

ほっと通信



ほっと
あんしん便

ほっとするひとときを

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。早いもので今年度最後のほっと通信です。通信には、この一年を通して、様々な理由で生活が苦しかったり、心身ともに大変だというお声がたくさん寄せられました。このような状況の中で、1年間お子さんを育て日々お暮らしになったこと、あなたは本当によくやってこられました。ご自分をほめてあげてくださいね。そして同じ空の下でつながっているほっと通信の仲間と一緒に乗り越えていきましょう。あなたはひとりじゃないよ。



ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



●食料品や電気代やガス代やら、何もかもが高くなってしまって、生活をどうしたらいいのかわからないです。食料品が高いので、娘には栄養を考えて、お肉やお魚、野菜やフルーツを食べさせてあげたいですが、とてもじゃないけど買えません。キャベツなんて高く買えず、最近はフルーツも買えずしばらく食べてません。そんな暮らしのなか、色んな種類のものを送って頂き本当に助かっています。(あかり)

何もかもが高い…似たようなお声多かったです (緑字編集部)

●離婚、母子家庭、貧困、DV、裁判、子どもの発達や不登校など、「自分だけうまくいかず恥ずかしい、苦しくてつらい」と思っていたが、最近は似た境遇の人も多いのだと知り、みんなも頑張ってるんだと勇気づけられています。(匿名希望)
仲間を思い浮かべ頑張っているというお声が多くありました。

●子ども食堂に母子でお世話になっています。温かいスタッフさん達で、ゆっくり過ごさせてもらっています。しかし、この前、はじめて子ども食堂に来たご家族の母親が、私達の下承も得ず、スマホでみんなを撮影をりはじめました。私達は、DVにより住所を隠して生活しているので、SNSにでも載ったらと、とても怖くなり、スタッフさんに写真を確認してもらい削除してもらいました。子ども食堂には色々な事情の子どもが集まっているのだ、と理解して欲しいものです。(まりも)
いろいろな事情への理解が広まりますように。

●小学校、市、県で案内された親子体験、少年自然の家での合宿は必ず応募して、低額で参加でき、母子共にリフレッシュしています。キャンプやスキーには子供3人連れていけないし、母子家庭は子の体験が減っているとデータを見て体験学習で色々な体験をしてほしいと思っています。(匿名希望)
情報共有ありがとうございます。よかったです参考に。

●エアコンは怖くてつけていないのですが、さすがに寒すぎるときは、筋トレ動画を見ている。一緒に運動して、ほんの数分ですが、息も上がり暑くなってきます。血も巡るし、節約できて一石二鳥です。(H)
寒さを乗り切れ、健康にもよい素敵なアイデア!

●仕事仕事と働かなきゃで夢中になり子供との時間が減り始めたことにふと気づき、少しだけ勤務時間見直しをし、6人いる子供たちに少し向き合う時間をと心掛けている今日この頃です。段々と親離れしてしまってる上の子達を見ると、ママ〜としつこいほどに呼ばれる事も残りあと何年なのかなと思うと寂しくてたまらないなと思いました。毎日を大切に過ごしたいと思う今日この頃です。(6人の宝の子のママ)
子どもとの限りある時間を大切にしようと気づかされました。

ほっと情報

令和6年度住民税非課税世帯への給付金

国による「国民の安心・安全と持続的な成長に向けた総合経済対策」に基づき、令和6年度の住民税非課税世帯を対象に給付金が支給されます。

1 支給額

1世帯あたり 3万円
児童※1人あたり 2万円加算

※生計を共にしている
18歳以下(平成18年4月2日以降生まれ)の児童

2 支給対象

世帯全員が令和6年度の住民税非課税世帯
◆DVで避難されていて住民票の異動が困難な場合も対象になる場合があります。役所にご確認を。

3 給付時期

すでに支給を開始した自治体もあれば、給付時期未定の自治体もあります。市区町村からのお便りを欠かさずチェックしましょう。

CHECK!

支援の名前が「物価高騰支援給付金」など、自治体によって異なるので要注意。また、住民税非課税世帯の限度額ラインがもっとあがってほしいですね。



令和7年度、大学受験料などの補助

対象：児童扶養手当受給世帯相当または低所得子育て世帯

- ・大学等受験料支援
 - 高校3年生等 1人あたり53,000円上限
- ・模擬試験受験料支援
 - 高校3年生等 1人あたり8,000円上限
 - 中学3年生 1人あたり6,000円上限

詳細な情報は今後のニュースをご注目くださいね。



2025年度のほっとあんしん便について



2025年度のほっとあんしん便の計画はただいま検討中です。決まり次第、メルマガでお知らせします。目をお通しくださいね。

ほっとあんしん 子どもの様子

●小学校高学年から不登校気味で中学生になってから完全に不登校になってしまった息子。楽しみで入った部活も辞めてしまいました。色々悩む時もありましたが、今は前向きに考えるようにしてます。ファイトや～息子☆母はずっと応援してます(*^^*)(こー母☆)

●宅急便で届いたダンボールや中のクッション紙？を自由帳代わりにして、お絵かきをしています。子供達はダンボールに落書きをする感覚で楽しんでいます(*^^*)ゴミに出す際は、地域の方が子供達の絵を見て「たくさんお絵かきしたね～」とお声かけしてくれたりします。地域の方とのちょっとした交流にもなっています(*^^*)(えなちゅん)

●最近私が体調を崩し気味なのですが、小3と小4の子どもが「変わりにするよ」「あとはしておくね」「手伝うことある？」とよく言ってくれます。私が元気なときは自分のことでもいいように見えますが、支えてくれる姿を見ると成長してるんだな…と改めて実感。おかげで体調も回復しつつあります。子供のためにも自分のためにも元気で過ごせるように頑張ろうと密かに目標を掲げてます！（匿名希望）

●おとなしかった上の子は思春期が始まり、時に強い言葉で意見をくれます。今までがいい子すぎるほどだったので（私に気を使ってか）逆に安心しています。子どもの思春期は社会に出てからの自己主張の練習と聞いたことがあります。頼りない母かもしれませんが、順調に育ってくれているのかなとどっしり構え、受けとめていきたいです。（さくら）

●子供達も察しているのか以前のように食べなくなりました。最初は「何もないっ」と文句を言ってましたが、お米の高さを知って、ある物で食べてくれるようになりました。できることなら野菜やご飯、美味しいものを少しでもいいから食べさせてあげたい！と思うのは皆そうみたいですね。食べられることのありがたさを知ってくれたらと感じてます。（のり）

●物価高騰の最中、子供達と夕方のスーパーに行き、値引きになっている商品を探すのが楽しみになっています。「半額」のシールをみると、目を輝かせ嬉し顔する次女。三女は半額のシールが欲しいようです笑 大変な世の中ですが、困難な事も楽しく家族で乗り越えていけたらと。いつかそんな時もあったね～と、大きくなった娘達と笑い話にしたいです。（いとさん）



★ Q&A 「子どもに習いごとをさせてあげたいけど……。」

子育てでシングルのお母さん応援サイト「イーヨ」で、専門家が回答しています。巻末にオンラインでの勉強方法のリンク先がたくさん掲載されています。



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
 - ◆ 一般社団法人バンクフォースマイルズ
コスメバンクプロジェクト事務局
- 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

