



HOT
TSUSHIN



ほっと
あんしん便

ほっとするひととき

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、食とともに“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。

物価の高騰、とくに毎日の食事に欠かせないお米の価格まで上がり、暮らしがいっそう大変ななっています。通信では、役立つ情報に加え、大変な中、同じように踏ん張っている方々の声をお届けします。読んでいただくことで、仲間の存在を感じていただけたらうれしいです。

これから迎える夏本番。暑さや暮らしのしんどさの中で、自分だけ？とふと孤独を感じることもあるかもしれません。そんな時は、同じように踏ん張っている仲間がいることを思い出してくださいね。一緒に乗り越えていきましょう。



ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



● 備蓄米、まったく出会えず(TT)お米が高くてついつい朝を抜いたりすることも。夏は電気水道代があがるので今からこわいです。なので！長年ロングだった髪をばっさりショートにしました！これで洗髪も節約出来るはず…寝る時は氷枕をします。なかなか優秀でけっこう涼しく快適に眠れます。(匿名希望) お米が高いという声、多数。猛暑対策として、凍らせたペットボトルを扇風機の前に置くなどの声がありました。(編集部)

● 暮らしが厳しい中少しでも自分にできる事と思いプチトマト、ナス、ピーマンをプランターで育てています。プチトマトは、買ってきたプチトマトの種をそのまま100均の野菜の土に埋めるだけでちゃんと芽が出て花が咲いています。実も膨らんでいきますので収穫が楽しみです。もっと色々な野菜にチャレンジして自給自足の暮らしを楽しめれば一石二鳥。日々の野菜の成長を楽しみに、そして家族で美味しいと食べられる幸せをかみしめたいと思います。(kkt)

家庭菜園に挑戦する方が数人いました。成長も楽しめますね。

● フルタイムで働いていますが、普段は仕事と子育てで1日すぎていきます。ひとり親でフルタイムで働いていると、区役所関係の事は何もできず、こみ入った話も子どもがいたらできず、そういう面で本当に大事な事を後回しにせざるを得なくてむずかしいです。(めいめい)

共感される方、多いのではないのでしょうか。利用しやすくなるよう団体でも働きかけたいと思います。

● 病気で働けてなくて、お金も心にも余裕がない毎日で本当にしんどいです。夏をどうにか乗り越えられるように、一緒に頑張りましょう！(匿名希望)

他にも、大変な状況と一緒に乗り越えたいという仲間の声がたくさん寄せられました。あなたにも届きますように！

● シングルになって将来の不安しかなかった頃、美容師の国家試験を国の制度を利用して、育児と仕事をしながら取得しました。現在は決して楽ではないですが正社員として働いています。色々な情報を発信していただけて感謝。(まりも)

左の一覧の高等職業訓練促進給付金等事業を利用されたのかな。よかったら、あなたも「ほっと情報」を参考にしてくださいね。

● 住んでいた家を財産分与のため売らなければならず、賃貸の家を探すことに。大家さんのご厚意で所得が少ないひとり親でも構いませんよという住まわせていただけることになりました。自宅の売却はつらいですが、家は入れ物。「誰と住むか」「どんなふうに暮らすかが大事」と思いながらこれまでの生活を支えてくれたおうちに感謝して家を手放します。(まみみ) 「家は入れ物、暮らし方が大事」素敵な考え方の共有に感謝！

ほっと情報

ひとり親を助ける支援制度

制度名	制度概要	支援内容	手続き場所
児童扶養手当	ひとり親家庭(子の年齢は18歳の年度末まで)に2ヶ月に1回支給されます。	例)子ども1人の場合 月10,010円～46,690円 離婚前は狭き門となるので注意。	お住まいの役所(子育て支援課など)
ひとり親家庭医療費助成制度	低所得のひとり親と子ども(18歳まで)の医療費の一部を支援する制度です。	自治体によって窓口で支払ったあと還付方式のところと、無料で受診できるところがある	お住まいの役所(子育て支援課など)
自立支援教育訓練給付金事業	資格取得のための講座を受けた場合に、受講料の費用の一部負担する制度	対象講座を受講し、修了した場合にその経費の60%が支給。上限あり、受講前に申請要	役所の担当窓口(子育て支援課など)
高等職業訓練促進給付金等事業	資格(看護師・保育士など)を取得するための養成機関で勉強している期間に生活費を支給する制度	住民税非課税世帯には月額10万円、住民税課税世帯は月額70500円が支給	自治体の母子父子自立支援員に事前に相談し手続き
母子父子寡婦福祉資金貸付制度	20歳未満の子どもを扶養しているひとり親が無利子や低利子でお金を借りることができる制度	生活資金、修学資金などを借りることができる制度。保証人ありの場合は無利子、なし場合は年1.0%	自治体の福祉担当窓口(審査に相談(審査に時間がかかるケースあり))
母子生活支援施設	生活困難な母親と子どもが入所して生活できる施設。DV被害者の一時保護も(子どもが原則18歳未満の母子)	住居の提供のほか、自立支援や就労支援を受けることができる。費用は収入に応じるが非常に安い。	役所の担当窓口(子育て支援課など)に相談相談により措置されて入所となります。

CHECK!



ひとり親の応援サイト「イーヨ」の支援制度一覧
ひとり親が助かる22の支援制度を掲載。



イーヨサイトURL

支援制度を調べるコツ



「支援制度名 お住まいの市区町村名」で検索し、役所などの手続き場所のサイトを参照するとよいですよ。読んでもわからないときは、お問合せ先の電話番号が掲載されていることが多いので、そこに問い合わせを。

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。



ほっと通信サイト

ほっとあんしん 子どもの様子

●「お腹すいた」っていつも言ってます。友達と外で遊びに行くけど野球で遊んでるようで、グローブを持ってない息子はちょっと仲間はずれ。今は毎日「グローブ買ってこれ」とせがまれますがお金に余裕がなく買ってあげられません。(匿名希望)

●反抗期の中1、思春期の小4と毎日格闘しています(汗)本当にしんどいです。なのでひどい時は「今日おかん、ボイコットしまーす」と笑いを織りまぜながら開き直り、自分のやりたい事をする事。また、我が家は子どもに多くの大人と関わってほしいと思い、担任の先生やスクールカウンセラー、児童相談所のカウンセリングなどに頼っています。私には言えない気持ちや思いなどを相談し、子どもが少しでも楽になれるかと思っています。(SAWA)

★ Q&A「中学生の子どもの反抗期。どう接したらいい?……。」

反抗期に悩まれる声が多数。子育てシングル応援サイト「イーヨ」で、反抗期について専門家が回答した記事を紹介します。よかったら参考に!



●発達障害があるため、療育を受けています。保育園だけでなく、療育にも相談できるためありがたいです。未就学児は市がお金を負担してくれるし、悩みはつきませんがサポート体制がある事自体助かります。ただ、小1の壁や通常級や支援級の選択等、今から考えて悩むことも多く、何が息子にとって良い選択か、責任が問われるので悩ましいです。(匿名希望)

●最近、学校への行き渋りが始まった小2の娘。毎日の様に行きたくないと言わめ娘を連れて一緒に教室まで登校しています。ひどいときは地面に寝転びジタバタしながら泣きわめくので、近所じゃちょっと有名人、笑。ちなみに、以前不登校で掲載していただいた当時中3の息子は、無事希望の高校に入学し、元気に通っています。(たまに休みますが全然許容範囲!)その際は応援の声をいただき、ありがとうございます。(しらたま)

●最近、お菓子を1個もらって、兄弟でケンカになるなど思っていたら、兄弟でひとかじりずつ食べていました。分け合いながらお互いうれしそうに食べていて、見ていた私がすごく幸せな気持ちになりました。(ひよこ)

●高3の息子がいますが、気付けばこんなに大きくなったんだなどこかさびしい気持ちに。思春期や反抗期を受け容れられず苦しんだこともありましたが、今は、あの時もっと色々やってあげたらよかったのにと後悔してしまいます。実際は一人で誰にも頼れなくて必死で過ごしてきたので、そんな余裕はなかったのですが…。すれ違う時間が増え話をする事も少なくなりましたが、こないだ久しぶりに耳かきをしてほしいと私の部屋にやってきました。まだ少し子供でいてくれて、とてもうれしかったです。(ももんが)

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。支援して下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。掲載された方全員と投稿された方抽選で5名の方に、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
- ◆日清製粉株式会社

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

