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 15 日 (月)
２月　５日 (月)・19 日 (月)
３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・支所の子どもはぐくみ室まで

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・袴一式・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、十三詣
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 / 各区・支所の子どもはぐくみ室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。
※袴のみの貸出はしておりません。袴の貸出しはは二十歳以上に限ります。

※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。

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、同じ目線・同じ立場でお話ししませんか？参加は無料です。お茶、お菓子をご用意してお待ちしています。お子様もご一緒にどうぞ。

１月２０日（土）15：15 ～ 16：30
家計のやりくりについて考える
※就職準備セミナー後開催。於：ウィングス京都

２月２１日（水）10：30 ～ 12：00
子どもとの時間・私だけの時間
※於：京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす

３月１５日（木）10：30 ～ 12：00
資格取得についてわいわい話そう
※於：京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす

yumeasu club(ポイントカード) について

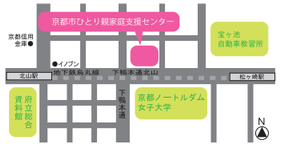
ママカフェ・就職準備セミナー・パソコン講座に参加してポイントシールを集めると、シール５枚ごとにプレゼントを差し上げます。詳しくはゆめあすスタッフにお尋ねください。

PRESENT

①②は生活支援講習会「ミシンで手作り！」の試作品です。③は１０月７日にたくさんのご応募をいただいた「ニフレルバス旅行」のおみやげです。年末年始はセンターが休館の為、**ハガキ**に郵便番号、住所、名前、お子様の名前と年齢、電話番号とほしい商品の番号を明記しご応募ください。③のデザインは選べませんのでご了承ください。（当選の発表は賞品の発送もって代えさせていただきます。③は普通郵便で発送いたします。）

LISALARSON の布を使った
①たてながトートバック
②よこながポーチ
各１名様

③ニフレルのボールペン
（赤・黒２色セット）
３種類　　各１名様



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

年末年始休館のお知らせ
１２月２８日（木）～
平成３０年１月４日まで

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.22
2018/1.1

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

左からＮＯ１（振袖）、ＮＯ４４（小紋袴一式）、ＮＯ８（振袖）、ＮＯ１６（振袖）

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

京都みやびライオンズ２０周年記念事業

京都花背リゾート山村都市交流の森で

BBQ

京都みやびライオンズクラブ様は２０年に渡り、京都市ひとり親家庭支援センターゆめあすのファミリーネットワーク事業「みどりいっぱいバーベキュー」にご寄附とボランティアでの運営協力をいただいております。このたび２０周年を迎えられ記念事業としてバーベキュー大会を開催されることとなり、ひとり親家庭の皆様を約９０名ご招待いただきました。会場ではバーベキューの他、屋台の設営、竹細工体験コーナーなど大人も子どももお楽しみいただけます。送迎は大型観光バスで行います。

「みどりいっぱいバーベキュー」ではみなさんの笑顔で楽しい時間をいつもありがとうございます。京都みやびライオンズクラブは今季２０周年を迎えます。みなさんと一緒に楽しい時間を過ごすために企画いたしました。花背で待っています！ぜひご参加ください。

京都みやびライオンズクラブ
会長　打田　学市

開催日	４月２２日（日）午前１０時集合（ＢＢＱは１１時～１５時）
集合	京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
会場	京都花背リゾート山村都市交流の森 （京都市左京区花背八桝町 250）http://dobanzy.com
対象	京都市内在住のひとり親家庭の親子９０名（大型観光バス２台）
参加費	無料
申込み	京都市ひとり親家庭支援センターゆめあすへ電話のみ受付
締切	３月２２日（木）応募多数の場合抽選

参加無料

七五三撮影会

平成29年11月５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。

７歳ＮＯ２

５歳

７歳ＮＯ６

７歳ＮＯ３

※「七五三撮影会」では七五三の着物のみ貸出。

撮影にご協力いただき、ありがとうございました。
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
メイクアップアーティスト / 原　衣子 TEL/075-467-9298

就職準備セミナー

経営センス養成講座ー感度をＵＰ！情報収集力ー

開催日　１月２０日（土）13：15～15：15
講師　（株）キャリア総研
会場　ウィングス京都　□□□
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親・寡婦２０名
※転職・就職活動中の方だけでなく就労中の方も対象です。
受講料　無料
託児　無料。１歳以上のお子様を託児室でお預かりします。（要予約）
締切　開催日前日まで ※先着順
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話のみ受付

パソコン中級チャレンジセミナー②「Word 中級にチャレンジ」

中級レベルの課題に取り組もう。
開催日　１月２７日（土）13:00 ～ 16:00
講師　ＬＥＣ東京リーガルマインド
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・寡婦の方でパソコン初級レベルの方１５名
※転職・就職活動中の方だけでなく就労中の方も対象です。
受講料　無料
託児　無料。１歳以上のお子様を託児室でお預かりします。（要予約）
締切　開催日前日まで ※先着順
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話のみ受付

コミュニケーション能力トレーニング！

ー意識して鍛える・磨いて輝くー

社会の中で求められるコミュニケーション能力。その基本を学び、鍛えるセミナーです。トレーニングすることで能力は向上します。
開催日　３月１１日（日）１０：３０～１６：３０（昼休憩あり）
講師　ＬＥＣ東京リーガルマインド
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・寡婦２０名
※転職・就職活動中の方だけでなく就労中の方も対象です。
受講料　無料
託児　無料。１歳以上のお子様を託児室でお預かりします。（要予約）
締切　開催日前日まで ※先着順
※京都市ひとり親家庭支援センターまで電話のみ受付

生活支援講習会

離婚について（セミナーと個別相談）

開催日	①２月　５日（月）10：30 ～ 12：00 ②２月１９日（月）10：30 ～ 12：00
場所	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 ～ 15：00）

生活に活かせる身近な防犯のための護身術講習会

開催日	３月４日（日）13：30 ～ 15：00
場所	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	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 21 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）

子そだてに役立つ TOSHIKO'S RECIPE ⑧

管理栄養士　中川　敏子

この冬はインフルエンザが早くから流行していたようで 11 月のかかりには学級閉鎖の話も耳に入ってきていました。まだしばらくは寒さも続きます。予防接種も大事ですが、手洗いうがい、それからバランスの摂れた食事と十分な睡眠で、風邪をひかずに春を待ちたいですね。私が子どもの頃、風邪をひくと母が作ってくれたものがあります。すりおろしたリンゴ、卵のおかゆさん、長じてからは卵酒も作ってくれました。
仕事をしながら風邪を引いた子どもさんの看病は大変だと思いますが、こんな時の 1 品を心得ていると体調が悪く心細い子どもさんにとっては忘れられない 1 品になると思います。風邪を引いた時のために、時短で作れるコンビニおにぎりの雑炊なども覚えておくといいですね。また寒いときはお味噌汁などが食卓に出ると体も温まります。毎回ダシを摂るのは面倒かもしれませんが、そんなときは水出しのおダシを使うと便利です。味噌汁の具材は、キノコやあげを食べやすい大きさに切って冷凍しておくと（キノコは生で冷凍）すぐ使えて便利です。
外は北風がピュービュー寒い毎日。でも街路樹の桜並木には春咲く花のつぼみが出番を待って、寒さに耐えています。もうすぐ固い蕾も膨らんでくることでしょう。春を待ちながら、時々冬枯れの桜の木を見上げ、蕾はまだ膨らまないかと眺めるのも、時には気持ちをホッとさせてくれます。

コンビニおにぎり簡単雑炊

材料：おにぎり１個　水菜（またはネギ）少々　卵１個
水３００cc　醤油適宜
作り方　小鍋に水３００ccを入れて火にかける。沸騰したらおにぎりのご飯を入れて、ご飯をほぐしながら入れ、食べやすい長さに切った水菜（またはネギ）も入れて、弱火～中火で２～３分煮込む。煮込んだ後、火を強めて煮立ってきたら溶き卵を回し入れる。最後におにぎりの海苔をちぎって、散らす。
胃腸風邪のときは、水菜などの野菜は入れず、ご飯も少し長めに煮込むといいですね。

水出しの作り方

材料：削りカツオ１５g　昆布１０g
塩・砂糖各ひとつまみ　水１ℓ
作り方　保存用ポットに削りカツオ、昆布、塩、砂糖を入れる。水１ℓを注ぎいれ、冷蔵庫で６時間以上おけばできあがり。できたダシは、冷蔵庫で４～５日持ちます。夏場は早めに使いましょう。使う分だけポットから注ぎます。この期間であれば、１～２度はポットの半分くらいまで水を補充しても OK です。また煮干し（頭と腸を取ったもの）２０個くらいを使って、同じようにダシを作ることもできます。煮干しの場合は、早めに使い切りましょう。

中川　敏子（なかがわ　としこ）
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。

この度は素敵な子ども服を送って下さいましてありがとうございました。ゆめあす通信の記事を見た娘が。どうしても欲しいと申しておりましたので、母子共々とても嬉しく思っています。リユースしてくださった方のご厚意に感謝して、来春の卒業式に着させていただきます。本当にありがとうございました。

10 月号リユースコーナーをご利用の方から御礼のメールをいただきました。