



一緒に乗り越えましょう

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。通信の発行は4回目に。通信への投稿に共感し「ひとりじゃない」と感じたり、元気づけられたという感想に合わせて、同じ境遇の仲間を気づかう声や共に乗り越えようというメッセージを寄せてくださる方も増えています。もし孤独でつらいと感じることがあった時は、同じ空の下で似たような境遇でふんばっている仲間があなたを応援していることを思い出してくださいね。あなたはひとりじゃないよ！



ほっと情報 11月より※ 児童扶養手当の拡充

2024年11月より、ひとり親の支援制度である児童扶養手当が以下の内容に拡充されました。

1 所得限度額が引き上げへ

児童扶養手当の所得限度額が下記の表のとおり引き上げられます。

単位：円

子ども の数	全部支給（収入ベース）		一部支給（収入ベース）	
	これまで	改正後	これまで	改正後
1人	1,600,000	1,900,000	3,650,000	3,850,000
2人	2,157,000	2,443,000	4,125,000	4,325,000
3人	2,700,000	2,986,000	4,600,000	4,800,000
4人	3,243,000	3,529,000	5,075,000	5,275,000
5人	3,763,000	4,013,000	5,550,000	5,750,000

2 第3子以降の加算額が増えます

第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

◆これまで
全部支給
6,450円
一部支給
6,440円～3,230円

◆改正後
全部支給
10,750円
一部支給
10,740円～5,380円



※2024年11月から適用、同年11月12月分は2025年1月に支給。

★ ほっとあんしん便の内容について

募集時にお知らせしましたように、今年度は、お米は購入し、それ以外は企業などの寄贈品をお送りしています。値上がり後もお米をお届けするため、また、寄贈品を増やすためにがんばっているところです。通信には暮らしが厳しいお声が多く届いており、力不足を大変心苦しく思います。ご理解いただくと幸いです。



ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



●食品の高騰で更なる節約を考える生活になり経済的に苦しくなっていますが、支援パッケージのお知らせがあると心がほっとします。通信を見て自分だけじゃない、皆さんもがんばっていると元気づけられます。子供には明るい未来が必ずくると信じてがんばっていきましょう！（あつぷるん）

物価の高騰で生活が厳しいお声が今月もたくさん。また仲間の投稿に元気づけられたという感想が多くありました。（緑：編集部）

●電気ガス物価高騰で、昨年より使っていないのに料金は高くなり、あおりをうけております。暖房入れてー！と子どもから11月の寒い日に言われたのですが、まだ早いなと思い、年末に捨てる予定の洋服を何枚重ね着できるか？！とゲームにして暖房はお預けに。着込んで暖を取っています。（みい）
ゲームにして楽しい要素を加えるのは素敵な工夫ですね！

●自分の節約ストレス解消はなんといっても無料のストレッチ。毎日続けて成果がでると、種をまいて芽が出たような感覚のうれしさがあります。頭痛や肩こりにもよく、たまに10分くらいの予定が30分くらいやってたりも（笑）（葉っぱ）
ストレス解消だけでなく、健康にもいいですね。ぜひ参考に。

●未だ失業中ですが、職業訓練校に通い始めました。新たな学びは大変ですが前向きにすすめ、早く就職したいです。近況を友人に伝えたら、全く違う職種を目指してチャレンジするってすごい！と励まされました。言葉で元気を分けてくれる友人、大切だなあと感じたこの頃でした。（ひろ）
大変な状況での挑戦は偉業だと思います。応援しています！

●季節の移り変わりの時期が苦手です身も心も沈みがちに。今まではがんばらなきゃ！気分をあげなきゃ！と思っていましたが、もうすべてを受け入れることにしました。子どもの前でも、「ママ、今日疲れてる…」と言うようにしました。そして、子どもに「そんな日もあったっていい。立ち止まったり、ゆっくりしたりするのもいいよ」と言われました。子どもの成長を感じ、うれしかったです。（匿名希望）
受け入れることの大切さやお子さんの言葉が心に響きます。

●中3の長男様が先生からのいじめで不登校になったというほっと通信の投稿を見てお伝えしたい事があります。私は小2でクラスの数人から、小4で先生からもいじめにあい、中学はほぼ3年間いじめられ、殴られることもあり。母親は家庭放棄、私には虐待で私の居場所はどこにもありませんでした。でも今では息子の寝顔を見てとても幸せを感じています。不登校にとらわれず、どうか息子様のこれからの可能性の方に目を向けてください。こんな子供時代の私でも今では人と関わる仕事が大好きです笑（ものまね得意母ちゃん）
ご体験の共有に感謝。同じ境遇の仲間へ届きますように。

★ ほっと通信のバックナンバーはこちら



過去のほっと通信をPDFで公開中！
ほっと通信でほっとひと息ついてね。



ほっとあんしん 子どもの様子

●突然息子が「〇〇(離婚前住んでいた県)に帰りたい」と言い出し、ショックでした。詳しく話を聞いてみると、運動会の練習に疲れた、逃げたくなった、とのこと。言葉の表面だけじゃなく、しっかり子どもの様子をみて、話を聞いてあげなければと思いました。(匿名)

●2歳と4歳の子を連れてお出掛けすると、結構大変で、1人では見きれずに、イライラしたり呆れたり、しかし可愛いのですが、日々大変なことも。。そんな時、年配の女性から、大丈夫よ～私もあったわ♡懐かしい♡と、声をかけられ、心がほっと、救われました！何気ない言葉掛けで、涙が出るほど心が安らぎ、感謝でした。(匿名希望)

●小学校低学年の子どもたちがお金を貯めたいと言うので、お手伝いをしてくれたら一回10円程度のお小遣いを渡すことにしました。最近では日曜日は朝早くから部屋の掃除をしてくれます。そんなにお金を貯めて何か欲しいの？と聞くと『たくさんお金を貯めてママにあげるの』と言っていました。子どもなりに色々と考えて頑張っているみたいで、とてもうれしく思いました。(みーみーみー)

●最近学校で生理についてのお話がサラッとあったようで、ナプキンの試供品などをもらって帰ってきました。いつものように話したらいいのか悩んでたのできっかけを学校側で作ってくれたのは助かりました！ただやっぱりあまりイメージはわいてなくて不安もあるような反応だったのでどうやって家でフォローしたらいいのか今度は悩んでいます(^_^;; (つむmama)

●反抗期真っ盛りの息子。話しかけても返事だけ。笑わそうとしてもジョークはもちろん通じず、そっと見守るだけの生活が続いていました。先月私の誕生日でして、学校から帰宅するなり「オカン！はい！」と私の好きな飲み物をポイッと渡してくれました！「ありがとー！！」と大感謝を伝えたら「はい、キモい、終わり」と。飲み物のパッケージの写真を撮って保存した母でした～(マロン)

●不登校ぎみの高校生の娘が、通信制の学校に転学する予定です。「優等生じゃなくてごめんね」と泣きながら言われ、つらい気持ちを早くわかってあげられなかったことを反省。離婚していなかったら？私の育て方のせい？と一時は落ち込みましたが、今は次のステップに向けて親子でやるしかないと思っています。優しく自立心のあるすばらしい娘です！同年代の周りの子と価値観が違って大丈夫、ずっと味方だよ！(匿名希望)

★「ひとり親の応援サイト”イーヨ”で性教育に関して専門家が回答しています。

Q&A「子どもの性教育。どうしたらいいですか？」



特集「どうする？ 男の子への性教育」



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、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、などをお送りください。支援してくださった方々にお気持ちが伝わります。

また、ほっと通信に掲載する声も募集します。掲載された方にわずかですが謝礼を送付します。



感想フォーム

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

- ◆個人の方のご寄付
- ◆東京麹町ロータリークラブ
- ◆株式会社イマジンネクスト
- ◆生活協同組合コープみらい
- ◆認定NPO法人
セカンドハーベスト・ジャパン
- ◆アマゾンジャパン合同会社

のご支援により実施いたしました。

Thank
you

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ね。

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。



相談フォーム

メールアドレス変更時

2カ所にご連絡ください

1 しんぐるまざあず・ふおーらむのメルマガのアドレス変更フォームまで連絡



2 食料支援担当(food@single-mama.com)にアドレス変更の連絡



おねがい

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、変更がお受けできません。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。

発行：NPO法人 しんぐるまざあず・ふおーらむ
〒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

single
mothers
for
m