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】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週間前までに
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】
４月４日（月）・１８日（月）
５月７日（土）・２１日（土）
６月６日（月）・２０日（月）

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】
①１０：００～
②１１：００～
③１３：００～
④１４：００～
(1 人約 45 分)

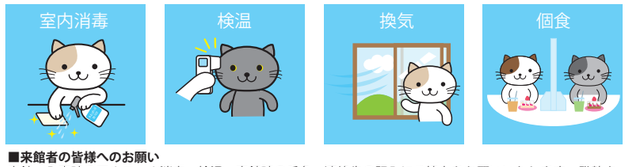
ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業について

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、受講開始時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.39
2022/4.1

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

YUMEASU
Kyoto-city Single Parent Support Center

LINE　ともだち追加はこちらから！

2022.3.6　ランドセル贈呈式

昨年の１１月２５日に京都南ロータリークラブ様より京都市にランドセル１０個をご寄贈いただきました。予約受注生産品の為、２月末にゆめあすに到着しました。ランドセルは多数の応募をいただいた中から抽選で新１年生１０人に贈られました。

３月６日に行った贈呈式では京都市ひとり親家庭福祉連合会より「ランドセルカバー」などのオプション品と「電動鉛筆削り」「手作りお手玉」、株式会社セイバン様より「フォトブックと写真プリントの無料クーポン」をいただき皆様にプレゼントしました。当日はプロのカメラマンにより個別に記念撮影をし、写真データは USB メモリに入れ各々にお渡ししました。新１年生は素敵なランドセルにとても嬉しそうな笑顔をみせてくれました。

京都南ロータリークラブの皆様、ご協力をいただきました皆様に深く御礼を申し上げます。

協力 / セイバンマーケティング株式会社・金城写真事務所

グレー９号　ネイビー９号　ブラック９号

ゆめあすでは就職活動に使えるスーツを貸し出ししています

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。
※返却時にクリーニングが必要です
※申請書の提出が必要です

着用のパンプス、バックも貸し出しいたします。
バックは自立するタイプですので面接時にも使用できます。
ブラウスは貸し出ししておりません。
別途ご相談ください。

スーツ（ブラック）	７号　９号　１１号　１３号
スーツ（ネイビー）	９号
スーツ（グレー）	９号
パンプス	22.5 ～ 25.0
バック	ブラック１個のみ

この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。

子育てに役立つ TOSHIKO'S RECIPE 25

今年の冬は本当に寒かったですね。雪も何度も降りました。春はまだまだ遠いと思っていましたが、３月になると気温も上がってきて、もう春爛漫です。

２月の寒い日にベランダの植木鉢には花も咲いていませんでした。少し気温が上がってくると一番に目を出したのは雑草でした。抜いても抜いても芽を出してくる雑草。しぶといと言うより本当に生命力がありますね。雑草の種など蒔いたこともないのに、どこからやってくるのでしょうか？不思議な気もしますが、その強さに関心してしまいます。だからと言って放っておくと小さな植木鉢が草だらけになってしまうので、雑草には申し訳ないけれど、小さな芽のうちにまめに抜きました。なぜなら植木鉢にはチューリップの球根が植えてあったからです。雑草が芽を出すようになってしばらくたったころ、チューリップが小さな芽を出しました。あちらにもこちらにも。冬の前に植えて、忘れてしまいそうになる頃に「お待たせしました。」と言わんばかりに顔を出しました。植物を育てると言うのは本当に楽しいものです。種を蒔いたり球根を植えて、「まだ出ない。まだ出ない。」と待つ楽しみ。芽が出て葉が出て、やがて花を咲かせて楽しませてくれます。

以前、野菜嫌いな子どもさんがプチトマトを育てて、トマトが食べられるようになったと聞いたことがあります。小さな植木鉢でもいいので、自分で野菜や植物を育てる経験は。食育につながり子どもさんの心の成長につながっていくように思います。また家族と一緒におやつを作ったりするのも、楽しい経験になると思います。今回はポリ袋でできるカップケーキをご紹介します。簡単なので、ぜひ子どもさんと作ってみてください。

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母子部長。

ポリ袋でできるカップケーキ

【材料】
ポリ袋１枚、紙カップ６個、
薄力粉 100g、砂糖 50g、ベーキングパウダー小さじ１（5g）、卵１個、植物油 30g、牛乳 50 cc
【作り方】
①スケールにボールを乗せ、そこにポリ袋を広げます。薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを測りながら入れ、一旦ポリ袋を取り出して、ポリ袋の口を手でつまんで、粉が出ないようにして、ポリ袋を振って粉を混ぜ合わせます。
②全体が混ざったら、もう一度スケールに乗せて、植物油、牛乳を入れて袋を揉むようにして全体をしっかり混ぜ、滑らかになったら解きほぐした卵をポリ袋に入れ、さらに混ぜます。
③全体が混ざったらポリ袋にの口を縛り、袋の底の隅を一か所ハサミでカットして、紙カップに流しいれます。
④オーブントースターで 10 ～ 15 分加熱すれば出来上がりです。中にカットしたバナナや甘納豆を入れると、違ったおいしさが楽しめます。

就業支援パソコン講座の申し込み受付がはじまります

	はじめてパソコン		パソコン初級講座							申込期間
第１回講習（土曜）	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	4/1 ～ 4/30
第２回講習（土曜）	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	7/1 ～ 8/12
第３回講習（日曜）	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	12/1 ～ 1/15

第１回　はじめてパソコン講座

定員：１５名（応募多数の場合抽選）
時間：１３時～１６時
受講料：無料
テキスト代：５００円
内容：パソコンの基本操作（キーボード操作・タッチタイピング・フォルダとファイルの操作・インターネット・メール操作）
対象：パソコンに触るのは初めての方、パソコン基本操作に自信がない方

第１回　パソコン初級講座

定員：１５名（応募多数の場合抽選）
時間：１３時～１６時
受講料：無料
テキスト代：１０００円
内容：Word ／ Excel の基本操作（ファイル操作・ビジネス文書作成・表の挿入編集・画像図形・印刷・関数・グラフ・データベース機能）
対象：はじめてパソコン講座修了者。または同レベルの方。

就職準備セミナー

強みを見つける自己分析

自己分析ツールのひとつである SP トランプを使い、自己理解を深め、自分の強みを見つけましょう
開催日　5 月 29 日㈰ 13 時 30 分～ 15 時 30 分
講師　吉津万夕美氏
定員　20 名　※応募多数の場合抽選
応募期間　4 月 24 日～ 5 月 15 日 17 時まで

在宅ワークの基本

自営型テレワーク（在宅ワーク）を始めるための基礎知識や心構え、気をつけるポイントなどを、わかりやすくお伝えします。ゆめあす会場とオンラインで同時開催。
6 月 19 日㈰ 13 時 30 分～ 15 時 30 分
講師　（株）キャリア・マム　代表取締役　堤　香苗氏
定員　30 名　※応募多数の場合抽選
応募期間　5 月 1 日～ 6 月 5 日 17 時まで

仕事に役立つ差込み印刷講座

宛名やラベルの作成について学びます。PC 初級講座修了者または同等レベルの方対象。
7 月 10 日㈰ 13 時 30 分～ 15 時 30 分
講師　㈱キャリア総研　西山由希子氏
定員　15 名　※応募多数の場合抽選
応募期間　6 月 1 日～ 6 月 26 日 17 時まで

仕事に役立つ Excel 講座 ①IF 関数で条件処理②VLOOKUP 関数

苦手意識が強い Excel の集中講座。Excel のスキルアップで就職活動やキャリアアップにつなげましょう。PC 初級講座修了者または同等レベルの方対象。
①IF 関数で条件処理：複数条件を使いこなして仕事の効率化をめざしましょう
②別表から値を取り出す VLOOKUP 関数：元になる表を検索して、その中から合致するデータを転記します。スキルアップ間違いなし。
7 月 17 日㈰ ①10 時 30 分～ 12 時 30 分
②13 時 30 分～ 15 時 30 分
講師　㈱キャリア総研　西山由希子氏
定員　15 名　※応募多数の場合抽選
応募期間　6 月 1 日～ 7 月 3 日 17 時まで

お申込みについて

【講座・セミナー共通申込方法】
申込期間中にゆめあすホームページより申請書をダウンロード、もしくは電話でご請求、記入後、郵送またはご持参ください。締切り日後１週間程度で、郵送で結果をお知らせします。

ダウンロードページはこちら■

【無料託児をご利用ください】　※要事前申込
1 歳～就学前のお子さま：
保育室にて保育士が保育します
小学生以上のお子さま：
土曜日・・・併設の児童館をご利用ください（葵児 TEL075-708-7760）
日曜日・・・保育室の利用ができます

mama*cafe
乳幼児 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

■新社会保障制度
４月１３日（水）１０：３０～１２：００
■乳幼児ママカフェ（0 歳～未就学児の母対象）
５月１１日（水）１０：３０～１２：００
■パートと正社員
６月１５日（水）１０：３０～１２：００

ファミリーネットワークは詳細決定後、HP と LINE でご案内します。
京都水族館、京都鉄道博物館、移動動物園などを企画しています。

LINE　ともだち追加はこちらから！