

# 母子寡婦福祉かなざわ

発行所

〒920-0861  
金沢市三社町1-44  
金沢市母子寡婦福祉連  
合会 TEL (076) 224-3417

(題字 山野 之義市長)

NPO法人  
金沢市ホームヘルプサービス

**ひまわり**

☎(076) 261-0380  
(金沢市母子寡婦福祉連合会内)

**ホームヘルパー  
募集中**




## 「令和二年」

金沢市母子寡婦福祉連合会

会長 中村 幸子

日頃より当会に対しご支援とご鞭撻を賜り、誠に有難うございます。

新元号「令和」が昨年五月、スタートしました。即位礼では新天皇が黄櫨染袍をお召しになり高御座に、皇后は十二単姿で御帳台にお立ちの中、陛下は「国民の幸せと世界の平和を常に願う国民に寄り添い…」と即位宣言され、世界の恒久平和を願う心が伝わりました。また、両陛下は台風や豪雨の災害に遭われた現地に早速出向かれ、優しく言葉をかける姿に心温かさがにじみ出て、深く感動を覚えました。

さて、ご承知の通り日本の少子高齢化が進み、核家族化、地域の絆の希薄化、価値観の多様化など私たちを取り巻く環境は大きく変化しました。長寿社会を迎え、課題は山積していますが、国は少子化対策として子育て環境の整備のほか、幼児教育・保育の無償化を昨年十月から実施しました。高等教育の無償化も始まります。金沢市も「かなざわ子育て夢プラン2020」を策定し、「みんなであつながり、支え合う子育ての喜びを分

ち合うまち金沢」を基本理念に施策の充実と推進に努めることとしています。ひとり親家庭に向けては従来から経済支援や自立支援施策が進められていますが、当会では市から委託を受けてパソコン、医療事務、調剤薬局事務など就業支援事業を展開し、また、生活の不安に対処する弁護士無料法律相談や子供の学習総合支援事業、情報交換事業なども実施しています。また当会独自でも芋掘り会や小旅行などを行い、楽しいイベントを通して親子が元気に過ごせるよう、親子目線で福祉増進に努めています。

今年度は2度目の東京五輪が開催されます。半世紀前の感動が蘇りますが、今大会が新時代を切り開く原動力となって感動と勇気を育み、世界平和を実現する祭典となることを切に願うものです。世界はイラン情勢など緊迫していますが、本年が平和で災害の少ない年になりますよう皆様方と共に祈念し、重ねて引き続きご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

**金沢市母子会は仕事や子育てに頑張っているひとり親家庭や寡婦の皆さんを応援しています!**

☆スキルアップに役立つ様々な講習会を開催!



☆親子で楽しめるイベントをたくさん企画しています!



**会員募集中!!**

お知らせ

**ホームページがリニューアル!**

スマートフォンからも見やすくなりました!ぜひご利用ください!

<https://kinbosh.jimdofree.com/>





金沢市福祉局

局長 山田啓之

金沢市母子寡婦福祉連合会におかれましては、日頃より母子父子寡婦の福祉の推進をはじめ、本市福祉行政に対し、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本年は、1964年以来56年ぶりとなる東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。開催機運が高まる中、大会が成功裏に終えることを祈念するとともに、未来を担う子供たちに夢や明るい希望を与える出来事として記憶に残る大会となることを期待します。

さて、近年、子どもの貧困の問題に関心が集まっています。我が国の子どもの7人に1人が貧困の状況にあるとされ、特にひとり親家庭の子どもの約半分が貧困であると言われており、大変憂うべき状態です。子どもの明るい未来を閉ざさないため、本市では貧困の状況にある子どもたちに、確実に支援が行き届く仕組みを構築するとともに、子どもが貧困状況にならないような環境づくりと貧困の

連鎖を防止することを目的に、昨年、金沢市子どもの貧困対策基本計画を策定しました。その具現策として、子どもソーシャルワーカーを本市独自に配置して、生活に困難を抱える子どもと家庭の早期発見と相談援助を行っているほか、ひとり親家庭等の子どもへの学習支援や、スポーツ・文化活動に熱心に取り組む高校生に対する育英奨学資金の拡充などを実施したところです。

本計画の基本理念である「すべての子どもの育ちを守り、一人ひとりが未来を切り拓けるまち金沢」の実現に向け、貴会をはじめとする関係機関や地域との連携を強化するとともに、更なる施策の充実を進めてまいりますので、引き続き変わらぬお力添えをお願い致します。

最後になりましたが、会員皆様方のご健勝とご多幸、貴会の益々のご発展をお祈り申し上げます。今後とも本市へのご支援とご協力をお願いし、ご挨拶と致します。

【市からの告知関係】

金沢市育英会奨学生募集のお知らせ

金沢市育英会では、学業成績が優秀な方及び文化活動やスポーツ活動に熱心に取り組む方を支援するため、返還不要の給付型奨学金を支給しています。募集要項をご確認の上、ご応募ください。(所得制限および審査があります。)

対象	保護者が金沢市内に居住している高等学校及び特別支援学校の高等部の生徒	
資格要件	学業部門	申込時における前年の学習成績が必要な基準を満たし、学校長の推薦がある方
	文化・スポーツ活動部門	部活動、生徒会活動、ボランティア活動などの課外活動に熱心に取り組む、学校長の推薦がある方(学力基準はありません)
支給額	月額10,000円(返済は不要です。)	
出願期間	4月中旬～5月中旬 ※各学校を通じて願書を提出してください。	
その他	他の奨学資金との併給はできません。	

お問合せ：金沢市育英会事務局(子育て支援課内) ☎076-220-2285

児童扶養手当

～手当月額の変更について(令和2年4月分以降)～

子ども1人の場合 43,160円～10,180円  
 子ども2人以上の場合 第2子 10,190円～5,100円  
 第3子以降 6,110円～3,060円

※所得によって計算します。

お問合せ：金沢市子育て支援課 ☎076-220-2285

金沢市女性就業指導センターの終了

平成元年から母子寡婦内職者への仕事出し業務として着物のリフォームを主に行ってききましたが、令和2年3月末で終了しますのでお知らせします。親から子に着物を受け継ぎ、着物を着たいと思うことはとても大切で、そのお手伝いをできたことに感謝します。31年間、有難うございました。

児童家庭相談室のご案内

児童家庭相談室では、経済的に困難な状況にある子どもやひとり親家庭の相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

〈場所〉金沢市役所2階 子育て支援課内

お問合せ：金沢市児童家庭相談室 ☎076-220-2422

# 第52回 金沢市母子寡婦福祉大会

【日時】令和元年11月10日(日)  
【場所】石川県女性センター

秋晴れに恵まれて山野金沢市長のご出席のもと、来賓ほか会員約110名が参加し開催されました。

### 会長挨拶

母子会の前身である未亡人会が結成されて70年になる。戦後の混乱期、戦争や貧困で家の大黒柱を失ったひとり親家庭の窮状は悲惨で、同じ境遇者が結束し行政支援を求めるために団体が設立されました。現在、ひとり親家庭になる理由の殆どは離婚で死別は少なくなつたものの、生計や育児を独りで担うことに変わりはなく、多忙な毎日の中で悩みを抱えがちだが決して孤立しないよう、母子会は行政と連携し支援していきたい。

### 市長挨拶

日ごろから貴会にはひとり親家庭の福祉向上にご尽力頂き感謝申し上げます。家計の所得格差や子どもの貧困には大きな関心を持っており、市としても様々な

施策を進めている。ひとり親世帯に限らず子育ては大変であり、未来ある子供達を健やかに育てる環境醸成に意を用いていきたい。市では生活に困難を抱える子どもやひとり親家庭の相談・支援を包括的に行う児童家庭相談室を設置し、きめ細かい対応をしているが、今後も貴会と連携しながら施策の充実に努めてまいりたい。

### 表彰式

金沢市長表彰

吉岡 あさみ様(安原)  
川向 利子 様(三馬)

金沢市母子寡婦福祉連合会  
会長表彰

水下 志津子様(押野)



## 特別講演

「睡眠と心の健康」



金城大学 医療健康学部  
特任教授 小山 善子様

睡眠にはレム睡眠(体は休んでも脳は活発に働いており、夢を見ている状態)とノンレム睡眠(体も脳も眠っている状態)があり、ホルモンなどの内分泌系や肥満・認知機能とも大きく関わっている。睡眠は脳を休ませ、脳と体の疲れを取り、心身機能を回復させるため、睡眠不足になると脳機能が低下し、集中力低下、記憶障害を招き、代謝機能の異常、ひいては肥満や高血圧・糖尿病など生活習慣病の発症危険性をはらんでいる。うつ病で不眠になつたりするが、不眠の長期化がうつ病を引き起こすこともある。睡眠薬の服用には注意が必要で勝手に量を加減したり服薬中止したりせず、医師の指示を守ることが大事であり、アルコールとの併用は避けてほしい。アルコールによって夕方など中途覚醒が増え、良い睡眠にならない。睡眠の質や量は年齢とともに変化し、高齢になれば睡眠時間が短くなり、夜間に目覚める回数が増え、入眠までの時間も長くなる。高齢になるとそれは当たり前なので余り気にしない方が良い(気にし過ぎて不眠にならないように)。

## 快適な睡眠のための12のポイント

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 3 眠くなってから床に就く、寝る時間にこだわり過ぎない
- 4 同じ時刻に毎日起床
- 5 光の利用で良い睡眠
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7 昼寝をするなら15時前に30分以内
- 8 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

皆さま、良い眠りの参考にしてください

## ひまわり活動報告

研修会

【日時】令和元年11月22日(金)  
【場所】石川県女性センター(3階研究室)

介護福祉士の石原ノリエ氏を講師に、認知症利用者の理解と関わり方について学習しました。認知症を理解するための3つのステップと原因等の講義を受けた後、利用者との関わりから出たエピソードを元に主観的事実と客観的事実をグループで確認する作業を行い、認知症利用者との適切な対応を学びました。



令和元年  
中部地区大会

令和元年  
母子寡婦福祉研修大会

【日時・場所】

令和元年9月8日(日)～9日(月)  
加賀市文化会館

今回は石川県が当番県のため、金沢市から21人が参加し、中部6県では約450人が加賀市文化会館に集まりました。厚労省家庭福祉課の行政説明の後、石川県校下婦人会連絡協議会の能木場会長が進行役を務め、母子、子ども、母子寡婦に関する各テーマで地区代表の意見発表があり、質疑応答を交わしました。意見発表の中には、生計を安定させるためにベビシッターや調剤薬局事務の資格を取得し、現在は保育所に勤務し保育士国家試験合格を目指すお母さんの活動報告や山間地のひとり親家庭の学習支援をお世話する母子会員の報告がとて印象的で、ひた向きさと強さを感じました。

二日目は加賀市出身でテレビ金沢の塚田誉アナウンサーによる『誉のドコ行く?』上を向いて歩こう』と題する講演会がありました。仕事帰りの事故で両足を骨折し、その間の心の葛藤や復活に向けたお話しがあり、話しの途中にはご自身でギターを演奏し、会場の参加者と和やかに合唱するなど、とても心が温まるお話しでした。講演会終了後、国への要望8項目を決議し、次期大会が福井県あわら温泉で開催される事が報告され、大会を終了しました。

寡婦研修旅行



【日 時】令和元年5月9日(木)

【訪問先】富山市南砺市方面(井波、庄川など)



穏やかな日、39名がバスに乗って富山県南砺市井波へ向かいました。彫刻の街並みを通り抜け、藤の花が見頃の瑞泉寺に到着。観光ボランティアの説明を聞きながら大伽藍を見学し、スケールの大きさに歴史と文化を感じました。それから庄川峡に向かい、新緑の中、爽やかな風を受けて遊覧船に乗り、身も心も癒されました。昼食後は北陸コカ・コーラ砺波工場での生産ラインを見学し、機械の大きさと速さに驚きました。最後に、かきやまの「御菓蔵」に立ち寄り、会員相互が懇親を深めて楽しい一日を過ごしました。(種本)

魚のさばき方教室

【日 時】令和元年11月30日(土)

【場 所】石川県女性センター(4階 調理室)



金沢おさかな普及協会のご協力のもと、19名の参加がありました。今が旬の新鮮なイカとフクラギを食材に講師の方から説明を受け、いざ実践開始。悪戦苦闘の末、さばいてパック詰めし、さばいた魚は持ち帰って美味しく頂きました。今回、若い会員の参加もあり、和気あいあいの中でとても良かったと思います。皆さん、お魚は身体にも頭にも良いので沢山食べましょう。(黒本)

知ってますか

♡子どもの学習総合支援事業(平成31年4月から制度改正)

行政から委託を受けて、ひとり親家庭などのお子さまの学習を大学生等がボランティアでお手伝いするものです。

形態	問合せ先(受託者)	学習等の実施場所	対象世帯とお子さまの学年	対象地域	利用料	利用申込その他
利用者宅に大学生等を派遣	金沢市母子寡婦福祉連合会 ☎224-3417	利用者宅	ひとり親家庭や生活困窮家庭等のお子さま	小学生 中学生 高校生	市内全域	無 料
公共施設に利用者が集合	金沢市社会福祉協議会 ☎231-3720	松ヶ枝福祉館(金沢市高岡町7-25)		中学生 高校生		申込み…金沢市社会福祉協議会 ☎231-3720 実施日…毎週 金曜日(16～19時) 月2回 土曜日(9～17時の2時間) ※公共バス料金を回数券で全額支給
地区児童館などに利用者が集合	地域にも登録する学習支援場所があります。金沢市子育て支援課にお問い合わせください。(☎220-2285)			小学生	地域の小学校の通学エリア	無 料

♡放課後児童クラブの利用料軽減

母子会が金沢市に要望していた「ひとり親家庭の負担金軽減」について、少しずつですが軽減する児童クラブが増えています。児童扶養手当を受給するひとり親家庭の負担金を軽減した児童クラブに、金沢市が軽減分(限度額 月3千円)を支払うものです。詳細はご利用の児童クラブにお尋ね下さい。

	児童クラブ数	軽減実施
2018年度	95か所	45か所
2019年度	97か所	55か所

♡夢を応援基金「ひとり親家庭支援奨学金制度」

(株)ローソンの寄付金を原資に全国母子寡婦福祉団体協議会(全母協)が運営する給付型奨学金制度です。

- ・対象学年…中学校3年生、高等学校、高等専門学校等に在籍する生徒
- ・申込条件…ひとり親家庭で全母協の加盟団体の会員又は入会希望者など
- ・申込時期…全母協 HP でご確認ください
- ・お問合せ…加盟する母子会

♡寄贈食品をひとり親家庭に無償提供

- ・申込資格…ひとり親家庭で県母子寡婦福祉連合会加盟団体の会員又は入会希望者(※生活保護受給者は申込みできません)
- ・申込条件…県母子寡婦福祉連合会に食品を取りに来れる方(事前登録が必要)
- ・お問合せ…県母子寡婦福祉連合会 (石川県女性センター5階 ☎076-264-0503)

# 親と子のつどい

親子で楽しめる行事がいっぱい!

みなさんのご参加と温かいご協力、ありがとうございました!!

## 親子バス旅行

【日 時】2019年5月12日(日)  
【行き先】加賀フルーツランド・いしかわ動物園



みんな大好き!  
フルーツと  
チョコフォンデュ☆



バーベキューで  
おなかいっぱい!



動物園  
楽しかったね♪

## 親子自然学習体験イン能登

【日 時】2019年8月17日(土)~18日(日)  
【行き先】国立能登青少年交流の家  
のとじま臨海公園水族館  
のと里山里海ミュージアム他



みんなで  
ボウリング(^^)!



レクリエーションや  
和菓子作り、街中散策など  
たくさん体験したよ!

## いもほり会(交流会)

【日 時】2019年10月14日(月・祝)  
【行き先】粟崎町いも畑  
【共 催】金沢菊水ライオンズクラブ



毎年盛り上がる  
ビンゴ大会!

雨降りの中、がんばって  
たくさん撮ったよ!



市長も  
サンタで登場!

ボランティアスタッフのみなさん  
☆ありがとうございました!

## 親子のクリスマスのつどい

【日 時】2019年12月8日(日)  
【会 場】石川県母子・父子福祉センター・石川県女性センター



おいしい食事や  
ゲーム、紙芝居、  
スピードクなど  
盛りだくさん♪

母子会では色々なイベントを企画しています。楽しく学んで体験して交流の輪を広げましょう!

5月 奨学金・進学資金セミナー



7月『ハーバリウム教室』



12月 冬の親子料理教室

『にぎやかクリスマス肉料理』



8月 夏休み宿題教室

健康セミナー「自分の健康が子どもを守る」



6月 食育教室

『加賀野菜のもちふわシフォンケーキ』



2月 テーブルマナー教室

開催場所:ジャルダン ポール・ボキューズ

3月 母子会ってなあ~に?!

開催場所:石川県母子・父子福祉センター

金沢市母子寡婦福祉連合会  
役員名簿

令和元年度～二年度	平成三十年度～令和元年度
会長 中村 幸子	母子部役員
副会長 中井 清美	部会長 森 昌美
副会長 敦島 幸江	副部会長 丸岡 外美
副会長 奥村 清美	副部会長 高田 晶子
常任理事 松永 正美	幹事 吉岡 あさみ
常任理事 種本 敏美	幹事 畑 澄江
常任理事 黒本 茂子	幹事 詩丘 留美
監事 松下 千恵子	幹事 岡田 美恵子
監事 柳 恵子	顧問 中井 清美

校下名 校下会長 茂子	校下母子部会長
泉野 黒本 清美	中村 幸子(兼任)
新野 豊島 恵子	畑 澄江
菊川 高橋 幸子	丸岡 外美
味噌 中村 幸子	詩丘 留美
長田 南 千明	吉岡 あさみ
森山 藤岡 さち子	森 昌美
富樫 宮森 真理	
米丸 松下 千恵子	
大板 庄司 幸子	
安徳 敦島 幸江	
押野 種本 敏美	
千坂 中井 清美	
新田 松永 正美	
神田 相川 潤子	
西馬 相川 潤子	

編集後記

この一年の10大ニュースは…。日本ラグビーの活躍、新天皇即位、令和改元、台風と大洪水、国会での村度問題などが頭に浮かびます。日本ラグビーのトライシーンに目を潤ませ、皇后様の元氣な笑顔にも感動しました。災害では倒壊する鉄塔や水につかる家々、泥水に覆われる被害の甚大さに、庶民の暮らしを突然どん底に突き落とす自然の凄さを

感じ、自分がその場にいたらどうするかを真剣に考えました。同時に普通に暮らせることへの感謝と、安寧と平和の大切さを強く実感しました。令和という時代に寄せてそんな思いを大切にしたいと思います。各位には隔々までお読み頂き、会の活動を理解する一助となれば嬉しく思います。(村田)

令和2年度 金沢市母子寡婦福祉連合会の主な事業

開催予定日	事業名・内容等	開催場所
4月19日(日) 【延期】	親子バス旅行【後日、ホームページに日程掲載】	いしかわ動物園・加賀フルーツランド
7月5日(日)	石川県母子及び寡婦福祉大会	石川県女性センター
7月25日(土)～26日(日)	親子自然学習体験イン若狭の夏	国立若狭湾青少年自然の家
9月6日(日)	福祉のつどい2020金沢	金沢市松ヶ枝福祉館
9月12日(土)～13日(日)	中部地区母子寡婦福祉研修大会	福井県あわら市
9月(未定)	寡婦研修旅行	金沢市内(国立工芸館ほか)
10月(未定)	女性センターフェスティバル2020 おやこふれあいフェスティバル2020	石川県女性センター 石川県母子・父子福祉センター
10月18日(日)	いもほり会(芋掘り、昼食と交流会)	金沢市粟崎町のいも畑 石川県母子・父子福祉センター
10月24日(土)～25日(日)	全国母子寡婦福祉研修大会	東京都
11月8日(日)	金沢市母子寡婦福祉大会	石川県女性センター
12月6日(日)	親と子のクリスマスのつどい	石川県女性センター

ひとり親家庭就業・自立支援事業(予定)

講習会名	期間	開催場所
弁護士による無料法律相談(予約制)	6/28、9/27、11/22、2/28	石川県 母子・父子福祉センター
介護福祉士実務者研修	6/28、8/30～12/6 全13回	
医療事務講座	7/5～9/13 全10回	金沢市 教育プラザ富樫
調剤薬局事務講座	10/4～10/25 全4回	
パソコン講座(基礎・3級)	7/5～9/6 全9回	
パソコン講座(応用)	10/11、10/25 全2回	

\* 受講料：無料(教材費、試験受験料は自己負担あり) \* その他：期間中の託児サービスあり(無料・要予約)

ひとり親家庭 情報交換事業・生活支援講習会等事業

概ね、隔月で料理教室などを開催しています。詳細は当会ホームページを随時更新しますのでご確認ください。金沢市広報(新聞・火曜日掲載)も合わせてご覧ください。

