サンタクロースのプレゼントはお菓子です。シングルを10年以上やってるので長くやってると言わなくなってきました。ただ学校が25日まであるので、友達の話には入れずさびしい想いはしていると思います。（匿名希望）

●年末年始にそなえ節約しよう！と子ども達（7歳と5歳）と話して頑張っています。最近クリスマスのケーキやチキン、オードブルのチラシをもらう機会が増え、クリスマスくらいオードブルとかないとかわいそうかなあと思いチラシを見つつ『高いなあ。。。』とつぶやいたら『え、何で？節約でしょ、なくていいよ』とケロツとした顔で声をかけてくれました。その一言で心が満たされ、救われました。（まめママ）

●我が家は子どもが4人います。普段はジュースは高くて買ってあげることができず、飲みたいと言っても麦茶にお砂糖を入れ甘くして我慢してもらっています。その代わり誕生日、クリスマスはジュースで乾杯します。普段は食べたい物、欲しい物も買ってあげることができず、色々なことに対して我慢ばかりをさせて申し訳ないですが、特別な日のジュースは「おいしい〜」って喜んでくれるので、子どもの笑顔が見れて私もうれしくなります。（ゆいだいまい）

●クリスマスプレゼントは申し訳ないのですが用意できません。上の子は大学生ですが、下の子は8歳でまだプレゼントを欲しがりますので、今回食料支援で頂いたお菓子などをまとめて、枕元に置いてあげようと思っています。ケーキやチキンなどもお店のものは用意できませんので、いつもホットケーキを何段も重ねてクリームを塗ってフルーツで飾ったり、鶏むねでチキンナゲットを作ったりしています。一緒に作る楽しみもあって毎年喜んでくれています。（ぱんだ）



●NPO法人チャリティーサンタに申し込み、本などのプレゼントを用意しますという投稿が多くありました。ご存じない方は来年に向けてチェックしてみてくださいね。



チャリティーサンタHP



イーヨ
より編集



Q 子どもの入学や学校生活に必要な費用が用意できません（小中学生）

4月に小学生になる子どもがいるのですが、貯金がなく毎月ギリギリの生活のため、ランドセルや文房具、体操着や上履きなどを買うお金が用意できそうにありません。また入学後にかかる学校生活に必要な修学旅行や指定の文房具などの費用も用意できるか心配です。



A 就学援助制度などの支援を利用しましょう。

子どもの入学シーズンはまとまったお金が一度に必要で、そのお金を用意するのは本当に大変。また入学後も学校生活でかかるお金ことを考えるとやっていけるのか悩ましいですね。

一般的に、小学校や中学校の入学準備にかかる費用は約5〜6万円と言われていています。ランドセルや制服は大変高額ですし、その上、学校指定の上履きや体操着など一式を揃えとなると、頑張って生活を切り詰めても貯まる金額ではなかったり.....

そのような時にまず利用してほしいのが、公的な制度である『就学援助制度』です。国公立の小学校・中学校に通う家庭に、給食費や修学旅行費、入学準備にかかるお金などの費用を援助してもらえます（費用によっては一部支給）。

対象は、生活保護受給者やそれに相当する生活に困っているご家庭です。自治体ごとに所得制限などの対象が異なりますのでお住まいの役所のWEBサイトをご確認くださいね。

最近是小中学校の入学前に手続きができるようになり、入学

前に入学準備金が給付される自治体が増えていますが、自治体により制度内容や連絡方法が異なります。役所や教育委員会からの就学に関する封書で、就学援助制度のお知らせと申し込み書が同封されていることが多いようです。

また、入学後に就学援助制度である入学準備金や学用品、修学旅行などの費用の申請手続きをする自治体では、学校のお手紙を子どもにもたせる形で制度の案内がされることが多いようです。学校からの配布物も忘れずに確認しましょう。

他にも、民間の支援団体が入学の準備にかかるお金を支援していたり、ランドセルを無料配布したりしています。先輩のひとり親からは、学校指定の制服や文房具を近所の知り合いから譲り受けたり、バザーで購入したり、中古の制服販売店で購入したりと工夫してしのいだという声を聞きます。上手に支援につながって、工夫しながら乗り切りましょう。

●学生服リユースショップ さくらや

制服や学校用品のリサイクルショップのチェーン店です。



ほっとあんしん便 子どもの様子

●年長の子どもが、運動会2日前にてんかん発作が立て続けに3回あり、救急外来を受診。それでも、保育園最後の運動会だからと、当日なんとか出席。担任の先生と涙しました。子どもの頑張りに拍手。(うさこ)

●発達障害がある小2の子どもは、すでに反抗期。そしてアレルギーから咳喘息併発。吸入器が手放せません。私も体調不良で働けない日々。何をどうして良いかわからなくなります。くさらず頑張るしかないですね。(りんご)

●9歳の息子の洋服も小さくなり寒くなってきたので冬服を買いました。子どもは成長していくので洋服が小さくなっていくし、子ども優先で購入となるので自分のものまでは回らないですが、新しい洋服をうれしそうに着て学校へ行く子どもを見ると買って良かったなと思います。(いちご)

●高3の息子が就活中なのですがたぶん家を出ることになると思うので最近息子がいっぱい泣いています。息子が小さい頃の事をいろいろ思い出す事が多くて毎日泣いています。息子と2人生きていくのは大変でしたが、過ぎてみると幸せなだけでした。私の所にうまれてきてくれた息子に感謝です。(匿名希望)

●今、高校1年生の息子がいます。来年には、志望校を決めないといけません。大学行く子は支援があると聞きますが、息子は、専門学校を希望しています。専門学校行く子にも支援とかあるのでしょうか？知っている方がいれば教えて頂きたいです。今からすごく心配です。(にのぼち)

にのぼちさんの書かれている、「大学に行く子の支援」というのは、ほっと通信10月号の「ほっとNEWSの続き」で紹介した「高等教育の修学支援新制度」のことですね。専門学校も支援の対象になるところがあります。

詳しくは、ほっと通信10月号の3ページ目をご確認くださいね。



ほっと通信10月号

メッセージ募集!

みんなの声を待ってるよ!

感想フォームでは、「ほっと通信」で紹介する、みなさまやお子さまの近況などの声を募集しています。下記のフォームからぜひお寄せください。

(ほっと通信にエピソードを掲載された方にはささやかな謝礼をプレゼント)

また、支援パッケージについてのご感想やお子さまが受けとったときの写真や手紙などもお送りください。

支援して下さった方々にお気持ちが伝わります。

掲載の謝礼はほっとあんしん便と別に、封筒で送付。2~3ヶ月お待たせすることがあります。



謝礼があります



お願い

ご協力をお願いします

▶支援品にトラブルがありましたら、トラブルの状況がわかる画像を添付して food@single-mama.com までメールでお知らせください。



▶お引越しが決まりましたら、すぐにご連絡をお願いします。発送手配後には、変更が受けできません。発送後、再配送になる場合は、費用を負担いただくこととなりますので、ご承知おきください。

▶お送りした支援品は、ご自身のご家庭でご使用ください。転売など他の目的でのご使用は、決してされないようにしてください。転売などが発覚した場合は、支援品の送付は中止いたします。

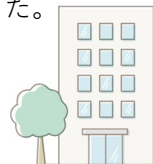
支援してくれた方々

ご厚意で成りたっています

今回の支援パッケージは

- ◆個人の方ご寄付
- ◆東京麹町ロータリークラブ
- ◆株式会社イマジネクト
- ◆生活協同組合コープみらい
- ◆アマゾンジャパン合同会社
- ◆株式会社チュチュアンナ
- ◆一般社団法人バンクフォースマイルズ

のご支援により実施いたしました。



相談はこちら

相談するとほっとあんしん

お困りごとがあれば、電話相談、メール相談をご活用ください。

電話相談：050-3196-1114
火曜・木曜 16時~21時(祝日は休み)



メール相談：ホームページの相談
フォームより受け付けております。



編集後記：小5息子とドラマを見ていたら、母子家庭の少年がお母さんを亡くすシーンで息子が号泣。生きなきゃと強く思いました。F

発行：NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ
〒102-0072東京都千代田区飯田橋1-8-9

ニューシティハイツ飯田橋402

☎ 03-3263-1519 ☒ food@single-mama.com

