mama*cafe

母子家庭のお母さんの楽しい交流の場です。
みんなで子育てや仕事のこと、傷ついたこと、悲しかったこと、今までのことや、これからのこと、同じ目線・同じ立場でお話しませんか？

場所 / 京都市ひとり親家庭支援センター保育室
対象 / 子育て中の母子家庭等の母と子ども（乳児可）
開催日時 /8 月・12 月を除く木曜日・水曜日の交互開催
いずれも１０：３０～１２：００
定員 / ２０人（先着）電話にてご予約ください
参加費 / 無料

４月１４日（木） 学童保育・児童館について (見学あり)
５月１１日（水）パートで働く！？正社員で働く！？
６月 ９日（木）私が孤独を感じる時…
７月１３日（水）子どもの「おこづかい」について

おいしい紅茶・コーヒーを飲みながら、おしゃべりしませんか？お菓子と『役立つ情報』もご用意！ほっとする時間をお楽しみください。

無料法律相談

子どもの面会交流、養育費、慰謝料、親権、消費者金融や悪質商法など法律に関する問題や生活上の諸問題の解決に向けて、女性の弁護士が助言を行います。

●相談日 毎月２回 月曜日（１月は１回のみ） ５月と１２月は土曜日に開催します。
●時間 / 午後１時～５時（１人３０分）●場所 / 京都市ひとり親家庭支援センター
●申込 / 電話にて予約（708-7750）

４月… ４日 (月)・１８日 (月)
５月… ７日 (土)・２１日 (土)
６月… ６日 (月)・２０日 (月)
７月… ４日 (月)・２５日 (月)

就業相談

就職、転職、資格取得などお気軽にご相談ください。さまざまな悩みや問題を一緒に考えましょう。

●電話相談と面接相談があります。
（要予約 708-7750）
●京都市在住のひとり親家庭の親、寡婦対象

家庭生活支援員募集！

家庭生活支援員とは、ひとり親家庭等を対象に支援員宅で保育（子育て支援）したり、利用者宅で家事のお手伝い（生活援助）等を行います。支援員の資格は、保育士、幼稚園教諭普通免許、看護師、介護福祉士、他。
時間数に応じて、手当が支給されます。
詳しくは、ゆめあすまでお問合せください。

晴れ着貸出し

京都市在住のひとり親家庭の親と子、寡婦を対象に「晴れ着」の貸出しを行っています。

●内容 / 留袖、振袖、友禅、十三参り、付け下げ、七五三用着物と付属品。※付属品は袋帯、帯じめ、帯あげ、長じゅばん、履物。七五三はバック等一式
●範囲 / 成人式、結婚式、卒業式（２０歳以上）、七五三
●期間 / 貸出日と返却日を含む３日間
●利用料 / 七五三用着物一式１,５００円
その他の着物 ５,０００円
●申込み / 予約・使用希望日の３ケ月前の月の初日から使用希望日の１週間前。各福祉事務所又はひとり親家庭支援センターへ
※印鑑、身分証明書が必要です。

※着物は株式会社千總様より京都市に対しご寄贈いただいたものです。

自立支援プログラム

就労に不安のある母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さんのお仕事探しをがっちりサポートするため、相談者おひとりおひとりの経験、生活状況、希望に応じた「自立支援プログラム」を策定します。ハローワークや京都市ひとり親家庭支援センター内に設置された「福祉・就労支援コーナーゆめあす」と連携して就労を支援します。
→詳しくは、京都市ひとり親家庭支援センターまで。

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業について

市内在住のひとり親家庭の親又は子が高卒認定試験（旧大検）合格のための講座（通信講座を含む）を受領する場合、受講修了時及び合格時に受講費用の一部（受講費用の最大６割）を支給します。（講座受講開始前に申請が必要）
詳しくは福祉事務所の支援第一係まで

京都市ひとり親家庭支援センターゆめあすのパンフレットができました。
ゆめあす又はお住いの区の福祉事務所にお問い合わせください。

ゆめあすメルマガ登録

“ゆめあす” は月に数回不定期で生活に役立つ情報や講習会・セミナー・行事・催しなどの情報を載せたメールマガジンをお届けしています。
ゆめあす 検索

京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
〒606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町 26 番地
北山ふれあいセンター内
TEL/075-708-7750・FAX/075-708-7833
開館時間 /10:00 ～ 18:00 定休日 / 火曜日・祝日

ひとり親家庭の夢とあしたを応援します

ゆめあす通信

VOL.15
2016/4.1

発行 / 京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす 〒606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町 26 北山ふれあいセンター内 TEL/075(708)7750 FAX/075(708)7833

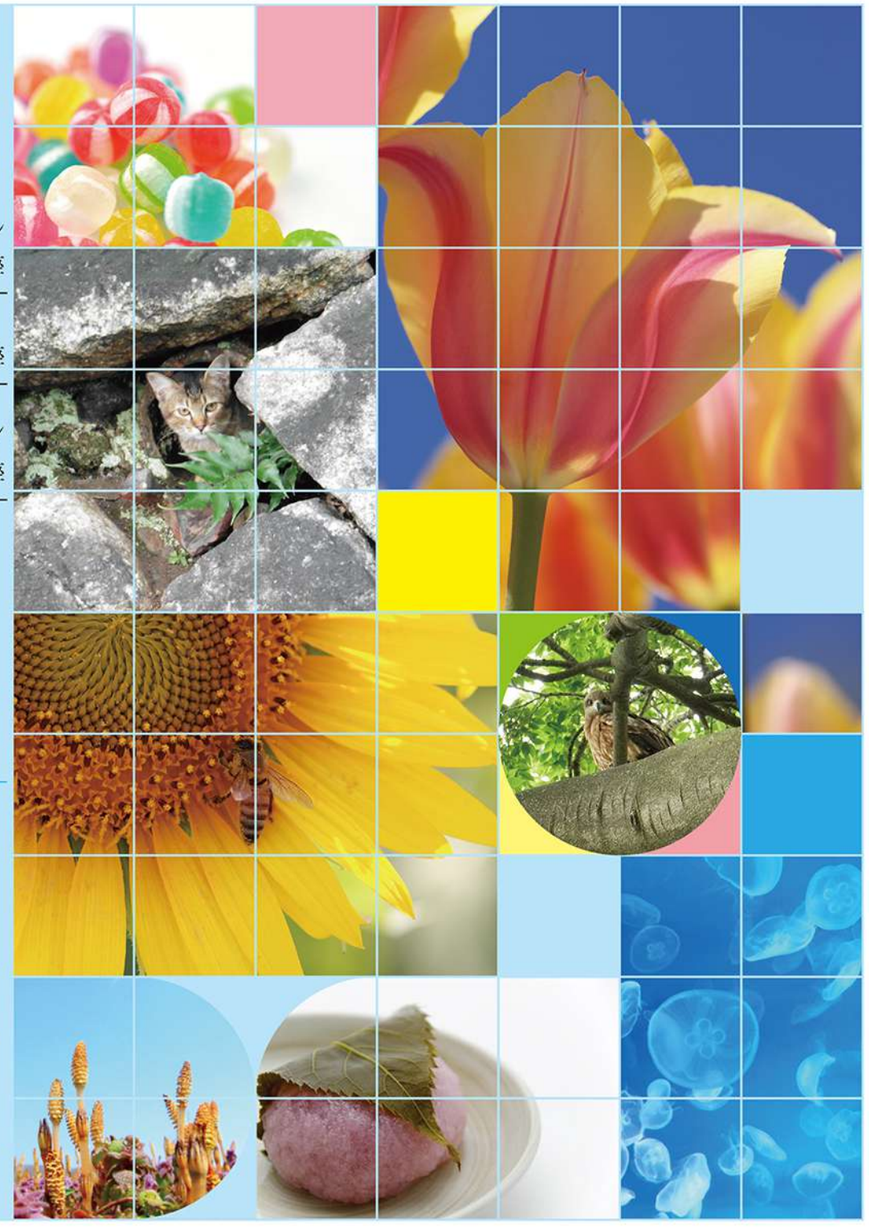
パソコン
会計ソフト入力講座

はじめてパソコン講座

就業支援パソコン
初級講座

実践！面接対策セミナー＆
応募書類対策講座
パソコン初級パワーアップセミナー
簿記入門講座
介護資格取得と仕事について

おやこで京都水族館へいこう
収納ワークショップ
いのちの授業 (ドッグセラピー)
ミシンで手づくり教室
粘土でつくるプレゼントボックス



京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
yumeasu.com

実践！面接対策セミナー＆応募書類対策講座
4月9日（土）10:30～12:30　13:30～16:30

4月9日（土）10:30～12:30　実践！面接対策セミナー（実習で自信をつける）
「仕事にブランクがあり面接がこわい…」「面接でいつも子どものことを聞かれ返答に戸惑う…」「正社員で働きたいという意欲をアピールしたい」そんなひとり親家庭のお母さん、お父さんの声からできたセミナーです。プロの授業と実習で、好印象でバッチリ！採用面接に自信をつけよう。

4月9日（土）13:30～16:30　応募書類対策講座（あなたの疑問に答えます）
履歴書、職務経歴書についてしっかり学びます。はじめて取り組まれる方はもちろんのこと、書類選考を突破するためにも自分をしっかり書面でアピールできる方法を学びましょう。

会場　京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親各２０名
受講料　無料
託児　あり（要予約）
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話
※先着順

パソコン初級パワーアップセミナー
4月23日（土）13:00～15:00

「パソコンに自信がない」「面接で具体的にパソコン技術をアピールしたい」「少しでも事務処理能力を高めたい」そんな悩みを解決！事務職希望の方はもちろん、他職種希望の方でも活用できる実習です。知っておくと便利な関数プチ講座。エクセルの基本操作は出来るけれど、もっと自信がもてたらなあ…そんなあなたが2時間でパワーアップ！
計算やデータベース作成の際に知っておくと便利な関数について学びます。
※パソコン初級レベルの方が対象
会場　京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親 15 名
受講料　無料
託児　あり（要予約）
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話　※先着順

簿記入門講座
5月1日（日）10:30～16:30（昼休憩 1 時間）

『簿記』について基本を知るセミナーです。経理事務を目指す方や、事務の仕事の幅を広げて就職に活かしたい方だけでなく、ビジネスの基本的な知識として身につけましょう。
会場　京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親 20 名
受講料　無料
託児　あり（要予約）
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話
※先着順

介護資格取得と仕事について
6月30日（木）10:30～12:30

求人が増え続ける介護現場。でも介護の仕事ってどんな仕事？資格はどうしたら取れる？介護福祉士、ケアマネジャーって何？訪問介護ってどんな仕事？資格のことや介護職について、現場で働いている方のお話を交えながら聞いてみませんか？
会場　京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
講師　社会福祉法人　京都福祉サービス協会
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親 20 名
受講料　無料
託児　あり（要予約）
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話 ※先着順

話題の本プレゼント　１名様

ゆめあす運営団体の京都市母子寡婦福祉連合会から「フクとマリモ」をゆめあす通信読者へプレゼント。ハガキ又はＦＡＸで住所、氏名、電話番号をご記入の上、ご応募ください。※ご応募はひとり親家庭のご家庭に限らせていただきます。
プレゼントの当選者発表は、賞品の発送をもってかえさせて頂きます。
〒606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町 26 北山ふれあいセンター内
「京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす　フクとマリモ」宛

フクロウのフクと猫のマリモの写真集。毎日忙しい仕事や家事の合間にちらっと見るだけで癒されます。親子でみても会話がはずむこと間違いなし！

フクとマリモ 単行本－2015/9/26
五十嵐健太（著），
HUKULOU COFFEE 永原律子（監修）
出版社：KADOKAWA
※抽選にはずれても、ゆめあすの図書コーナーにもあります。是非見に来てくださいね。

パソコン会計ソフト入力講座（3 回 9 時間）

会計ソフトの基本操作と経理実務の日常処理の基本を学ぶ講座です。
●対象 / 京都市在住のひとり親家庭の親又は寡婦の方で簿記の知識 (※) がありパソコンの基本操作のできる方。全日程参加できる方。
●開催日 / 平成 28 年 5/15、5/22、5/29●時間 / 午後 1 時～4 時
●受講料 / 無料●保育 / 無料●テキスト代 /500 円●定員 /15 名
●申込み受付 / 平成 28 年 4/1 ～ 4/30
応募多数の場合は抽選となります。
※この講座では簿記の学習はしません。基本知識（簿記 3 級）のある方が対象です。ただし 5 月 1 日の就職準備セミナーにて「簿記入門講座」受講済の方は参加可。

第１回はじめてパソコン講座（3 回 9 時間）

「はじめてパソコン」はまったく初めての方が対象です。電源の入切や各部の名称から始まりマウスの操作、アプリケーションソフトの説明とその中からワード、エクセルで文字入力ができるまでサポートします。パソコンは無理とあきらめていたあなた！パソコンはじめてみませんか。
●対象 / 京都市在住のひとり親家庭の親又は寡婦の方で、パソコンが全く初めての方。全日程参加できる方。
●開催日 / 平成 28 年 6/4、6/11、6/18●時間 / 午後 1 時～4 時
●受講料 / 無料●保育 / 無料●テキスト代 /500 円●定員 /15 名
●申込み受付 / 平成 28 年 5/1 ～ 5/25
※応募多数の場合は抽選となります。続けてパソコン初級を申し込むことも可能です。

第１回就業支援パソコン初級講座（6 回 18 時間）

ワード、エクセルの初級レベルです。パソコンの基本操作ができれば大丈夫。もちろん「はじめてパソコン」を修了した方も！文書作成印刷、表の作成とデータ入力、関数の利用、グラフの作成、データベースの利用、ワードへの差し込み印刷、ビジネス文書の作成、電子メールの送受信、インターネットの閲覧などが学べます。

●対象 / 京都市在住のひとり親家庭の親、寡婦。且つ「はじめてパソコン講座」（同レベルの基礎講座を含む）を修了された方、又はパソコン基本操作が可能な方。全日程参加できる方。
●開催日 / 平成 28 年 6/25、7/2、7/9、7/16、7/23、7/30●時間 / 午後 1 時～4 時
●受講料 / 無料●保育 / 無料●テキスト代 /1,000 円●定員 /15 名
●申込み受付 / 平成 28 年 5/1 ～ 5/25
※応募多数の場合は抽選となります。

申込書※に必要事項をご記入の上、京都市ひとり親家庭支援センターまで郵送または FAX にてお送りください。応募締切日必着。
※申込書は申込期間内にセンターまでご請求ください。郵送または FAX にて送ります。申込期間にホームページからダウンロードも可能です。

ミシンで手づくり教室①通園バック②移動ポケット
6月3日（金）4日（土）10：30～12：30 又は 14：00～16：00
6月10日（金）11日（土）10：30～12：30 又は 14：00～16：00

↑写真は昨年度分です。柄や色は違うものになります。
ペットボトル入れは作りません。

会場　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市在住のひとり親家庭の親１０名
※応募多数の場合抽選
参加費　①５００円
②３００円
締切　開催日の前日まで
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話又は FAX

←ポケットのない服でもハンカチやティッシュが身に付けられる移動ポケット。柄や色は違うものになります。

おやこで京都水族館へいこう
4月23日（土）13:30～16:00

スタジオアリスのフォトコーナーで記念撮影。（2Ｌ判１枚）撮影料は京都市ひとり親家庭支援センターが負担いたします。
会場　京都水族館（下京区大宮七条下る梅小路公園内）
対象　京都市在住のひとり親家庭の親子１５組
※応募多数の場合抽選
参加費　大人７００円、高校生５００円、中・小学生３００円、幼児（3歳以上）１００円
締切　平成２８年4月１３日（水）午後6時まで
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話又は FAX

収納ワークショップ
4月17日（日）13:30～15:00

会場　京都市ひとり親家庭支援センター２階 技能習得室
講師　整理整頓教室 リセット Riset 主宰 藤井三津子 氏
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親
定員　２０名　応募多数の場合抽選
（保育受付時同時申込）
締切　平成２８年４月 13 日（水）
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話又はＦＡＸ

いのちの授業（ドッグセラピー）
6月19日（日）14：00～15：00

認定 NPO 法人アンビシャスさんをお招きして犬とふれあったり、遊んだりしながら、いのちの尊さや、動物とのふれあい方などを学びます。お気に入りのワンちゃんと記念撮影もあります !!
会場　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市在住のひとり親家庭の親子１５組
※応募多数の場合抽選
参加費　無料
締切　平成２８年6月８日（水）
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話又は FAX

粘土でつくるプレゼントボックスとキーホルダー
7月3日（日）１４：00～１６：00

会場　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市在住のひとり親家庭の親子１５組
※応募多数の場合抽選
参加費　１人３００円
締切　平成２８年6月１５日（水）午後6時まで
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話又は FAX

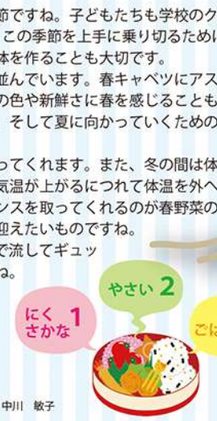
7月上旬に「京都鉄道博物館」見学を予定しています。詳細が決定次第、ゆめあすのホームページに掲載いたします。

子そだてに役立つ
TOSHIKO'S RECIPE 1

●今年度から管理栄養士の中川先生に子育てに役立つ「食」のコラムをおねがいしました。季節に応じた簡単レシピなど楽しくてためになるお話がいっぱい。ご期待ください。

暖かな春がやってきました。新しい生活がスタートしてウキウキする季節ですね。子どもたちも学校のクラス替えがあったり、上の学校に進んだりと変化の訪れる季節でもあります。この季節を上手に乗り切るためには、春の野菜をしっかり食べて、冬から春へそしてやがて訪れる夏に向かう体を作ることも大切です。
春になると柔らかくておいしい野菜がたくさんスーパーの野菜売り場に並んでいます。春キャベツにアスパラガス・新玉ねぎ・たけのこ・山菜・グリンピースやえんどう豆など野菜の色や新鮮さに春を感じることもあると思います。春の野菜は特にビタミンＣが豊富で、寒い冬から暖かい春、そして夏に向かっていくための体作りには、大切な栄養です。
ビタミンＣは抗酸化作用も強くどんどん強くなる日差しから私たちを守ってくれます。また、冬の間は体内の熱を逃がさないように活発に働いていた「交感神経」から、春になって気温が上がるにつれて体温を外へ出そうとする「副交感神経」が活発に働きます。この２つの自律神経のバランスを取ってくれるのが春野菜の苦みとも言われています。おいしい春の野菜をしっかり食べて元気に夏を迎えたいものですね。
春キャベツはザクザクに切ってレンジで３～４分加熱後に、ザーっと水で流してギュッと絞れば、簡単な温野菜の出来上がり、サラダにパスタに色々使えますね。

また、春からお弁当を持っていく子どもたちもいると思います。子どもたちの成長のためにもバランスの良いお弁当をしかも忙しい朝にササッと作りたいものですね。お弁当の中身は３：２：１が基本です。お弁当箱の半分はご飯。残りの３分の１はお肉類、魚類。残りの３分の２は野菜を入れるとバランスの良いお弁当ができます。



管理栄養士　中川　敏子

卵 1 個を割りほぐしマヨネーズを入れて混ぜ、電子レンジで 30 秒加熱。一度取り出して混ぜ合わせ、もう一度 30 秒加熱してレンジから取り出しざっくり混ぜるとスクランブルエッグができます。

ジャガイモはラップに包んで 1 分レンジで加熱。ひっくり返してもう 1 分加熱。竹串が通るくらいに柔らかくなっていたら、ボールに入れてマッシャーでつぶしマヨネーズを混ぜ、刻んだキュウリを入れればポテトサラダが出来上がり。あっという間にできます。

彩りに入れたいブロッコリーもラップに包んで、レンジで 1 分程度加熱すればお弁当にいれることができます。
ちょっとの工夫で、忙しい朝の時間をうまく使いたいですね。

「ゆめあす」は、ひとり親家庭の方なら誰でも利用できます。皆様方からの様々なご相談・ご予約を受け付けています。ホームページ情報やチラシ、ゆめあす通信をご覧ください

相談利用の主な流れ
電話で予約をいれます ▶ お仕事や子育てのご相談を総合的にお聞きいたします ▶ 個別の相談ごとに問題を明らかにします。法律問題は女性弁護士がお聞きします（月２回） ▶ 問題解決のための対策を一緒に考えます ▶ 使える施策や解決法を探します

イベント交流会への参加
電話・FAX で予約をいれます ▶ 抽選の場合は結果を連絡します

■ひとり親家庭ならだれでも参加予約をすることができます。
■仕事のセミナーや親と子のレクリエーション、生活に役立つ講習会など盛りだくさんです！

父子家庭も参加できます