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。

※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。

※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。

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

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】

２０２３年1月１６日（月）
2月6日（月）・２０日（月）
3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。

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。

■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

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.42
2023/1.1

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

ともだち追加はこちらから！

就業支援パソコン講座の申し込み受付 1月15日まで！

	はじめてパソコン		パソコン初級講座							申込期間
第３回	2023 1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	12/1 ～ 1/15

第３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

はじめてパソコン

第３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。

初級パソコン

お申込みについて（二次元コード以外）

【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。

【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
（葵児童館 TEL075-708-7760）
日曜日・・・保育室の利用ができます

2023.2.25 SAT

PAPA CAFE

“チームパパカフェ”といっしょに！

参加無料

男親としての子どもへの向き合い方、毎日の家事、気分転換について等々、どんなお話でも構いません。
この機会に忙しい日々の疲れを癒し、ほっと一息ついてください。
皆様のご参加をお待ちしております。

日　時	2023 年 2 月 25 日（土）PM1:30 ～ 3:00
場　所	京都市ひとり親家庭支援センター ゆめあす2F
対　象	京都市に在住のひとり親家庭の父
定　員	30名　※先着順
託　児	1歳～小学生　要予約
申込期間	2023年2月1日～2月15日

“チームパパカフェ”とは

臨床心理士3人のメンバー福島充人さん・新道賢一さん・濱田智崇さんからなる「チームパパカフェ」。子育て体験を語り合う「パパの子育てカフェ」などの進行役をはじめて 11 年目。父親の悩みに寄り添ってきた、自身も子育て中のパパです。
開催当日は福島充人さんと新道賢一さんにお越しいただきます。

福島充人氏（臨床心理士。一般社団法人日本男性相談フォーラム代表理事）
新道賢一氏（臨床心理士。関西医科大学精神神経科学教室助教）

お申し込みはこちら

いろんな悩み、
みんなに相談してみよう！

育児の悩みを周りに相談したい。

時短勤務がしにくい・・。

仕事と育児の両立はどうしたらいい。

思春期の娘さんへの対応・・。

家事がたいへん。みんなはどうしてるのかな。

フードバンク京都より
食料の無料提供があります！

子育てに役立つ

TOSHIKO'S RECIPE 28

今年のお正月は、皆さん誰とどんなふうに過ごしましたか？ 人それぞれの過ごし方があったと思いますが、お正月の食事も人それぞれだったと思います。食事というのは、誰と何を食べたかということが、思い出として残っていくのではないでしょうか。
私も子どものころに家族と食べたお正月の料理を今も覚えています。贅沢なおせちではありませんでしたが、母が丹精込めて作ってくれました。お正月以外にも、作ってもらったクリスマスのケーキやカレー、色んなものを食べさせてもらいました。なかでも母の作ってくれたコロッケは絶品でした。学校の給食で出るホワイトシチューは嫌いでしたが、家で食べたホワイトシチューは美味しかったのを覚えています。思い返すと食事は、人生を彩っているし、人を育ててくれていると思います。
現代では、日々忙しくて食事作りに時間をかけられないことも多いと思います。私もかなり食事作りには手を抜いてきました。自己肯定するわけではありませんが、それもありだと思います。出来合いの物を食卓に並べたり、手間をかけないクイック料理を覚えたり、色んな工夫をしていけば良いと思います。
私も、母が作ってくれたコロッケを作りたい気持ちはありますが、手間がかかりますし、コロッケは揚げ方が難しく、揚げている途中で衣が爆発して、残念なことになったりします。なので私は、揚げずにお肉をたくさん入れたコロッケのようなハンバーグのような、コロバーグとでも名前を付けたくなるような料理を時々作ります。私が作るコロバーグは、市販のコロッケにはない母の味がします。そこで今回はコロバーグの作り方をご紹介します。

コロバーグ（2 ～ 3 個分 ）

【材料】ジャガイモ1個、合いびきミンチ100g、玉ねぎ1／3個、片栗粉約大さじ1、塩コショウ
【作り方】①玉ねぎはみじん切りにしてミンチと一緒に炒めて塩コショウをします。（やや濃い目の味付けにしたほうがおいしいですよ）
②ジャガイモは茹でてつぶし、炒めた玉ねぎミンチと合わせ、片栗粉を入れて全体を混ぜます。小判型に形を整えてフライパンでじっくり焼いてほんのり焦げ目がつくとおいしいコロバーグのできあがりです。
ぜひ一度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。

あけましておめでとうございます

今年の干支は卯なので、うさぎの画像をあちらこちらで見ることも多いですね。なかにはうさぎを飼育してみようかなと考えている方もいるのではないでしょうか。おとなしくてかわいいイメージのうさぎですが、どんな特徴があるか調べてみました。
うさぎの種類は 150 種類以上もあるそうです。小さくてふわふわのうさぎもかわいいですが、10kg を越えるジャンボウサギという種類もあります。ゆめあすでは 23 年度は移動動物園（ゆめあすぷち動物園）を予定しています。その時にジャンボウサギもきてくれるよう依頼中ですので楽しみにしていて下さいね。
うさぎを飼育する時の注意点が少しあるようです。まずはマーキング。動物なら仕方がないことですがトイレトレーニングをしましょう。そして、うさぎの歯はずっと伸び続けるらしいので、硬い木などをかじります。家具などかじられないように木やペレットを与え、気をつけないといけません。びっくりしますがうさぎも怒ることがあります。「スタンピング」という足を踏み鳴らす行為をします。テンションがあがるとダッシュもします。どの動物も同じで、不満のないように遊んであげたりしてあげたいですね。もし本気で飼育したい方はペットショップなどでよく相談して下さい。
京都市動物園では「8代目 アニマル園長選挙」で 5 個体のうさぎが候補に上っています。是非見に行って投票してください。

※画像は動物園のうさぎではありません。

経営センス養成講座

開催日　2023年1月22日（日）
13：30 ～ 15：30
講師　株式会社キャリア総研
会場　ゆめあす
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親20名
参加費　無料
締切　2023年1月8日17：00まで
※応募多数の場合抽選

経営センス養成講座
申し込み

養育費と面会交流（セミナーと個別相談）

開催日　２０２３年２月２４日（金）
養育費と面会交流セミナー 13：00 ～ 14：30
個別相談　①14：30 ～ 15：00
②15：00 ～ 15：30
③15：30 ～ 16：00
④16：00 ～ 16：30
※個別相談はセミナー受講者に限ります。
会場　ゆめあす
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親
※セミナー　２０名、個別相談４名まで
参加費　無料
締切　２０２３年２月２０日（月）
※先着順

養育費セミナー
申し込み

個別相談申し込み

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

２０２３年３月１５日（水）１０：３０～１２：００
※乳幼児の親子対象

寄り添いテーブル

ひとり親家庭、学生、外国籍の方などお困りの方に衣類、食材、おもちゃなどを無料で提供されています。

日時　毎月第２日曜日
13：30 ～ 15：00
場所　バプテスト京都教会
（駐車場）
京都市上京区荒神口通河原町東入る 122-1
Kyoto City, Kamigyoku, Kojinguchi Kawaramachi 122-1

お問い合わせは
「京都寄り添いネット」
075-231-1351 へ

KYOTO_YORISOI_NET