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）

7 月 2 日 (月) ・23 日 (月)
8 月 6 日 (月) ・20 日 (月)
9 月 3 日 (月) ・10 日 (月)
10 月 1 日 (月) ・15 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。お住いの管轄のハローワークのひとり親家庭担当ナビゲーターと連携して就労を支援します。→詳しくは、ゆめあすまで。

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・付け下げ・十三参り・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、十三参り
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。

※ゆめあすへ来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。

7 月 12 日（木）10：30 ～ 12：00
こどもの未来のために今できること
※於：ゆめあす

8 月 17 日（金）13：30 ～ 15：00
出張 mama＊cafe
※於：上京区役所　和室

8 月 24 日（金）13：30 ～ 15：00
出張 mama ＊cafe
※於：南区役所　和室

9 月 13 日（木）10：30 ～ 12：00
つらいときこそ、おやつパワー !!
※於：ゆめあす

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、一定の研修を修了した者、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

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。

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.24
2018/7.1

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

京都市葵児童館・京都市ひとり親家庭支援センター共催

夏まつり 2018

8.25 sat PM3:00～

京都市葵児童館と京都市ひとり親家庭支援センターゆめあすが共催して行う大きなお祭りです。お子さんだけでなく、ご家族揃っておこしください。地域の皆さんのたくさんの参加をお待ちしております。

ゆめあす
yumeasu.com

YUMEASU × KITAYAMA 10th ANNIVERSARY
2019 年、ゆめあすは北山に移転して 10 周年を迎えます

いのちの授業

未来をになう子どもたちにセラピードッグとのふれあいを通して「いのち」を感じてもらいたい。

開催日　平成３０年８月５日（日）　１４:００～１５:３０
会場　京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
　　１階　葵児童館遊戯室
講師　認定 NPO 法人アンビシャス
定員　ひとり親家庭の親子　15 組
服装　動きやすい服装
締切　平成 30 年 7 月 25 日（水）
※ゆめあすまで電話のみの受付
※応募多数の場合、抽選

上手に抱っこ、できるかな？

肉球って、どうなってるの？

心音、聴こえるかな？

セラピードッグとは人や犬と落ち着いて、ふれあうことができる習慣を重ねて、オーナーや指導者との強い信頼関係に基づいて活動を行うものです。

ミシンで手づくり！ Hand Made を楽しもう！

開催日　８月１日（水）～３１日 (金)
（上記期間内で電話予約をお願いします 708-7750）
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１０名
参加費　無料
※ゆめあすまで電話のみ受付
※7 月 18 日より先着順に受付

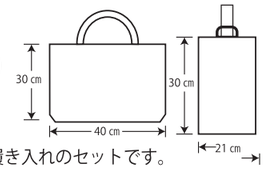
※ミシンの台数の都合上１回の講習は２人までとしています。
※布地の持ち込みや、形・サイズの変更はできません。
※ゆめあすへ電話のみ受付。
※保育の必要な方は予約時にお申し込みください。

エプロン

ハリネズミブルー　ハリネズミ黒

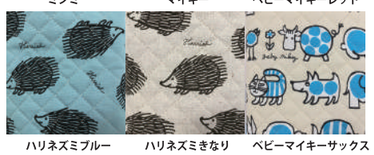
ポケットつき。上記２種から選んでください。

通園通学バック



かばんと上履き入れのセットです。

ミンミ　マイキー　ベビーマイキーレッド


ハリネズミブルー　ハリネズミきなり　ベビーマイキーサックス

はりねずみ　うさぎ
ハムスター　ひよこ
モルモット　やぎ
コールダック　チャボ
が来場予定です。

ユメアスぷち動物園

開催日　９月２３日（日）①11：00 ～ 12：30
　　②13：30 ～ 15：00
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子各 15 組
参加費　無料
締切　９月７日 (金)
※ゆめあすまで電話のみ受付

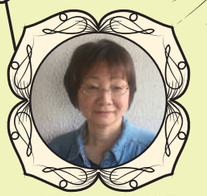
※イメージ

同時開催 !!
mama
*cafe

ぷち動物園と同時にママカフェを開催します。お茶とお菓子をご用意していますので是非ご参加ください。
参加の方はご予約をお願いいたします。
ママカフェのみの参加も受け付けています。
※小学生以下のお子様は保護者同伴でぷち動物園見学をしてください。

開催日　９月２３日（日）①11：00 ～ 12：30
　　②13：30 ～ 15：00
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各 15 名
参加費　無料
締切　９月７日 (金)
※ゆめあすまで電話のみ受付

子そだてに役立つ
TOSHIKO'SRECIPE ⑩


管理栄養士　中川　敏子

今年も暑い夏がやってきます。子どもたちは、もうすぐ夏休み。大人も子どもも四季のうちでも夏への思いは特別かもしれませんね。子どもたちにとっては楽しい夏。大人にとっても子どもとじっくり向き合える夏。しかし大人の場合は仕事や家事など、喜んでばかりはいられない事情もありますね。とは言え今年の夏、皆さんはどんな思い出を作りたいですか？どこかへ出かけなくても、家族とする花火、子どもと見上げる夜空、近所に咲く朝顔の数を数える、など身近な所でもできる夏の思い出作りはたくさんありますね。色んな計画を立て実行するためには、家族が元気。が基本ではないでしょうか？でも夏の暑さ、気を付けないと体調を崩してしまうこともあります。最近、貧血気味の若いお母さんが多いように思いますが、汗をかくこの季節、汗と一緒に鉄分も流れてしまいます。水分の補給とともにビタミンやミネラルをしっかりとることも大事です。そこで今回は貧血予防のレシピと、おやつにもできるミネラルたっぷりのチヂミを紹介します。

貧血予防ひじきサラダ

材料
乾燥ひじき 10g
にんじん 3 ㎝
コーン（冷凍）大さじ 2
枝豆（冷凍）大さじ 2
ツナ缶 1 缶
マヨネーズ大さじ 2
塩コショウ
だしの素少々

1．ひじきは水で戻す。人参は千切り、冷凍の枝豆はさやから出す。
2．お湯を沸かし、にんじん。ひじきを入れて茹で、茹で上がる少し前に枝豆、コーンを入れ、サッと茹でてザルに上げる。
3．熱いうちにだしの素を入れて混ぜておき、冷めたらツナ缶、マヨネーズを入れ、塩コショウ

ミネラルたっぷりチヂミ

材料
ちりめんじゃこ 20g
にんじん 3 ㎝
たまご 1/2 個
水 100 cc
小麦粉 150g
ごま油大さじ 1
ポン酢適宜

1．人参は千切りにして、耐熱容器に入れ水 10 ccを振り入れて、レンジで 2 分加熱する。
2．ボールに割りほぐした卵、水を入れ、小麦粉を振り入れて混ぜ、ちりめんじゃこと加熱した人参を入れて混ぜる
3．フライパンにごま油を熱し、混ぜたチヂミの具材を薄く広げて両面を焼き、焼きあがったら食べやすい大きさに切って、ポン酢を添える。

ひとり親家庭の就労支援について知りたい！

ひとり親家庭就活情報セミナー

就活の情報と就職された方の事例から学ぼう。
開催日　７月 25 日（水）13:00 ～ 15:00
講師　ハローワーク西陣
会場　ハローワーク烏丸御池
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親・寡婦 20 名
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　７月 23 日まで ※先着順
※ゆめあすまで電話のみ受付

パソコン初級パワーアップセミナー 事務のお仕事！顧客管理とシール印刷

効率の良い住所録作成と差し込み印刷を行います。excel と word の連携について学ぼう。
開催日　８月４日（土）13:00 ～ 15:00
講師　（株）キャリア総研
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

介護資格・仕事について一歩前へ！

障害者支援施設での就労について

見学あり

介護の資格を障害のある方への支援に活かしたい！障害をお持ちの方の福祉に携わりたい！でも、どのような資格が求められ、どのような仕事場があるの？フルタイムの仕事は？まずは、知るところからはじめませんか？北山ふれあいセンター内の施設見学あり。
開催日　７月 19 日（木）13:30 ～ 15:30
講師　社会福祉法人　京都総合福祉協会
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 20 名
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

デイサービスの仕事と介護資格
（車イス実習あり）

実習あり

老人デイサービスセンターでの仕事内容について、細かく具体的に元施設長さんからお聞きします！
仕事について、資格について、学習をしながら働き甲斐についても考えてみませんか？あなたの力を福祉に活かしてみませんか？大好評の車イス実習もあります。50 代 60 代の方もどうぞ！軽装でお越しください！
開催日　９月 21 日（金）10:30 ～ 12:30
講師　社会福祉法人　京都市社会福祉協議会
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 20 名
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