

# あすなろ通信

ひとり親家庭の皆さんへ  
母子・父子自立支援員からのおたよりです  
2018.8月号  
第32号



pixta.jp - 30917354



## 体の柔軟性を高めて疲れにくい体に！

今年の夏の暑さは半端ないですね。外にいたら溶けそうです。仕事が終わって帰宅すると、どっと疲れがでます。でもまだまだ夕飯の支度もあり、うかつに腰を下ろして休憩でもしようものならもう立つ気力がなくなります。なので、勢いで家事にとりかかります。何で疲れるんだろう。調べてみました。加齢？ストレス？自律神経？いろいろありますが、そんな中、疲れを少しでも軽減するのに「体ほぐしをして柔軟性を高める」とよいそうです。柔軟性が低下すると姿勢に影響し、血行が悪くなり、腰痛や肩こりの原因を引き起こします。筋肉の硬さが柔軟性を左右し、体を動かすのにより多くの力が必要となるそうです。だから、疲れが倍増してしまうという悪循環。毎日コツコツと継続する体ほぐしが必要とのこと。ストレッチの方法はネットなどにたくさん掲載されていました。スポーツ選手のようにムキムキになることが目的ではないので、自分にあった無理のないストレッチをコツコツとやるとよいそうです。できるかな？頑張ってみようと思います。

母子・父子自立支援員 佐藤

和光市子どもあんしん部ネウボラ課  
〒351-0192 和光市広沢1-5  
電話 048-424-9087 (直通)  
FAX 048-464-1926



## 8月は現況届の提出月です。



ひとり親家庭にとって大切な現況届の提出はお済みですか。

**生活の実態と昨年の所得**を**直接お会い**し、確認させていただき支給額を決定します。

子育てとお仕事で忙しいことと思いますが、どうかご理解とご協力をお願いいたします。

**受付期間** 8月1日～8月31日 8：30～17：15（月曜日～金曜日）  
8月18日（土） 8：30～12：00（土曜開庁日）

**持ち物**

- ・児童扶養手当証書（肌色の証書）と印鑑
- ・送付された封筒の中の「児童扶養手当現況届けに必要な書類」に記載されていますのでご確認ください。



ネウボラ課 手当医療担当 ☎424-9140



## 現況届提出の際に、母子・父子自立支援員にご相談を・・・



母子・父子自立支援員はひとり親家庭の悩みや離婚前後に必要な手続き、その後の生活のご相談をお受けしています。普段、忙しくてなかなか来庁できない方、現況届提出の際、お気軽にご相談ください。事前予約をし、ゆっくり時間をとってお話することもできます。

たとえば・・・

- ・子どもの教育資金の貸付について知りたい
- ・離婚に関係する手続きやその後の支援について知りたい
- ・収入アップのために資格を取得したい
- ・仕事を探しているのだが・・・

など、わからないこと、不安なことなどのお話を聞かせてください。

ネウボラ課母子・父子自立支援員 ☎424-9087



## ひとり親パパ・ママお仕事応援キャンペーン



ハローワークと和光市役所が協力し、専任の支援員がきめ細やかな就労支援を行います。収入アップや転職などをお考えの方お気軽にご相談ください。

- 対象 児童扶養手当を受給されているひとり親家庭の父・母
- 期間 8月1日（水）～8月31日（金） 平日10：00～17：00  
たとえば・・・
  - ・今後のお仕事探しへの心構え・不安解消のためのご相談
  - ・これまでのキャリアを棚卸し、履歴書・職務経歴書の作成等のサポート
  - ・希望される仕事に必要な技術・知識についてのアドバイス、職業訓練などのご案内
- 場所・お問合せ 和光市ふるさとハローワーク（市役所6階）  
就職支援ナビゲーター 千田 ☎464-8609  
（※予約者優先ですので、できるだけ事前予約をお願いします。）



## 大学・短大・専門学校の学費の準備は出来ていますか？

この時期になると毎年、多くの方から学費の貸付についてのご相談をお受けします。  
**10月以降になると納入期限までに貸付金が間に合わないなどといった不都合が生じてしまいます。学費の相談は早めに母子・父子自立相談員までしていただくようお願いいたします。**

### ◎授業料は自力での準備が必要です！

貸付制度（日本学生支援機構・母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付制度の修学資金）の申請をしておいても、**貸与金が入金されるのは来年4月以降入学してから**ということを知っておきましょう。

そこで、授業料は予め自力での準備が必要となります。

**入学金や施設費・諸会費**などは母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付制度の就学支度金で限度額58万円まで入学前に貸与が可能です。（所得制限あり）

#### 【ある大学の入学手続き時に必要な費用の一例（文系）】

入学金	200,000 円	} 就学支度金を利用可能
施設費	240,000 円	
諸会費等	25,000 円	
授業料分納で	<b>490,000 円</b>	(980,000 円/年間)
納入金額合計	955,000 円	



#### 予め準備が必要

◎残りの授業料納入時期には、すでに貸与金が入金しているのでそれに対応できます。

※私立大の看護系・理工系の授業料は学校によりますが年間110万以上となっています。

※推薦入試やAO入試の方は10月頃結果がでるとまもなく学費の納入となります。

### ◎学費返済のシュミレーションを確認しておきましょう。

(単位 円)

貸付制度を申請する場合は、将来のライフプランに合わせた返済の計画をしておきましょう。  
 返済されたお金は次の利用希望者が学費として利用する貴重な資金となります。

#### ◎母子及び父子並びに寡婦福祉資金貸付制度の就学支度金と就学資金を借りた場合

資金名	貸付金額	貸与総額	返済期間	
			卒業年の10月～5年後	6年後～10年度
就学支度金 返済年数5年 (60回)	580,000	580,000	7,166 $580,000 \div 60$	
修学資金 返済年数10年 (120回)	81,000	3,888,000 $81,000 \times 48$ か月	32,400 $3,888,000 \div 120$	32,400
返済合計/月			<b>39,566</b>	<b>32,400</b>

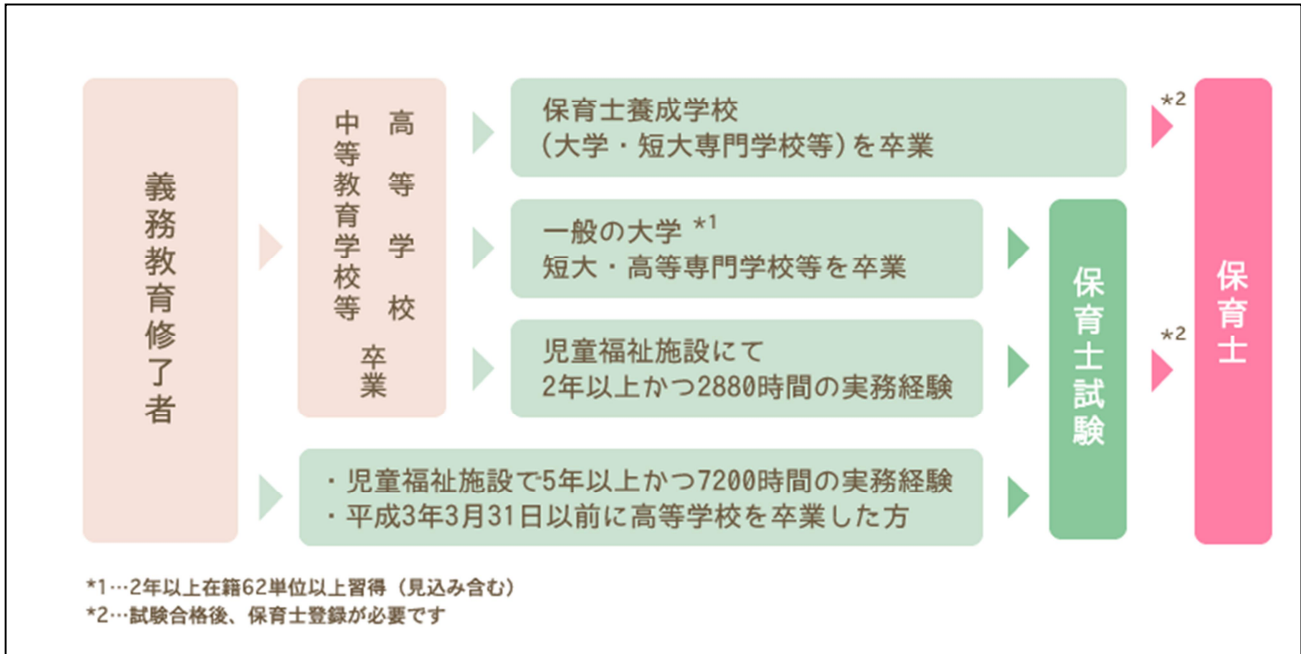




## 資格のいろいろシリーズ9 「保育士」を知ろう！

保育士の資格を取る方法は下記の2つに分かれます。

- 1 「保育士」となる資格が取得できる厚生労働省の指定する養成学校（大学・短大・専門学校等）を卒業する。「保育士」と「幼稚園教諭」をダブル取得できる学校も多い。
- 2 保育士試験を受験し、保育士資格を取得する。



### 保育士試験とは・・・

実技試験と筆記試験があります。合格科目は3年間有効であるため、一度に全て合格できなかった場合でも、期限内であれば不合格科目のみの受験が可能です。

### 受験資格・・・

- ・大学・短大・高等専門学校を卒業
- ・平成3年3月31日以前に高等学校を卒業した者
- ・高校または中等教育学校を卒業し、児童福祉施設にて2年以上かつ2880時間の実務経験を有する者
- ・児童福祉施設にて5年以上かつ7200時間の実務経験を有する者

### 試験内容・・・



- ・筆記試験・・・保育原理・教育原理及び社会養護・児童家庭福祉・社会福祉・保育の心理学・子どもの保健・子どもの食と栄養・保育実習理論の8科目
- ・実技試験・・・保育実習実技（音楽表現に関する技術、造形表現に関する技術、言語表現に関する技術）のうち2分野を選択  
※試験科目が一部免除される場合があります。  
例：2年以内に一部科目に合格して、免除申請を行った者。幼稚園教諭免許状所有者は、保育の心理学・教育原理・実技試験が免除など

### 試験日程・・・

- ・筆記試験：毎年8月上旬2日間
- ・実技試験：10月中旬 日曜日（筆記試験の全科目合格者のみ）

※問い合わせ先 保育士試験事務局センター ☎0120-4194-32 月～金 10時～18時

### 保育士なるゾ!!



## ひとり親家庭自立支援事業を利用しよう！

保育士の養成学校に通学する場合、高等職業訓練促進給付金等事業が利用できます。また、保育士試験を受けるために講座を受講した場合は、同じく自立支援教育訓練給付金事業の利用ができます。

詳細は、母子・父子自立相談員にご相談ください。☎048-424-9087