無料法律相談

7月	3日（月）	24日（月）
8月	7日（月）	21日（月）
9月	4日（月）	25日（月）
10月	2日（月）	16日（月）
11月	6日（月）	20日（月）
12月	2日（土）	16日（土）
1月	15日（月）	
2月	5日（月）	19日（月）
3月	4日（月）	18日（月）

子どもの面会交流、養育費、慰謝料、親権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）

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

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）

必要な時だけ無料で借りる!!

借りる前に試着OK!

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。

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。

※着物は株式会社千總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

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
（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）

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.44
2023/7.1

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

YUMEASU
Kyoto-city Single Parent Support Center

LINE

第２回就業支援パソコン講座のお申し込みは 7/1 ～ 8/13 まで

第２回	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	7/1～8/13
第３回	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	12/1～1/6

■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：13：00 ～16：00
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

■パソコン初級講座

定員：15名（応募多数の場合抽選）
時間：13：00 ～16：00
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

【講座・セミナー共通申込方法】
申込期間中に申込フォームよりお申込み下さい。
（お電話でのお申込みも可能です）
締切日後、1週間程度で、メール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

↑第２回パソコン講座申込

※過去にパソコン講座（はじめてパソコン講座・パソコン初級講座）を受講された方は、
原則重ねての受講はできませんのでご了承下さい。

RENEWAL mama*cafe

ひとり親家庭のお母さん、お父さんの楽しい交流の場です。
ママカフェにパパカフェが加わってリニューアルします。
ママ・パパいっしょに気軽に話せる仲間づくりをゆめあすがアシストします。
水曜日１０：３０～１２：００開催。（下記スケジュールでご確認下さい）
※２月のパパカフェのみ週末に開催します。

ママカフェ：はじめての人でも大丈夫！
テーマに沿ってみんなで楽しく話しましょう。

ママ・パパカフェ：ひとり親のママさん
パパさんいっしょに話しましょう。

パパカフェ
２月の週末に開催予定

■スケジュール（７月～ 11 月）

7/12		管理栄養士による健康セミナー
9/13		あなたをささえる NPO の活用法
10/11		こころにやさしいセルフタッチケア
11/8		来年のカレンダーに夢を書き込もう

■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同時開催

開催日　２０２３年７月３０日（日）14：00 ～16：00
講師　（株）キャリアマム
会場　ゆめあす
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親３０名
参加費　無料
応募　６月１日～７月１５日　１７：００まで
※応募多数の場合抽選

↑在宅ワークの基本
申し込み

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　パプテスト京都教会
（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

HYOTO_YORISOI_NET

子育てに役立つ
TOSHIKO'S RECIPE 30

今年も暑い夏がやってきました。天気予報は、例年より暑い夏になりそうだと伝えていました。夏バテしないように夜はぐっすり寝る（早寝早起きが基本ですね）。睡眠時間は、最低7時間確保し、食事も三食欠かさないようにしましょう。

欠食は習慣になってしまうと食べなくても平気。になってしまいますが、体は平気ではありません。例えば朝食をとらないと前の晩に食べてから次に食事をとるまで 12 時間以上空いてしまうこともあります。そうすると、まず朝起きて体を動かすために必要な栄養が足りません。（タンパク質、ビタミン、炭水化物など）食事をとった人に比べ朝のスタートラインに立った時から体は栄養不足です。それでもがんばって体を動かし頭をフル回転させますが、途中でガス欠状態になり生あくびが出たりします。そしてやっと昼食で栄養補給ができますが、しっかり栄養を蓄えないとまたガス欠を起こすかもしれません。朝食を抜いた人の体はたくさんの栄養を吸収しようとして太りやすくなったりします。欠食は気が付かないうちに体の不調を作り出してしまう可能性があるのです。バナナ１本と牛乳だけでもいいのです。朝食は取るようにしましょう。そうすることが夏バテ予防にもつながります。

また暑い夏には、ついあっさりしたメニューに偏りがちですが、食事のメニューには主食（淡水化物）、主菜（タンパク質）、副菜（ビタミン、ミネラル）がそろうようにしましょう。例えば先ほどのバナナと牛乳の朝食ですが、バナナには糖質（炭水化物）とビタミンや食物繊維が含まれます。牛乳にはたっぷりのタンパク質それにカルシウム、ビタミンも含まれます。忙しい朝に料理する時間のない時にぜひおすすめです。

最後に作り置きメニューとして肉みそをご紹介します。作っておくと冷蔵庫で数日は持ちます。ごはんの上に乗せて食べるのも朝食にはおすすめです。また以前ご紹介した※塩ニンジンとマヨネーズで作るふわふわスクランブルエッグで三色どんぶりにしてもいいですし、食パンで巻いてロールサンドにもできます。いろいろ工夫してみてください。

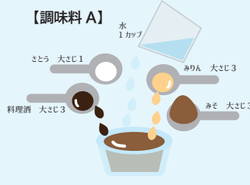
中川　敏子（なかがわ　としこ）山口県出身。
管理栄養士の資格を活かしながら多方面で活躍中。ゆめあすでは生活支援講習の講師も務める。自身もシングルマザーであることから西京区でひとり親家庭の子ども達を主にした学習支援事業「ゆう」を立ち上げ、地域の子どもたちに学習する場を作ると共に寡婦との交流も図っています。
一般社団法人京都市ひとり親家庭福祉連合会母子部長。

肉みそ

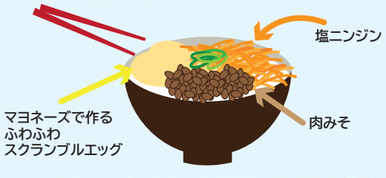
【材料】
ひき肉 400g
サラダ油大さじ1
みじん切り玉ねぎ1/2個分
みじん切り人参 1/2本分
みじん切りショウガ少々
調味料 A（砂糖大さじ1　みりん、料理酒、みそ各大さじ3　水１カップ ）
すりごま少々

【作り方】
フライパンに油を熱しショウガを入れて香り立たせ、続いて玉ねぎ人参を炒め玉ねぎが透明になってきたら肉を入れて炒める。
肉の色が変わっていたら調味料 A を入れ全体を混ぜ合わせ、中火にして水気がなくなるまで炒める。水気がなくなったら最後にすりゴマを入れて火を止める。

【調味料 A】



肉みそを使った三食どんぶり



※塩ニンジンはゆめあす通信 VOL37 に掲載

離婚について―離婚に関する手続き全般と養育費の請求―

離婚に関する手続きと養育費の請求についてのセミナーです。質疑応答時間あり。
個別相談のみの参加はできません。（個別相談は１人30分４枠）
日時　2023年 8月19日（土）
13：00～14：30（セミナー）
14：30 ～ 15：00（個別相談）
15：00 ～ 15：30（個別相談）
15：30 ～ 16：00（個別相談）
16：00 ～ 16：30（個別相談）
場所　ゆめあす
講師　京都弁護士会所属　女性弁護士
対象　京都市内在住のひとり親家庭の親又はそれに準ずる方
託児　託児をご希望の方、セミナー応募フォームでお申し込みください

離婚について
セミナーの申込

セミナー＋個別相談
の申込

父子家庭限定１０組

PIZZA & BBQ

親子でピザ作り体験　　みんな一緒にバーベキュー

みんなで楽しく
年に１度のお父さんたちの交流会！

開催日 /2023 年７月 30 日（日）
11：00 ～自分で粉からピザ生地を作ろう
12：00～ピザを焼いてみよう
ピザが焼けたあとはみんなで BBQ
場所 / ゆめあす
ピザ講師 /HISAE（mirai 工房）
対象 / 京都市内在住の父子家庭の親子10組
参加費 / 無料
申込 /QRコード（電話も可）
締切 /2023 年7月 22 日（土）
※締切後2～3日後にメールにて連絡します。
※応募多数の場合は抽選
※お子様の年齢は問いません（大人のみも可）
※乳児の方は保育士を手配します。

応募はこちらから➡
QR コードはデンソーウェーブの登録商標です

応募人数が定員に満たない場合は食材を無駄にしない為に母子家庭にも参加をよびかける場合があります。