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.25
2018/10.1

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

## 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）

10 月 1 日 ( 月 )・15 日 ( 月 )
11 月 5 日 ( 月 )・19 日 ( 月 )
12 月 1 日 ( 土 )・15 日 ( 土 )

## 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。

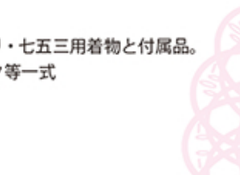
●電話相談と面接相談があります。
(要予約 708-7750)
●京都市在住のひとり親家庭の親、寡婦対象

## 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

## 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。
対象　：京都市にお住いの母子家庭の母
参加費：無料
定員　：２０人 ( 先着順)
応募　：ゆめあすに電話



10 月 17 日（水）10：30 ～ 12：00
おおいに語ろう！ＴＥＮＵＫＩ料理
※於：ゆめあす

11 月 15 日（木）10：30 ～ 12：00
来年のカレンダーに夢を書きこもう
※於：ゆめあす

1 月 19 日（土）15：15 ～ 16：30
家計のやりくりについて考える
※於：未定

## 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

## 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。

※着物は株式会社千総様より京都市に　対しご寄贈いただいたものです。

## 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。

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

## 子育てに役立つ TOSHIKO'S RECIPE ⑪

今年の夏は酷暑と言われるほど危険な暑さが続き、台風もたくさん発生しました。異常事態の連続で夏の間に私たちの体は、かなり疲れているはずです。秋になり気候も穏やかになり実りの季節を迎えました。この時期に夏の疲れをしっかり取って冬に備えたいですね。そのためにも十分な睡眠とバランスの取れた食事はとても大事です。毎回の食事はバランスが取れていますか？白色 ( 炭水化物 ) と茶色 ( たんぱく質 ) の彩のない食卓になっていませんか？食卓に彩を添えてくれるのが緑色や赤色等の野菜です。彩を考えると自然とバランスの良い食事になります。食卓の彩に少しだけ気を配ってみましょう。今回のレシピは、キノコのダシ浸しとサツマイモのチーズ乗せを紹介します。（レシピは中面に記載）



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。

- **就業支援パソコン講座**
- **パソコン初級パワーアップセミナー**
  - 仕事で活かせるパワーポイント
  - 日商ＰＣ（文書作成）をちょっと体験
  - 日商ＰＣ（データ活用）をちょっと体験
- **子ども服リユース**
- **中川さんのレシピ**
- **ファミリーネットワーク**
  - 七五三撮影会
  - おやこでクリスマスケーキ作り
  - おやこでコラボ！パソコンで年賀状教室

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

## 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　平成３１年２月２日、９日、１６日
時間　　１３：００～１６：００
受講料　無料（テキスト代　５００円）
託児　　あり（無料・要予約１歳以上）
定員　　１５名
●申込み受付 / 平成３０年１２月１日～３１年１月２１日
※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　平成３１年2月２３日、3月２日、９日、１６日、２３日、３０日
時間　　１３：００～１６：００
受講料　無料（テキスト代　　1,０００円）
託児　　あり（無料・要予約１歳以上）
定員　　１５名
●申込み受付 / 平成３０年１２月１日～３１年１月２１日
※応募多数の場合は抽選となります。

### パソコン初級パワーアップセミナー③
## 仕事で活かせるパワーポイント

**プレゼンテーション資料の作成について学ぶ。**

日時　　１１月１８日（日）
時間　　１３：００～１５：００
場所　　ゆめあす
対象　　京都市在住のひとり親家庭親・寡婦
参加費　無料
締切　　開催日前日まで※先着順
申込み　ゆめあすへ電話のみ受付

初級レベルを修了したら、それを形にしませんか？この講習では、日商 PC 検定について知ることができます。実際に検定とはどのようなものか、過去問題を見てみましょう。そのうちの１つの課題を体験しましょう!!先生から、取り組み方、予定の立て方についてアドバイスもあります。

### パソコン検定について①
## 日商ＰＣ（文書作成）をちょっと体験

日時　　１２月２日（日）
時間　　１３：００～１６：００
場所　　ゆめあす
対象　　京都市在住のひとり親家庭親・寡婦
参加費　無料
締切　　開催日前日まで※先着順
申込み　ゆめあすへ電話のみ受付

### パソコン検定について②
## 日商ＰＣ（データ活用）をちょっと体験

日時　　１２月１６（日）
時間　　１３：００～１６：００
場所　　ゆめあす
対象　　京都市在住のひとり親家庭親・寡婦
参加費　無料
締切　　開催日前日まで※先着順
申込み　ゆめあすへ電話のみ受付

## REUSE　子ども服リユースします

使わなくなった子ども服（各１：中古品）をいただきましたのでプレゼントいたします。抽選の上、発送をもって発表にかえさせていただきます。

応募方法：郵便のみの受付で抽選とさせていただきます。
　　必要事項①名前②お子様の名前と年齢③郵便番号と住所
　　④電話番号⑤品番を必ずご記入ください。
応募締切：平成３０年１０月３１日（水）まで
宛　　先：〒606-0846 京都市左京区下鴨北野々神町２６
　　「京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす」宛

※応募対象はひとり親家庭の子どもに限らせていただきます。
※クリーニングしてお渡しいたします。

とてもきれいで大切にご使用されています。ちょっと改まった席にお出かけの時など最適です。

**A クロ**

身長 120 胸囲 60　　120A
本体ポリエステル 100%

**B ピンク**

身長 120 胸囲 60　　120A
本体ポリエステル 65%レーヨン 35%

## 中川さんのレシピはこちら

### キノコのダシ浸し

キノコ（えのきだけ、しめじ、まいたけ、エリンギ、しいたけ等）
石附を取って手で裂いて全部でカップに３～４カップ
ダシ・・５００cc（カップ２と１/２）
粉末だし４ｇと
水５００ccでもよい。
醤油・・・５０cc（大さじ２と1/2）
みりん・・・１５cc（大さじ１）
①鍋にダシ、醤油、みりんを入れ火にかけ沸騰したらキノコを入れてひと煮たちさせて火を止める。
②冷めたら冷蔵庫で３日程度保存可能。
キノコのダシ浸しは、作っておくとサラダに混ぜてキノコサラダにしたり、再加熱するときに豚肉を加え、最後に卵を落とすとメインのおかずにもなります。使い方は色々、便利に使える一品です。

### サツマイモのチーズのせ２人分

サツマイモ１/２本　豆腐 1/4 丁、とろけるチーズ適宜
①サツマイモはレンジで加熱（５００ワット約４分）後、皮を剥いでマッシュする。
②そこに豆腐をつぶしながら入れて全体を滑らかにする。
③好みの形に整形し（お饅頭のように丸くしても四角でもよい）整形したサツマイモに、とろけるチーズをのせて、レンジ（５００ワット約１分）加熱したら出来上がり。（出来上がりにコショウを振ってもよい）
焼き芋に飽きたらぜひ作ってみてください。



### 秋の外遊びは スズメバチに注意

秋は山や公園などに出かけて自然に触れ合うことも多いかと思います。そんなときに蜂には要注意です。もし刺されたら①体を低くして巣から遠ざかる。
②刺された箇所（傷口）を流水で洗う。③刺された箇所（傷口）から毒を絞り出す。④水道水や氷で冷やして医師の手当を受ける。
抗ヒスタミン剤（軟膏）やステロイド剤（軟膏）が有効です。（アンモニア水は効きません）
ミツバチに刺された場合には、ミツバチの毒針が残っているので、抜き取って抗ヒスタミン剤（軟膏）を塗っておきましょう。（詳しくは京都市情報館 http://www.city.kyoto.lg.jp/ で）

## 七五三 撮影会

開催日　平成３０年１０月１４日（日）
時間　　①１０：００～１３：００
　　※①は父子家庭優先
　　②１４：００～１７：００
会場　　ゆめあす
参加対象　京都市内在住のひとり親家庭の親子①６組②６組
応募締切　平成３０年１０月１日まで
申込み　ゆめあすへ電話のみ受付（応募多数の場合抽選）

衣装・着付け ＋ ヘアメイク ＋ 撮影 ＋ 写真・データ

全部まとめて参加費 **￥1,000**（お子様１人につき）

※写真六つ切二枚アルバム付、千歳飴含む。
　写真（台紙付）の追加は1家族様につき　1冊のみ。追加は1冊８００円となります

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。

## おやこでクリスマスケーキ作り

日時　　１２月　１日（土）
　　１２月１５日（土）
時間　　１４：００～１６：３０
場所　　大阪ガスクッキングスクール
　　（京都リサーチパーク大阪ガスディリパ内）
対象　　京都市在住のひとり親家庭の親子各 15 組
参加費　親子１組９００円
　　（子追加１人につき３００円）
締切　　１１月１５日（木）
申込み　ゆめあすへ電話のみ受付※応募多数の場合は抽選

## おやこでコラボ！パソコンで年賀状教室

開催日　１１月２５日（日）
　　①１０：００～１２：００
　　②１３：３０～１５：３０
場所　　ゆめあす
参加対象　京都市内在住のひとり親家庭の親子①１０組②１０組
参加費　無料
締切　　１１月１２日（月）
申込方法　ゆめあすへ電話のみ受付
※応募多数の場合抽選
※年賀状はゆめあすで用意します。（１家庭２０枚まで）

生活支援講習会で
エプロンを作りました

たくさんのご参加
ありがとうございました