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。七五三はパック等一式
●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。

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３日（月）・17 日（月）
５月６日（土）・20 日（土）
６月５日（月）・19 日（月）

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

PRESENT

「らくやきマーカー」と「フエルト羊毛キット」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、住所、氏名、電話番号、景品番号と景品名をご記入の上、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。応募締切 4/15 まで

らくやきマーカー

陶器に自由に描いてオーブンレンジで焼き付けます。
オーブンで加熱するので必ず大人と一緒に作ってください。
※お皿はついていません。

①らくやきマーカー

フエルト羊毛キット

対象年齢 15 歳以上。
フエルト羊毛、目、テキストが入っています。
フエルト羊毛キットにはフェルティングニードルやマット等が必要です。100 円ショップでもフェルティングニードルスターターセットが売っているところもありますので各自でご用意ください。

②サバトラ

②ポメラニアン

②スコティッシュフォールド

送付・送信先
〒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

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

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.19
2017/4.1

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

子そだてに役立つ TOSHIKO'S RECIPE

管理栄養士　中川　敏子

寒かった冬が過ぎ、暖かな季節になってきました。今年の冬は雪も多く、寒い日が続きましたね。１月の大雪では、近年にないくらいたくさんの雪が降り、大人たちを困らせましたが、子どもたちにとっては、素敵な空からの贈り物だったのではないでしょうか。雪の降った日、夕方になって滑らないように恐る恐る外へ出ると、家の軒先や公園にいつくもの雪だるまを見かけました。昼間、子どもたちが大はしゃぎで雪だるまを作ったのが、雪だるまの大きさから想像できました。そんな楽しい思い出を作ってくれた冬も終わって、いよいよ春爛漫の季節到来ですね。しかし、楽しい季節のはずが花粉症のせいでやや憂鬱になっている人も多いと思います。花粉症の原因はいろいろ言われていますが、だれでもなりうる症状だそうです。ならば花粉症にならないために、また発症してしまったらその症状を和らげることも大事かもしれませんね。症状を和らげる食べ物として、レンコン・青背の魚・ヨーグルト・キムチ・しそ・えごま油などがあげられます。レンコンに含まれるムチンや、しそ・えごま油にも含まれるポリフェノールや青背の魚の油（ＥＰＡ・ＤＨＡ）は抗炎症作用があるといわれますまた、ヨーグルトやキムチなど発酵食品に含まれる乳酸菌などは腸内環境を整え免疫力を高めてくれます。今回は花粉症対策にレンコン団子と春においしいイチゴを使ったイチゴ大福を紹介します。

レンコン団子

すりおろしレンコン２００ｇ
片栗粉　大さじ２～３
塩　適宜
焼き海苔
あげ油
すりおろしたレンコンに片栗粉と塩を入れて混ぜ合わせ、小さな俵形にまとめて幅２㎝長さ５㎝程度に切った焼きのりで巻いて油であげます。
中温でじっくり揚げるのがコツ。もっちりしたレンコン団子ができます。のりがなくても大丈夫です。

春が旬のイチゴを使ったいちご大福

イチゴ８個
こしあん２４０ｇ
白玉粉１００ｇ
砂糖５０ｇ
水１２０ｃｃ
片栗粉
①イチゴは洗ってヘタを取り、８等分に分けたこしあんで包んでおく。
②白玉粉に砂糖を入れ水を少しずつ入れながらかき混ぜる。
③ラップをしてレンジ（６００ワット）で２分加熱して取り出しかき混ぜる。
④さらに１分半加熱して取り出してかき混ぜ半透明になったら片栗粉を広げたバットに取り出し８等分して（かなり熱いので注意して）、冷めないうちに平らに伸ばし、餡で包んだイチゴをのせて端を引っ張りながら大福の形を整える。

profile

1960 年生、山口県出身。
管理栄養士の資格を活かしながら多方面で活躍中。ゆめあすでは生活支援講習の講師も務める。自身もシングルマザーであることから西京区でひとり親家庭の子ども達を主にした学習支援事業「ゆう」を立ち上げ、地域の子どもたちに学習する場所を作ると共に寡婦との交流も図っています。
一般社団法人京都市母子寡婦福祉連合会会員。

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

パソコン初級パワーアップセミナー

「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。画像・図形を使ったワードのチラシ作製です。
※パソコン初級レベルの方が対象
開催日　４月８日（土）13:00 ～ 15:00
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
締切　開催日前日まで ※先着順

簿記入門講座

『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。
開催日　５月７日（日）10:30-16:30（昼休憩１時間）
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
締切　開催日前日まで ※先着順

PC 初級おさらい①ビジネス文書

開催日　５月２７日（土）13：00-15：00
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 23 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

PC 初級おさらい②エクセル復習

開催日　６月２５日（日）13：00-15：00
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 23 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

『介護資格のキャリアアップを考える』（ケアマネージャーについて）

ケアマネージャーという資格と仕事について知る
開催日　６月２８日（水）10：30-12：30
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
講師　社会福祉法人京都福祉サービス協会
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

社会保険知っとこ講座 × mama*cafe

入社から退社までの社会保険の内容と手続きについて学びます。質疑応答・個別に相談。講座終了後ママカフェを開きます。
開催日　４月 16 日 (日)13:15-15:15(社会保険知っとこ講座)
４月 16 日 (日)15:15-16:30(mama*cafe)
場所　ウィングス京都２Ｆセミナー室 A
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親、寡婦
講師　社会保険労務士　北川　葉子氏
参加費　無料
申込み　京都市ひとり親家庭支援センターへ電話で
締切　開催日前日まで ※先着各 20 名

社会保険の基本を学びます。
・扶養家族の基準
・社会保険料の決定
・傷病手当金
・退職の手続きなど
セミナー終了後、ママカフェ開催‼

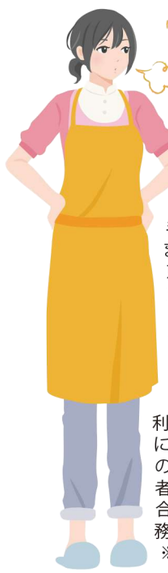
ウィングス京都は地下鉄烏丸御池駅から徒歩８分です。

親子で DE COOKING

春色るんるん♪

親子で楽しくランチ時間

開催日　５月 13 日（土）　10：00 ～ 13：30
開場　大阪ガスクッキングスクール
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親子１５組（６歳以上）
参加費　親子１組９００円
※子追加１人につき 300 円
申込　ひとり親家庭支援センターまで電話
締切　５月７日（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

京都市母子寡婦福祉連合会 708-7751

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、京都市母子寡婦福祉連合会までお問合せください。
京都市ひとり親家庭日常生活支援事業には生活援助と子育て支援の２つの支援があります。生活援助の支援員はヘルパー（旧）３級以上・介護職員初任者研修以上の有資格者・看護師、子育て支援では幼稚園教諭、保育士の有資格者・看護師が対象です。

日常生活支援を利用するには

利用の申請はお住まいの区の福祉事務所・支援課（支援保護課）にご相談ください。各福祉事務所で状況や内容を把握し、各々の世帯に必要と認められる支援を検討します。（すべての申請者が必ず利用できるとは限りません。対象者として該当する場合派遣対象として登録されます。）利用料についても各福祉事務所でお尋ねください。
※派遣の対象：母子家庭の母、寡婦、父子家庭の父

選べるお弁当付

親子で京都水族館へ行こう！

開催日　４月２２日（土）12：00 ～
場所　京都水族館（下京区大宮七条下る梅小路公園内）
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親子 15 組
参加費

大人	高校生	小・中学生	幼児（3才以上）
700 円	500 円	300 円	100 円

申込　京都市ひとり親家庭支援センターまで。電話のみ受付
締切　４月１２日（水）午後６時まで
※応募多数の場合抽選

デリ弁当

デリサンド

こんなとき、どうするの？ くらしのマナー 贈答基本編

いざという時あわてないように、御祝い事のマナーをみんなでおさらいしてみませんか？大人はもちろん、これから社会に羽ばたくお子様方にも！金封の使い方から、歴史のこぼれ話まで・・・。贈り物は人と人を結びます。
みなさまのくらしに、素敵な結びが生まれますように
開催日　５月 21 日（日）　13：30 ～ 15：30
開場　京都市ひとり親家庭支援センター 1F 葵児童館 遊戯室
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親（中学生以上可）
講師　㈱全日本ギフト用品協会　認定講師 貝塚恒子
参加費　無料
定員　20 名
託児　無料（申込時に同時予約）
持ち物　45 ㎝程度のハンカチまたは風呂敷、ハサミ（いずれもお持ちの方のみ）
申込　ひとり親家庭支援センターまで電話
締切　５月 12 日（金）

セミナー後半では、友禅和紙と水引でポチ袋を制作します。作品は、お持ち帰りいただけます

mama*cafe

４月１６日（日）
５月１８日（木）
６月１４日（水）

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 /4/16（日）のみウィングス京都２F セミナー室
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)
時間 / チラシ、パンフレット、ホームページでお確かめください。
定員 / ２０人（先着）電話にてご予約ください
参加費 / 無料
※4/16 のみ託児あり。要予約。

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 6/3、6/10、6/17
●時間 /13：00-16：00
●受講料 / 無料●託児 / 無料●テキスト代 /500 円●定員 /15 名
●申込み受付 /5/1 ～ 5/22
※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 6/24、7/1、7/8、7/15、7/22、7/29
●時間 /13：00-16：00
●受講料 / 無料●託児 / 無料●テキスト代 /1,000 円●定員 /15 名
●申込み受付 /5/1 ～ 5/22
※応募多数の場合は抽選となります。

パソコン会計ソフト入力講座（3 回 9 時間）

●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 /5/14、5/21、6/4
●時間 /13：00-16：00
●受講料 / 無料●託児 / 無料
●テキスト代 /1000 円
●定員 /15 名
●申込み受付 /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級レベル）のある方が対象です。
ただし５月７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。

※パソコン講習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。