晴れ着貸出し

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・十三詣り・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。七五三はバック等一式
【範囲】成人式、結婚式、卒業式（18 歳以上）、七五三、十三詣り
【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。
※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。

※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。
※貸出しには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１８歳以上 に限ります。
※貸出は１人１着です。

スーツ貸出し（女性用）

母子家庭の母と子の就職活動時や入学・卒業式などに活用してもらえるよう、無料で貸出しをしています。詳しくはゆめあすへお問合せ下さい。
（返却時にクリーニングが必要です）

スーツ　ブラック７・９・１１・１３号、
　　ネイビー９号、グレー９号
パンプス　ブラック 22.5 ～ 25.0
バック　ブラック

※スーツは京都南ロータリークラブ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
（5 月と 12 月は土曜日に開催。※１月は１回のみ）
【時間】１３：００～１５：００（1人３０分）
【場所】ゆめあす
【申込】電話にて予約（708-7750）
【開催日】
１０月４日（月）・１８日（月）
１１月１日（月）・１５日（月）
１２月４日（土）・１８日（土）

ハローワーク巡回相談

ハローワーク就職支援ナビゲーターが巡回等を行い相談に応じます。
ハローワークへの登録や職業紹介もご案内いたします。

【場所】ゆめあす
【対象】京都市在住の児童扶養手当受給中の方でゆめあすの就業相談 を利用された方
【開催日】木曜日※事前に予約が必要です
（ただし祝日・年末年始 12/28 ～ 1/4 休み）

【相談時間】
①１０：１０～
②１１：００～
③１３：００～
④１４：００～
(1 人約 45 分)

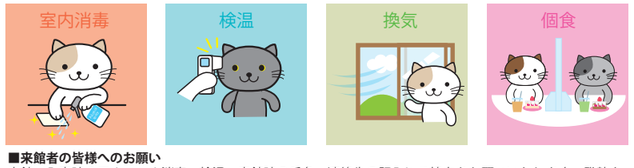
ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業について

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。

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

新型コロナウィルス感染症から皆様の健康を守るため、引き続きご協力をお願いいたします



■来館者の皆様へのお願い
来館・入室時のアルコール消毒・検温・来館時の氏名・連絡先の記入にご協力をお願いいたします。発熱されている方または体調の優れない方は、ご来館をご遠慮くださいますようお願いいたします。ご来館中に体調が優れないと感じられた場合には、すぐに職員までお申し出くださいますようお願いいたします。

京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす（ゆめあすは一般社団法人京都市ひとり親家庭福祉連合会が指定管理者として管理運営しております）
〒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

電話番号のお掛け間違いにご注意ください
ゆめあすへの電話番号でお掛け間違いにより、一般の方へご迷惑をおかけする事象が発生しております。
ゆめあすへご連絡の際は、電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願い申し上げます。

ゆめあす HP　ゆめあすメルマガ登録　生理用品の無償提供

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.37
2021/10.1

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

ひとり親家庭限定・2021 コロナ支援

限定 100 個

無料でお弁当を配布します

要予約 !!
応募多数の場合抽選

11/19(金) 16:00 ～ 19:00

応募締切　10月31日（日）※応募多数の場合抽選

対象　京都市在住のひとり親家庭の親子 100 名
応募方法　二次元コードを読み取りご応募下さい。
（読み取りできない場合は電話でご応募下さい）
締切　１０月３１日（日）応募多数の場合抽選

※31 文字のメッセージは必須です。
※当選の方には弁当引換券とお手紙用の用紙を人数分送付いたします。
※落選の方にもお手紙用の用紙とこころばかりの品を送付いたします。
※配付するお弁当は「京都ホテルオークラ」のお弁当です。
※アレルギー対応はしておりません。
　お弁当についてご質問がある方はお申し込みフォームにご記入下さい。
※西京区「ガタゴト」では学習支援会を同時に開催します。

長引くコロナ禍での生活で、今まで以上に家族と過ごす時間は増えたと思いますが、心から家族と向き合っているかと言うと、なかなかそうではないかもしれません。ひとり親家庭であればなおのこと、子どもを家に残して仕事に行かなければならない事への不安や心配も多くなっていると思います。親の心配や子どもの不安。色んな思いを抱えながらの日々なのではないでしょうか。コロナ禍で胸にしまい込んでいた家族への思い。子どもから親へ。親から子どもへ言えなかった「ありがとう」や「ごめんなさい」等々、言葉にできなくても文字にすれば伝えられることもあると思います。
　どんな些細な思いでもいいです。文字にして伝えてみませんか。
「３１文字のメッセージ」を募集します。わずか３１文字ですが、短歌と同じ文字数の中に、素直な気持ちを込めてみましょう。（もちろん３１文字以上でも大歓迎です）

３１文字のメッセージを寄せていただいた中から、抽選で１００名の親子に、お弁当を贈ります。美味しいご飯を食べて、コロナの次のステップへ踏み出す準備をしませんか。

お弁当申し込み用二次元コード

配付場所は下記５ヶ所です
【予約制お弁当お渡し場所】とのみ掲示します
中京区：京都ホテルオークラ
西京区：京都市交流促進・まちづくりプラザ「ガタゴト」
左京区：ゆめあす
山科区：ラクト山科ショッピングセンター１F
伏見区：京都市呉竹文化センター

この事業は京都キワニスクラブ様にご協賛いただき、一般社団法人京都市ひとり親家庭福祉連合会が企画・運営しています。075-708-7751

YUMEASU
Kyoto-city Single Parent Support Center

ともだち追加はこちらから！

子育てに役立つ

TOSHIKO'S RECIPE 23

秋も深まってきた今日この頃、休日にウォーキングをしていて、ふと見上げると空は青く高く澄んでいて、真っ青な空を白い雲が気持ちよさそうに泳ぐように流れていました。空き地にはススキの穂が真っ白な銀狐の尻尾のようにうなだれて風にゆれていました。９月のはじめには、まだ青かったススキの穂が色を変えてゆき、茶色くなり白くなっていく。それに合わせて流れる雲も、入道雲のような迫力のあるボリューム感たっぷりの雲から、青い空を薄く覆うウロコ雲に変わってきました。子どもたちは虫取り網を持って，刈ったばかりの草むらを走りまわっています。お目当てはトンボでしょうか？それともバッタでしょうか？夏の間、蝉を捕まえようと上を向いていた虫取り網が、今は下を向いて獲物を狙っています。私も子どもが小さかった頃は、よく虫取りに付き合わされました。今となっては懐かしい気持ちで、子どもたちの様子を眺めています。いつの間にか時が流れてしまったな、と思いますが、高く青い空の色や、流れる雲、ススキの穂は変わらず季節を届けてくれています。心地よい秋のひと時を子どもと野原や山で過ごすのもいいですね。ただ気を付けたいのは、ハチが活発に動き回っているという事です。ハチの巣には近づかないようにしましょう。ハチは黒い色に襲い掛かる習性があるようです。攻撃対象になる色を避け頭に帽子をかぶるのもハチ対策になります。また手や足を出さないように長袖の服を選ぶことも大切です。もしハチに刺されたら、まずは毒を出すことが第一です。毒を吸引する道具もありますが、もしなければ刺された部分を爪で左右から圧迫して毒を出しましょう。ハチの毒は水溶性なので水で洗い流すことも大事です。少し心得ておくと、とっさの時の対応を間違わずにすみます。インターネットなどにも紹介されているので、確認しておくと良いかもしれません。

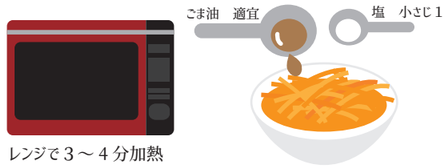
最後に簡単にできて美味しいゴマ酢だれと、作り置きしておくと便利な塩人参を紹介します。

ゴマ酢だれ

材料を合せるだけです。サラダのドレッシングに、豚しゃぶのたれに、鍋の付けだれに使ってください。冷蔵庫で２～３週間は保存できます。

塩人参

人参は千切りにします。ピーラーを使うと簡単です。千切りにした人参はレンジで３～４分加熱します。火が通ったら塩とごま油を混ぜて冷めたら冷蔵庫に入れておきましょう。そのまま食べても美味しいですが、卵焼きに入れたり、サラダの色取りにしてもいいです。作り置きしておくと、野菜不足解消に役立つので作ってみてください。冷蔵庫で２～４日で食べきるようにしましょう。



レンジで３～４分加熱

中川　敏子（なかがわ　としこ）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ひとり親家庭福祉連合会会員。

今回は全て土曜講習！

就業支援パソコン講座
お申し込みは 12/1 ～1/16 まで

第３回はじめてパソコン講座（９時間）

「はじめてパソコン」は、パソコンの基本操作の学習と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！パソコンをはじめてみませんか。ワード、エクセルを習得するには「就業支援パソコン初級講座」を同時に申し込むことをおすすめします。

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　１月２９日、２月５日、１２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～就学前まで）
定員　１５名
●申込み受付 / １２月１日～１月１６日
※申込書を申し込み期限内に電話でご請求ください。
※応募多数の場合は抽選となります。

第３回就業支援パソコン初級講座（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、ビジネス文書の作成などが学べます。

対象　京都市在住のひとり親家庭の親又は寡婦の方で、「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。（パソコンスキルチェック表の提出が必要です）
開催日　２月１９日、２６日、３月５日、１２日、１９日、２６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～就学前まで）
定員　１５名
●申込み受付 / １２月１日～１月１６日
※申込書を申し込み期限内に電話でご請求ください。
※応募多数の場合は抽選となります。

日時　２０２１年１２月１９日（日）
午前の部：１１：３０～１２：３０
午後の部：１３：３０～１４：３０
※時間帯を選ぶことはできませんので、予めご了承ください
場所　京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす
対象　京都市在住のひとり親家庭の親子２０組（１８歳以下のお子様のいるご家庭対象）
参加費　無料
応募　電話または二次元コードから申し込み
締切　１２月５日（日）

クリスマスケーキ
申し込み用二次元コード

七五三撮影会

開催日１０月３１日（日）

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冊まで。
追加は1冊８００円となります

七五三申し込み用二次元コード

■電話でのご応募の際は、お名前、住所、電話番号、子の名前、性別と年齢、身長、着用希望の着物（HP に掲載）を必ずお伝え下さい
■男の子は５歳用のみとなります
■着物を着て出かけはできませんのでご了承ください
■お子様と一緒に撮影も可能です
■大人の着物の貸出し、着付けはできません
■当選された着物からの変更はできませんので、ご了承ください

締切１０月１４日（木）
ご応募は電話または二次元コードから。

生活支援講習・ファミリーネットワーク共催

パソコンで年賀状教室

開催日　１１月６日（土）
①１０：３０～１２：３０
②１４：００～１６：００
場所　ゆめあす
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　１０月２５日（月）
申込　ゆめあすへ電話またはメール（年賀状申し込み用二次元コードを読み取り、画面の指示に従いメールを作成してください）
※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）
※小学生以上対象
※年賀状に写真を入れたい方は、USB メモリなどに入れお持ちいただくかスマートフォンのケーブルをお持ちください。

年賀状教室
申し込み用二次元コード

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、傷ついたこと、悲しかったこと、今までのことや、これからのこと、同じ目線、同じ立場でお話しませんか？

対象　京都市内にお住いの母子家庭の母
場所　ゆめあす
応募　ゆめあすで電話のみ受付
■おおいに語ろう！ TENUKI 料理！
１０月１４日（木）１０：３０～１２：００
■来年のカレンダーに夢を書き込もう！
１１月１７日（水）１０：３０～１２：００

ご応募の際のお願い

必ず各イベントごとの二次元コードを読み取り応募してください。応募先のフォームがイベントにより異なりますのでご注意下さい。

新型コロナ感染症の状況により参加人数の制限、中止又は延期する場合がございます。変更等がある場合はホームページでお伝えいたします。

原 衣子の

Beauty column Vol.6

朝晩すっかりと涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。しかし、まだまだ続くマスク生活ですね。

猛暑にマスクをきっちりと着けていた夏に「お肌のトラブルを起こしてしまった！」なんて事ありませんか。季節の変わり目を感じる頃に肌あれを実感する人が多いそうです。

ある調査によると季節の変わり目は疲れている時や寝不足の時よりも最も肌あれを実感するそうです。この季節こそ、ゆっくりと寝る前にスキンケアタイムを取れると、お肌は喜びます。

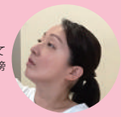
そしてコロナ禍で変化したのは就活時の面接です。今や WEB 面接が主流となったことでスマートフォンや PC などの画面を通して面接官と言葉を交わすことになりました。部屋の照明や背景、カメラの高さなど、より良い映りを目指し前準備をすることは必須です。更に第一印象を良くするためには、お肌の調子を整える事が大切です。日々のスキンケアや睡眠、食事などに気をつけましょう。では WEB 面接のポイントを確認していきましょう。

まずは練習してみるのも大事かもしれません。私は久しぶりに口紅をつける時にマスク老けによる口角の下がりに驚きました。

先ずは口角を上げるストレッチからスタートしてメイクしました。

最後に…

色々と変化の多い時代ですが、そのニーズに合わせた商品や方法が新しく生み出されてるのにも驚きです！

では実際に皆様とセミナーで、お会い出来る日を楽しみにしております。

原 衣子（はら　きぬこ）京都市出身
トータルビューティサロン venere代表。幼少期より叔父の仕事関係で撮影所について行きメイクに目覚める。20歳の頃より現在もメイク、エステと美の追求を止まず！傍ら介護福祉士としても活躍。