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 / ゆめあす（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　２日 (月) ・16 日 (月)
５月 12 日 (土) ・26 日 (土)
６月　４日 (月) ・18 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、また京都市内児童福祉施設の入退所者 (概ね 30 歳まで）の方を対象に「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ゆめあすへ。
申込み用紙と着物の写真が備えてあります。

※ゆめあす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。
※袴のみの貸出しはしておりません。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。

４月 15 日（日）15：15 ～ 16：30
どうしてる？シングルマザーの時間管理
※就職準備セミナー後開催。於：ウィングス京都

５月 17 日（木）10：30 ～ 12：00
パートで働く？正社員で働く？
※於：ゆめあす

６月 13 日（水）10：30 ～ 12：00
私のストレス解消法はこれだ！
※於：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。

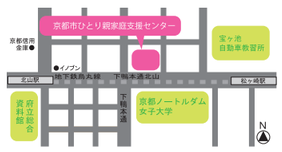
家庭生活支援員募集

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、京都市母子寡婦福祉連合会（708-7751）までお問合せください。京都市ひとり親家庭等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。

※家庭生活支援員さんの不足のため、やむなく支援ができない状況があり申し訳なく思っています。上記資格をお持ちの方はご登録をお願いします。

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保健福祉センター子どもはぐくみ室にご相談ください。各保健福祉センター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保健福祉センターでお尋ねください。
※派遣の対象　母子家庭の母、寡婦、父子家庭の父



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.23
2018/4.1

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

ゆめあす
yumeasu.com

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 /5/13、5/20、5/27
●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 /4/1 ～ 4/28
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ありません。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 6 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。

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。

第１回はじめてパソコン講座（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、パソコンが全く初めての方。全日程参加できる方。
●開催日 /6/2、6/9、6/16
●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 /5/2 ～ 5/21
※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。
「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。

第１回就業支援パソコン初級講座（6 回 18 時間）

●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 /6/23、6/30、7/7、7/14、7/21、7/28
●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 /5/2 ～ 5/21
※応募多数の場合は抽選となります。

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。

※パソコン講習申込書に必要事項をご記入の上、ゆめあすまで郵送または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ゆめあすまでご請求ください。郵送します。申込期間にホームページからダウンロードも可能です。

最近ゆめあすに「ひとり親家庭ってなんですか？」とご質問をいただきます

ひとり親家庭とは？

ひとり親家庭とは父親または母親の片方いずれかと、子どもとからなる家庭をいいます。（配偶者が死亡、配偶者と離婚、婚姻しないで父又は母になった方など。）

寡婦とは？

現に配偶者のない方で、かつて母子家庭のお母さんとして 20 歳未満の子どもを育てていた方をいいます。

※子どもが 20 歳未満の夫婦で離婚調停中や別居中など特別な事情のある方もゆめあすを利用できます。

PRESENT

ゆめあすポイントカードの景品リニューアルの為、（右記を含む） 7 点をプレゼントします。
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お電話でご応募ください。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。
※4 月 16 日締切

①ペン (ピンク) とメモ (ねこ 152×93mm)
②ペン (ターコイズ) とメモ (花 152×93mm)
③ふせんとメモ (ねこ 152×93mm)
④ふせんとメモ (花 152×93mm)
⑤⑥⑦エコバック (豹柄) とキラキラボールペン

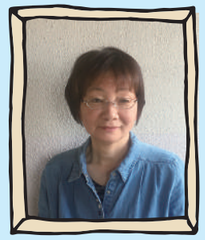
親子クッキング教室

開催日　6 月 9 日（土）14:00 ～ 16:30
会場　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
内容　ピザ、スープ、デザート（予定）
参加費　親子 1 組 900 円　※子追加 1 人につき 300 円
締切　5 月２５日（金）※応募多数の場合抽選
※ゆめあすまで電話のみ受付

5 月又は 6 月に「京都水族館」「京都鉄道博物館」を予定しています。詳細が決定しましたらホームページにてお知らせいたします

子そだてに役立つ TOSHIKO'S RECIPE ⑨

管理栄養士　中川　敏子



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。

４月は入学の時期ですね。小学校、中学校、高校とそれぞれ上の学校へ進み新しい学校生活の始まった子どもさんも多いことと思います。大人だって皆、入学と卒業を経験してきたのですが、やはり一番思い出に残っているのは小学校の入学ではないでしょうか？　私も、かれこれ半世紀前になりますが、小学校に入学したときのことはとても良く覚えています。入学前の秋に行われた入学前の健康診断。母に連れられて初めて行った小学校。とてもうれしくて、早く小学校に入学したいと、春になるのを指折り数えたものです。そして真新しい真っ赤なランドセルを背負って出かけた入学式。初めて入った教室の机には、平仮名で私の名前が書かれていて、その席に座った時のドキドキ感。隣に座った子も、とても眩しく見えました。また担任の先生は幼稚園の先生とは違って、とても凛とされていました。時代が変わっても、入学式の日に子供達が感じるワクワク感は同じではないでしょうか？　色んなことが始まる春。気持ちの良いスタートを切りたいものですね。そんな時に簡単にできる料理を一つ二つ知っておくと、便利だと思います。そこで今回は、すぐできておいしいレシピを紹介します。

炊飯器でかんたんピラフ（2 人分）

米 1 合
ベーコン 1 枚
玉ねぎ 1/4 個
ミックスベジタブル 50ｇ
コンソメ 2/3 個
バター　大さじ 2 1/2

①お米は洗ってメモリまで水を入れる。
②玉ねぎはみじん切りにする
③ベーコンは細切りにする。
④①の炊飯器に玉ねぎ、ベーコン、ミックスベジタブル、コンソメを入れ炊飯する。
⑤炊き上がったらバターを入れて全体を混ぜ合わせてできあがり！

食育講座とぷちパーティー
3 月１８日に中川先生の食育講座が開催されました。炊飯器でかんたんピラフを作っていただき、ピラフには旬の菜の花をトッピングして春らしい一品に。みんなで料理やケーキをいただきながら楽しいひとときを過ごしました。
主催：ゆめあす
場所：karasumabase
京都市中京区錦小路室町西入天神山町 277 K-an5F
075-222-1132（コンセプトグラマー内）

就職準備セミナー

パソコン中級チャレンジセミナー ①Word 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　4 月 21 日（土）13:00 ～ 16:00
講師　ＬＥＣ東京リーガルマインド
会場　ゆめあす（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
※ゆめあすまで電話のみ受付

パソコン中級チャレンジセミナー ②Excel 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　4 月 28 日（土）13:00 ～ 16:00
講師　ＬＥＣ東京リーガルマインド
会場　ゆめあす（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
※ゆめあすまで電話のみ受付

午前中は簿記とは何かと経理業務の流れ、午後は簿記の初歩的知識と仕分けについて学びます。

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６日（日）10：30-16：30（昼休憩１時間）
会場　ゆめあす（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
受講料　無料
託児　あり（要予約）
※ゆめあすまで電話のみ受付
締切　開催日前日まで ※先着順
電卓、筆記具、マーカーペン、昼食をご持参ください

『介護資格のキャリアアップを考える』（ケアマネジャーについて）

ケアマネジャーの資格と仕事について知る
開催日　６月２７日（水）10：30-12：30
会場　ゆめあす（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　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）
※ゆめあすまで電話のみ受付
※先着順