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.18
2017/1.1

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

着物貸出番号左上：七歳 NO1
右下：友禅 NO4(大人)
七歳 NO4

子そだてに役立つ TOSHIKO'S RECIPE

先日、買い物帰りに友達と立ち話をしている時に、西の空に真っ赤な夕焼けをみました。だんだん空一面を紅く染め雲の影が黒く映し出されてとてもきれいでしたが、しばらく見とれていると、あっという間に日が落ちてあたり一面夕闇につつまれてしまいました。止めどない井戸端会議にも夕闇が幕を引いてくれたようで、「さよなら」と別れましたが、時計を見るとまだ５時を回ったところでした。なんと気忙しいことでしょうね。夜が早足でやってくる季節は、こちらも追い立てられるように家に帰ります。

日も短くなり寒さも厳しくなってくると、風邪やインフルエンザにならないように気を付けたいものですね。予防には、まず手洗いうがい、外から帰った時は石鹸で手を洗う、できれば「もしもし亀よ亀さんよ・・・」を歌い終わるくらいしっかり手を洗ってすすぐといいですね。またうがいも１回だけではなくて、最低でも３回はしましょう。外でもらったウィルスを持ち込まないようにしたいですね。それから部屋の乾燥を防ぐために加湿も大事ですが、加湿器がなくても濡れたタオルを部屋にかけておくだけでもいいようです。またウィルスに負けない体を作るために、早寝早起き、食事はしっかり、ビタミンミネラルを摂ることも大事です。冬の野菜、果物を摂るようにしましょう。今回は冬の野菜を使った蒸しケーキをご紹介します。

冬の野菜を使った蒸しケーキ（6～8人分）

・ホットケーキミックス 150~200g
・スキムミルク
・甘納豆
A 小松菜１００ｇ
プレーンヨーグルト５０ｇ
卵２個
砂糖２０～３０ｇ
バター１０ｇ
水・・小さじ１

作り方
①型にバターを塗っておく。
②小松菜はざく切りにして、A の材料と共にミキサーにかける。滑らかになったらボールに移しホットケーキミックスとスキムミルク（なくても良い）、甘納豆（刻んだチョコでもよい）を入れ混ぜる
③蒸気の上がった蒸し器に入れ布巾をかけて約 20 分程度蒸す。
※小さなカップケーキの容器でレンジで加熱してもいいです。
小松菜の代わりに、カボチャや人参でしてもきれいな色の蒸しケーキができます。（カボチャや人参は皮を剥いてレンジで加熱してから使ってください。）

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）
1 月 /16 日 (月)
2 月 /6 日 (月)・20 日 (月)
3 月 /6 日 (月)・27 日 (月)

着物貸出し

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・訪問着・色無地・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週間前まで。
●方法 / 各福祉事務所又はひとり親家庭支援センターへ。申込み用紙と着物の写真が備えてあります。ひとり親家庭支援センターへきていただいても実際の着物を見ることはできませんのでご了承ください。※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。

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

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）を受講する場合、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）
※詳しくは各区・支所の福祉事務所の支援第一係まで

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

応募締切 1月15日

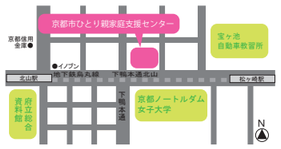
Q このページにネコは何匹いるかな？

保冷保温ができるランチバック２名様

「ミシンで手作り！保冷保温ができるランチバック」で試作したものをゆめあす通信読者にプレゼントします。ハガキ又はＦＡＸでクイズの答え、住所、氏名、電話番号、景品番号①又は②をご記入の上、ご応募ください。※ご応募はひとり親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 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」宛
FAX・708-7833

①31cm×16ｃｍ、まち部分 12.5cm・・
②31cm×18ｃｍ、まち部分 8cm
試作品の為、②のまち部分が少ないです。ご了承ください。



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

ひとり親家庭の子育てや生活をサポート！
家庭生活支援員募集
詳しくは京都市母子寡婦福祉連合会へ電話にてお申込みください。
TEL/075-708-7751

京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
ゆめあすメルマガ登録　ゆめあす　検索
"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。
yumeasu.com

就職準備セミナー　経営センス養成講座
ー管理能力を高めよう！ー

開催日　１月１５日 (日)13：00 ～ 15：00
場所　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親･寡婦
講師　（株）キャリア総研　実成　尚子氏
参加費　無料
保育　あり (要予約)
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話
締切　開催日前日まで ※先着 20 名

大好評だったセミナーの第３弾です。マネジメント・PDCA サイクルについて学びます。
1. マネジメント能力とは
2. リスクマネジメントとは
3. 実行力強化！ PDCA サイクル
4. タイムマネジメントについて

就職準備セミナー　公共職業訓練と雇用保険について

開催日　２月２３日 (木)13：00 ～ 15：00
場所　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親・寡婦
講師　ハローワーク西陣職員
参加費　無料
保育　あり (要予約)
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話
締切　開催日前日まで ※先着 20 名

雇用保険、職業訓練、求人票！知りたいこと、わからないこと、あなたのハテナ？を解決しよう！
1．ハローワークの紹介・機能について
2．就職支援セミナーについて
3．雇用保険について知っておこう
　・雇用保険とは？
　・加入する条件とは？
　・失業した時の手続きのこと
4．職業訓練について、来年度の最新情報！

就職準備セミナー　適職発見セミナー
ー適職適性検査を通して自分をみつめようー

開催日　３月２６日 (日）13：00 ～ 16：00
場所　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親・寡婦
講師　LEC 東京リーガルマインド
参加費　無料
保育　あり (要予約)
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話
締切　開催日前日まで ※先着 20 名

「私に合った仕事って何？」「自分の得手不得手を知って克服したい」適職適性検査の結果をこれからの就職活動や転職に活かそう！

パソコン講習　第 3 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、パソコン操作が初めての方。全日程参加できる方。
開催日　1/21・1/28・2/4
時間　13：00 ～ 16：00
受講料　無料（テキスト代　500 円）
保育　あり（無料）
定員　15 名
●申込み受付 / 平成 28 年 12 月 1 日～ 29 年 1 月 11 日
※応募多数の場合は抽選となります。続けて就業支援パソコン初級講座を同時に申し込むことも可能です。

第 3 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　2/18・2/25・3/4・3/11・3/18・3/25
時間　13：00 ～ 16：00
受講料　無料（テキスト代　1,000 円）
保育　あり（無料）
定員　15 名
●申込み受付 / 平成 28 年 12 月 1 日～ 29 年 1 月 11 日
※応募多数の場合は抽選となります。

※電話で申込書をご請求ください。ゆめあすホームページからダウンロードすることもできます。

生活支援講習　多忙な暮らしの方のためのリラックスヨガ

開催日　２月２６日 (日)14：00 ～ 15：30
場所　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親　２０名
講師　yoga space SANDPOINT　代表　松原葉子氏
参加費　無料
保育　あり (要予約)
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話
締切　２月１８日 (土) ※多数の場合抽選

生活支援講習　離婚について（セミナーと個別相談）

開催日　①２月　６日 (月)10：30 ～ 12：00
　　②２月２０日 (月)10：30 ～ 12：00
場所　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親　各１０名
講師　京都弁護士会所属弁護士
参加費　無料
保育　あり (要予約)
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話
締切　開催日の前日まで※先着順
※セミナー受講の方は個別相談を受けられます。セミナー予約時に同時にお申込みください。
（１人３０分・13：00 ～）

生活支援講習　身近な防犯のための護身術講習会

開催日　３月５日 (日)13：30 ～ 15：00
場所　京都市ひとり親家庭支援センター
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親　２０名
講師　剛柔流空手道　和剛道場　師範　井手美恵氏
参加費　無料
保育　あり (要予約)
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話
締切　２月２２日 (水)※多数の場合抽選
※動きやすい服装でお越しください。（パンスト不可・実技は素足になります）

mama*cafe

※イメージ

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。

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 月を除く水曜日・木曜日の交互開催
　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

１月１８日（水）子どもとの時間・私だけの時間
２月１６日（木）資格取得についてワイワイ話そう！
３月１５日（水）センターを見学しよう（着物見学含む）

親と子の交流会　親子で京都鉄道博物館へ行こう！

開催日　３月１８日（土）10：30 ～ 12：00
場所　京都鉄道博物館（京都市下京区観喜町）
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親子 15 組
参加費

大人	高校・大学生	小・中学生	幼児
500 円	300 円	100 円	無料

申込み　京都市ひとり親家庭支援センターまで。電話のみ受付
受付締切　２月１日～３月１０日（金）午後６時まで
　※応募多数の場合抽選

10:30　集合
10:45　ガイドの説明を聞きながらみんなで見学します
12:00　各自で自由行動となります
　お弁当を渡しますのですきな場所で食べてください

七五三撮影会

着物 / 株式会社 千總　TEL/075-211-2531
撮影 / 金城写真事務所　TEL/075-671-3335
着付 / 青山着付教室　TEL/075-791-0691
メイク / 原　衣子　TEL/075-467-9298

平成２８年１０月２３日開催。七五三撮影会参加者の皆さんのかわいい姿をご覧ください。着用の着物は着物貸出事業で貸出しもしています。着物の貸出しについては最終ページをご覧ください。

貸出番号
七歳 NO1

貸出番号
七歳 NO4

貸出番号
五歳 NO3

貸出番号
三歳 NO1

貸出番号
三歳 NO5

貸出番号
五歳 NO4

貸出番号
七歳 NO4

貸出番号
七歳 NO1