

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・帯締め・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。



7歳祝着 NO12 5歳祝着 NO3 3歳祝着 NO1
※着物は株式会社千總様より京都市に対してお借りいただいたものです。お子様の健やかな成長を祝う伝統行事七五三。晴れ着の貸し出しを利用してお祝いをしてください。七五三用着物の貸出しは1,500円です。各区の子どもはぐくみ室でも貸し出し用の着物の写真をご覧ください。

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。

【相談時間】(1人約45分)

①10:10~②11:00~ ③13:00~④14:00~

【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)

マザーズ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!

【相談時間】(1人約45分)

①14:00~ ②15:00~

【場所】ゆめあす

【対象】離婚前の方、ひとり親家庭で児童扶養手当を受給していない方

【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)

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。

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

貸出しを行っているスーツは、京都南ロータリークラブ様が、多くの方の就業につながるよう活用してほしいとのご意思のもと、平成30年にご寄贈いただいたものです。長くきれいな状態で多くの方がスーツを利用できるようにご協力をお願いいたします。



京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす

〒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います)



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



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

第2回パソコン講座の受付開始 7/1 ~

第2回はじめてパソコン講座（土曜開催）

開催日 8/31 9/7

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 7月1日~8月15日

第2回ワード・エクセル初級講座

開催日 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12
 10/19 10/26

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 7月1日~8月15日

※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。



簿記入門講座

一般事務で求められる経理のお仕事について学びます。
 簿記の知識がない方でもご参加いただける実務に即した内容です。
 開催日 11月10日（日）10:30~16:30（昼休憩1時間あり）
 講師 山田 福輪氏
 会場 ゆめあす
 定員 30名※応募多数の場合抽選
 ※テキスト代 2,200円
 応募 10月1日~10月31日 17:00まで



日商簿記3級体験講座

簿記試験に触れてみましょう。試験の解き方をわかりやすく解説。
 簿記の知識がある方もしくは簿記入門講座を受講した方対象。
 開催日 11月17日（日）11:00~16:30
 11月24日（日）10:30~17:00
 講師 山田 福輪氏
 会場 ゆめあす
 定員 30名※応募多数の場合抽選
 ※テキスト代 1,870円
 （他に簿記入門講座のテキストが必要）
 応募 10月1日~10月31日 17:00まで



【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。（お申込みに際して必要書類のご提示をお願いする場合がございます。）

【無料託児をご利用ください】※要事前申込
 1歳~就学前のお子様：保育室にて保育士が保育します
 小学生以上のお子様：
 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

自然観察会 & おやこバーベキュー

※父子優先講座

宇治市植物園へ行きましょう！
 職員さんのガイドで園内や温室をまわります。
 テラスから夕暮れ空をのぞむお店で、炭焼きバーベキューを楽しみます。
 開催日 9月8日（日）
 集合 14:30（自然観察会）
 16:30~（バーベキュー）
 場所 宇治市植物園
 対象 京都市在住のひとり親家庭の父子家庭の親子
 定員 親子10組（20名）
 参加費 無料
 応募 8月20日まで
 ※応募多数の場合抽選
 ※雨天決行



BBQ

七五三撮影会

写真撮影に使用する着物は、株式会社千總様より京都市にご寄付いただいたものです。撮影会では着物の着付け、メイク、撮影をプロにお願いしております。
 開催日 10月20日（日）①10:30~②13:00~
 会場 ゆめあす
 対象 京都市内在住のひとり親家庭の親子6組
 参加費 子ども1人につき1,000円
 定員 親子6組（子6名）
 応募 9月30日まで
 ※応募多数の場合抽選 当選者のみに締切2~3日後に連絡。

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、千歳船含む。写真(台紙付)の追加は1家族様につき1冊のみ。追加は1冊800円となります



無料法律相談

7月	1日（月）	22日（月）
8月	5日（月）	19日（月）
9月	2日（月）	30日（月）
10月	7日（月）	21日（月）
11月	11日（月）	25日（月）
12月	7日（土）	21日（土）

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

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せていただきます。
 日時 毎月第2日曜日
 13:30~15:00
 場所 パブテスト京都教会（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



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
【ママ・パパカフェ】
 7月10日（水）ひとり親家庭等学習支援のお話
【ママカフェ】
 9月11日（水）大人の食育
 10月9日（水）ハンドマッサージ
 開催時間 10:30~12:00
 申込方法 お電話又は申込フォームから



7月ママ・パパカフェ申込み

子育てに役立つ

TOSHIKO'S RECIPE 33



つい先々月の5月も終わりの頃の事です。朝、ベランダで鳩の鳴き声がありました。ちょっと嫌な気がしたので、サッシを開けて様子を見ると、室外機と壁の隙間に木くずや枯れた松葉がうずたかく積んでありました。「これは不味いな。」と思い隙間に居た鳩を追い払い、木くずと枯れた松葉を片付けようとホウキを手に再びベランダに出てみると、先ほど追い払った鳩が、びっくりしたように飛び立っていきました。いつの間に戻ってきたのかと、室外機の裏側をのぞいてみると、なんと真っ白でピカピカの小さな卵が1個。「しまった。」と思いました。卵を取って目玉焼きにでもしようかと一瞬思いましたが、いやいや冷静になって、とりあえずどうしたら良いかネットで検索。すると「鳥獣保護法によると、許可なく野生の鳥やその卵を採取することは禁止されており、違反者には1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる」とあり愕然としました。

しかし、産んでしまったものは仕方ないと、腹をくくりヒナがかえり飛び立っていくまで、ベランダに洗濯物は干さず、ただその日待つことにしました。親鳩は卵を2個産み、昼夜を問わず温め続け、20日間過ぎた頃、二つに割れた卵の殻が転がっているのを発見。2羽のヒナが産まれました。その後の成長は実に早く、あっという間に立派な羽が生えて飛び立っていきました。後に残ったフンの後始末は実は大変でした。そしてベランダには二度と鳩が近づかないように、鳩除けのあれこれを施しました。鳩には申し訳ないのですが、我が家のベランダを再び鳩にお貸しする訳にはいかないので…。

それはさておき今年の夏も暑くなると言われています。熱中症に気をつけて夏を乗り切りたいものですね。熱中症予防には塩分をとりましょう。と言われますが、私たちは、日ごろから塩分はしっかりとっています。塩分の摂取基準は男性 7.5g 未満女性 6.5g 未満ですが、平均すると11~10g程度はとっています。1日3食、食事をしっかり食べていれば塩分が不足することはありません。むしろ欠食したり偏った食事をとることで、暑さに負けないためのビタミンやミネラルが不足するほうが心配です。食事は1日3回バランスよくとりましょう。今回は夏バテ予防になる梅干しを使った簡単パスタを紹介します。夏休みの昼ご飯などに作ってみてください。

鯖缶と梅干しのパスタ

【材料 2人分】

鯖缶1個（味付き 150g）オリーブオイル大さじ3、ニンニク（スライス）1/2 かけ、水菜 100g（2-3センチ長さに切る）パプリカ1/2 個（1センチ角に切る）梅干し 2 個（種を取り刻む）青じそ 4 枚（千切り）パスタ 160g 塩小さじ2

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルとニンニク、鯖缶、梅干しを入れ火にかけ、中火から弱火で鯖の身をほぐしながら加熱する。
2. 鍋にお湯をたっぷり（2リットルくらい）沸かし小さじ2の塩を加え、パスタを茹で、ざるに上げてしっかり湯を切っておく。
3. 1のフライパンに水菜とパプリカと茹でたパスタを入れて1分ほど炒める。



6月12日開催のママカフェでは「くらしのアロマ」をテーマに日々の生活の中で役立つアロマをご紹介します。今回の「くらしのアロマ」では、梅雨の湿気や臭いを取り除く、精油と重曹を組み合わせる「ベビーソックスのシューズキーパー」を作り、皆さんにお持ち帰りいただきました。簡単ですので皆様も是非チャレンジしてください。

【ママカフェで使った材料】
 重曹（適宜）、お茶パック（2枚）、リボン（2本）、精油（好きなもの）、ベビーソックス

【作り方】

- ①重曹に精油 数滴を入れて混ぜる
- ②重曹をお茶パックに入れます。
- ③ベビーソックスに入れて、口をリボンで結びます。

※香りは重曹に加える精油でお好みに。※約1ヶ月持ちます。



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とした学習支援事業「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。