

## 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ヶ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。  
 ※ひとり親家庭の親と子、寡婦、京都市内児童福祉施設の入退所者（概ね30歳まで）の方が対象です。  
 ※貸出しには身分証明書が必要です。（児童扶養手当証書などひとり親であることが確認できるもの）  
 ※袴のみの貸出しはしていません。袴の貸出しは18歳以上に限ります。



無料法律相談		
4月	1日(月)	15日(月)
5月	11日(土)	25日(土)
6月	3日(月)	17日(月)
7月	1日(月)	22日(月)
8月	5日(月)	19日(月)
9月	2日(月)	30日(月)

※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。

着用着物は49番→**大小橘** (小紋袴一式)

## ハローワーク巡回相談 離婚前の方もご利用できるようになりました！

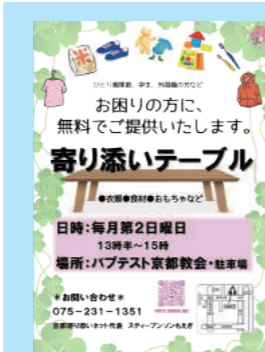
ハローワーク就職支援ナビゲーターが巡回等を行い相談に応じます。ハローワークへの登録や職業紹介もご案内いたします。  
 【場所】ゆめあす  
 【対象】京都市在住の児童扶養手当受給中の方でゆめあすの就業相談を利用された方、離婚調停中など離婚を検討している方。  
 【開催日】木曜日※事前に予約が必要です (ただし祝日・年末年始12/28～1/4 休み)

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

## 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。



## 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、食料、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 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

子どもの親子交流(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)

## 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

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、受講終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。

## 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)



ゆめあす HP



ゆめあすメルマガ登録

## 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。

ひとり親家庭の夢とあしたを応援します

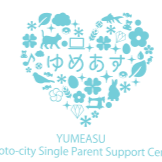
# ゆめあす通信



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



オリーブは、地中海の沿岸に多くみられるモクセイ科の常緑樹です。初夏には黄白色の花をつけ、果実は緑色から赤紫を経て紫黒色になります。スペインやイタリアで広く栽培されていますが日本でも小豆島でオリーブの栽培がさかんに行われています。オリーブはオリーブ油、葉を活用したお茶や、化粧品など様々な面で活用されています。



京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす



LINE友だち登録

## 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  
 応募 4月1日～4月25日17:00まで

## ワード・エクセル初級講座

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：1,000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  
 応募 4月1日～4月25日17:00まで

はじめてパソコン講座(日曜) 5/12 5/19  
 ワードエクセル初級講座(日曜) 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7

※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、原則重ねてのご受講は出来ませんのでご了承ください。  
 ※感染症等の状況により、開催を中止又は延期、減員する場合がございます。

↓PC講座申込



## ひとり親家庭のマネープランセミナー

自分だけのライフプランを作って今後かかるお金を把握しましょう。収入アップのための資格取得や学習などの自己投資及び資産形成に関する情報などについてファイナンシャルプランナーからお話を聞きます。

開催日 6月22日(土) 13:30～15:30  
 講師 夢のかけはし株式会社 CFP®秋口千佳氏  
 会場 ゆめあす  
 対象 各30名※応募多数の場合抽選  
 応募 5月1日～6月7日 17:00まで



マネープランセミナー  
 申し込み

## 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。(東京の講師とゆめあす会場をつなぎ開催します。オンラインあり。)

開催日 7月6日(土) 13:30～15:30  
 講師 株式会社キャリアマム  
 会場 ゆめあす  
 対象 30名※応募多数の場合抽選  
 応募 6月1日～6月21日 17:00まで



在宅ワーク申し込み

### 【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)※離婚予定のある方については、お申込み前にゆめあすまで必ずお電話にてお問合せください。(お申込みの際に必要書類のご提示をお願いする場合がございます。)  
 ※締切後1週間以内に結果をメールにてお伝えいたします。

### 【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せん

## 中古ランドセル リユース

使わなくなったランドセルをいただきました。大切にご使用された状態のものをご紹介します。学年の途中でランドセルが壊れてしまった、高学年なのであと少しだけランドセルで通いたい・・・など新品を購入するのはちょっと・・・というご家庭に最適です。応募多数の場合は抽選となります。※引き渡し方法：ゆめあすにご来館下さい。



←ご応募はQRコードから

③からし色 キズなし。内側に小さな汚れがあるが美品



④茶色 ハートの飾り入り。小さなキズ汚れあり



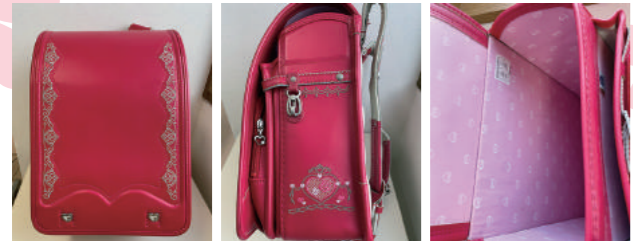
⑤リュック型 小さいサイズ。内ポケットあり。汚れなし美品



①赤色 やや小さいサイズ。キズ汚れなし美品。カバー付き(雨用)



②赤色(刺繍入り) 刺繍の飾り入り。キズなし。内側に汚れが複数あり



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・パパ向けです。みんな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

4月10日(水) FPによる教育費のお話  
 5月15日(水) FPによる社会保険のお話  
 6月12日(水) ぐらしのアロマ  
 7月10日(水) ひとり親家庭等学習支援のお話  
 開催時間 10:30～12:00

## 子育てに役立つ

## TOSHIKO'S RECIPE 32

今年の春は駆け足でやって来たような気がします。一気に気温が上がってあちらこちらで花盛りになりました。

季節の歩みは年ごとに多少違いますが、3月は別れの季節、4月は出会いの季節という気がしています。立場は様々で一概には言えませんが、出会いと別れの機会の多い時期といえると思います。

実は、私にも今年の3月に、ひとつの別れがありました。私は14年くらい前に地域で学習支援会を立ち上げました。始めたきっかけは、我が子の高校入学時に塾代がたくさんかかったことがきっかけでした。そして、高校に上がってからも塾代の負担が続くのは厳しい、という思いから、ひとり親の友人に声をかけて、勉強会をはじめました。この頃、ひとり親世帯の学力格差が話題になっていて、参加者もボランティアもたくさん来てくれました。時が経ち、周囲でも学習会や塾の減免制度などの取り組みが始まったことで、参加者も減りはじめ、だんだんと縮小傾向になった頃にコロナ禍が到来。それまでの会場も使えなくなり、「もう辞めようかな」と思ったこともありましたが、そんなときでも、たった一人参加してくれた子がいました。小さなころから学習会に来てくれて、一人になってもボランティアの先生がいなくなっても来てくれました。今から思うと、「この子が来てくれる限り止められないな」という思いがあったから続けて行けたと思っています。

その子が、今年の3月に引越して行きました。もう少し一緒に勉強できるかなと思っていたので、少し寂しい気がしましたが、「ずっと学習会に来てくれてありがとう。あなたがいたから続けられたのよ」と感謝の気持ちでいっぱいです。新たな一歩を踏み出していくことに心からエールを送りたい気持ちです。

## 新じゃがの季節 ジャガイモで作るピザ

### 【材料】

ジャガイモ2個、ピザ用チーズ(好きなだけ)、ピザソース大さじ2～3、玉ねぎ半分、ピーマン2個、ベーコン3枚

【作り方】ジャガイモは薄くスライスします。千切りでもいいです。玉ねぎ、ピーマンもスライスし、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。ピザを焼く耐熱皿か鉄板にクッキングシートを敷いてジャガイモのスライスを整えて敷き詰めてピザベースとします。そこにピザソースをかけ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせ、オーブントースターかオーブンで15～20分程度焼きます。温度は180～200度くらいで良いと思います。チーズにほんのり焼き色がついたら出来上がり。ほっくりしておいしいピザになりますよ。



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たち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回っています。一般社団法人京都市ひとり親家庭福祉連合会母子部長。