

令和7(2025)年9月発行

大阪市ひとり親家庭・寡婦福祉ニュース

vol.41

OHANA



発行・編集／大阪市立愛光会館

(指定管理者:公益社団法人 大阪市ひとり親家庭福祉連合会)

大阪市北区中津1丁目4-10 大阪市立愛光会館内 ☎06-6371-7146



愛光会館 HP



LINE

あいこう!

愛光フェスタ2025

ひとり親家庭のための母子・父子福祉センター「大阪市立愛光会館」を
たくさんの方に知っていただく機会として「愛光フェスタ2025」を開催します。

楽しい・おいしい・わくわく がいっぱい!

みなさまお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください!

とき 令和7年10月26日(日) 10:00~15:00 雨天決行

ところ

大阪市立愛光会館
大阪市北区中津1-4-10

詳しくは愛光会館HPへ
お楽しみ券は4ページを見てね!

入場無料

イベント情報

楽しいイベントが盛りだくさん!
いろいろなことにチャレンジしてね!

対象 市内在住のひとり親家庭の親と子ども
(4歳から18歳*まで)
※18歳に達する日以後、最初の3月31日まで
※親子揃っての参加が条件です

10月募集

冬遊び体験

親子でアイススケート&雪遊び

親子でアイススケートや雪遊び体験しませんか?
開放感満載の広々としたリンクでスケートをしたり、スノーエリアで雪だるまを作ったり、冬の休日をめいっぱい楽しみましょう!

とき 令和8年1月25日(日)
10:00~15:00(予定)

ところ ひらかたパーク

定員 100名

参加費 大人(中学生以上) 1,500円
(予定) 子ども 1,200円

申込締切 11月28日(金)

11月募集

第2回 COM'Sカルチャー

親子で手作り味噌づくりにチャレンジ

親子で手作り味噌にチャレンジしませんか?
上質な大豆や糀で一から作る味噌の味は格別です。

とき 令和8年2月23日(月・祝)
10:00~16:00(二部制)

ところ 大阪市立愛光会館

定員 60名(各回30名)

参加費 1世帯1,500円(予定)

申込締切 令和8年1月7日(水)

12月募集

第3回 COM'Sカルチャー

親子で行こう!いちご狩り

甘くてジューシーないちごが食べ放題!
いちご狩りの後は、親子で神戸の街をお楽しみください!

とき 令和8年3月8日(日)
8:00~15:00(予定)

ところ 芦田農園(神戸市西区)他

定員 80名

参加費 大人(中学生以上) 2,900円
小学生 2,000円
幼児 1,300円

申込締切 令和8年1月21日(水)

行きはバスで楽々!
帰りは神戸で昼食後、自由解散です!

詳細はHP・LINEでお知らせします

詳しくは
お問い合わせください

お問い合わせ先

大阪市立愛光会館

☎ 06-6371-7146

「JTB限定 貸切 プレミアムナイト」ご招待!

ひとり親家庭の親子**300名**を
【JTB限定貸切プレミアムナイト】に
ご招待いたします。



詳細・お申し込み

とき 令和7年11月7日(金)

貸切時間 19:00~22:00
※14:00から入場できます

開催場所 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

申込期間 令和7年9月18日(木)~10月10日(金) 23:59
※申し込み多数の場合は、抽選

対象 市内在住のひとり親家庭の親子(4歳~中学3年生)
※親子揃っての参加が条件です

協力:株式会社JTB

お問い合わせ 大阪市ひとり親家庭福祉連合会 ☎ 06-6371-7146

11月募集

第2回ひとり親教養講座 楽しく作って健康に♪ ~みそ作りに挑戦~

麹を使った発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、
健康を支えることに繋がります。
免疫力UPやデトックス効果が期待できると注目の
発酵食品!国産大豆と国産生糞、天塩を使用した
美味しいお味噌と一緒に作りませんか?

とき 令和8年2月22日(日) 14:00~16:00

ところ 大阪市立愛光会館 申込締切 令和8年1月7日(水)

参加費 1,500円(予定) 定員 30名

対象 市内在住のひとり親家庭の親
※親子参加ではありません



★一時保育あり(1歳~小学生まで)

大阪市ひとり親家庭等福祉相談所員研修会

大阪市ひとり親家庭等福祉相談所員は、皆様の相談を
お受けするため、1年に2回のスキルアップ研修で
新しい知識の習得・スキル向上と、自己研磨に努めて
います。7月13日には「相談者に寄り添った話の聴き
方」と題して、母子生活支援施設 南さくら園の海田
施設長にご講演いただきました。相談を受ける際の
要点や聴く姿勢の大切さ等、事例を交えてのお話に、
出席者は熱心に耳を傾けていました。

相談所員とは...

身近な地域における相談所として大阪市内に概ね小学校
下毎に配置しており、ひとり親またはひとり親を経た「母と
子の共助会」の会員で、会長より推薦を受けた方々が所員
となり、ひとり親のさまざまな相談に応じています。
ひとりでお悩まず、いつでもご連絡ください。お近くの
相談所員にお繋ぎいたします。



ちょっと悩み事を
聞いてもらいたいけど...
どこに相談したら
いいのかなあ

お問い合わせ 大阪市ひとり親家庭福祉連合会 ☎ 06-6371-7146

わくわくキッズ「地引網 体験学習」

6月22日(日)今年も恒例!泉南市岡田浦漁港へ「地引網体験」
に行ってきました。梅雨空が続く毎日天気予報とにらめっこ
していましたが、当日は晴天に恵まれ、親子で元気いっぱい
に楽しむことができました。
網を引く時の漁師さんの「よーいしょ♪」という掛け声に
初めはビックリで照れくさくて声が出せなかった子ども
たちも、網が上がってお魚が近づいてくるとみんなで力を
合わせて自然と元気な声や笑顔を見ることができました。
海鮮バーベキューでは、ホタテやエビ・イカ、たこ飯などで
お腹もいっぱい♡自分で作れるかき氷には子どもたちも
大はしゃぎ!恒例の「お魚クイズ」も大いに盛り上がり、プレ
ゼントもあって、楽しい親子の時間・学びの得られる時間
になり、一足先に夏の思い出を体験できた一日となりました。

よーい!がんばるぞー



お魚クイズ!
何が当たるかな?



地引網のあとは、
ジューシーBBQ



かき氷も
おいしかったなあ

第1回ひとり親教養講座 ストレッチ&ダンス体験

7月27日(日)ダンススクールFUN-BEATより藤村先生を
お迎えし、「ストレッチ&ダンス体験」を行いました。
ストレッチで全身をほぐし、ダンスに挑戦!!
未経験の方がほとんどでしたが、基本的
なステップや振り付けを一つ一つ覚えた後、
ちょっぴり懐かしい音楽にのせて踊って
みると...なんと!ピッタリ合ってる!
気づけば参加者全員で1つの作品ができ
あがっていました♪
達成感・一体感も感じられる、終始笑顔
の絶えない明るいレッスンとなりました。
参加者のみなさまからは、「楽しかった」「ポジティブになれた」
といった嬉しいお声をたくさんいただきました。



ひとりじゃない 親子のたからものひろば

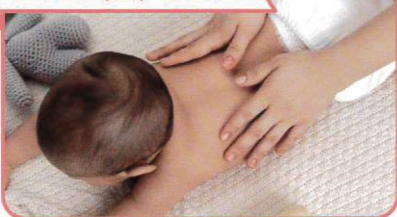
参加無料

QUOカードプレゼント

大阪市では若いひとり親家庭の方々が情報交換など交流ができる場として「親子のたからものひろば」を開催します。親子で楽しめる企画が盛り沢山です。LINE登録をさせていただくと今後のイベント情報をお届けします。

ベビーのシングルママ・パパ(10代～30代)対象

11/22(土) @西区



ベビーマッサージ&ランチ会

ベビーマッサージを学び、親子のコミュニケーションをはかりませんか?

対象 0～1歳児のシングルママ・パパ
(10代～30代)

2/1(日) @未定



ピラティス

ベビーと一緒にピラティスを実施し、心身ともにリラックスしませんか?

対象 0～1歳児のシングルママ・パパ
(10代～30代)

シングルママ・パパ(10代～30代)対象

12/7(日) @住之江区



服のお譲り会

こども服の交換や、大人服のお譲り会。参加者全員にこども服・大人服は3着ずつプレゼント!

対象 お子様の年齢に限らず10代～30代の
シングルママ・パパならどなたでも。
★託児サービス有

未就学児のシングルママ・パパ(10代～30代)対象

12/21(日) @東淀川区



クリスマスパーティー

英語を使ってクリスマスの物語や歌、ダンスと一緒に楽しみましょう。サンタさんもやってくるよ!

対象 2歳～未就学児の
シングルママ・パパ(10代～30代)

1/10(土) @北区



キッズプラザで遊ぼう!

大阪市北区にある遊んで学べる施設「キッズプラザ」で、親子一緒に楽しく遊びましょう。

対象 2歳～未就学児の
シングルママ・パパ(10代～30代)

小学生のシングルママ・パパ(10代～30代)対象

3/7(土) @阿倍野区



クッキング講座

料理のコツを教えていただき、美味しいホットドッグを作りましょう。またソフトクリームの巻き巻き体験もできます。

対象 小学生の児童のシングルママ・パパ
(10代～30代)

申込方法

まずは右記の二次元コードより公式LINEに登録ください。
LINE ID: @708onwai / <https://lin.ee/pVX6tmV>
登録後にイベント申し込みフォームなどが届きます。



お問い合わせ

若年ひとり親家庭等支援事業運営事務局 特定非営利活動法人DeepPeople 06-6447-7791

就活フェスタ
2023
お楽しみ抽選会
なごみ次期抽選会です。
（この抽選会に当たってお待ちください）
★リターン★

9月以降の募集

就業・自立のための講習会

詳細は愛光会館ホームページや各区保健福祉センター、図書館等に配布の講習会リーフレットをご覧ください。
また、ホームページからネット申し込みもできます。

★ … 一時保育あり

パソコン Excel・Word

フォークリフト

簿記3級

介護福祉士受験対策



講習会

就職支援 セミナー

「自分を知る 自分らしく生きる」

就職・転職を考えている方必見!

「マネープラン」、「就活のノウハウ」、「パーソナルカラー&骨格診断」の3ステップで自分に自信をつけて就職活動に臨みませんか?
自分に似合う色、見つけましょ!

とき 令和8年1月31日(土) 10:00~15:00

申込締切 12月25日(木)

詳細は10月下旬にHP・LINEでお知らせします

無料法律相談のご案内

市内在住のひとり親家庭の親、母子家庭を経た寡婦の方を対象とした弁護士による法律相談を月2回(第2土曜昼間・第3水曜夜間)実施しています。

※離婚に関する相談(20歳未満の子どものいるご家庭のみ)も受け付けています。

◇相談時間おひとり30分間

◇予約は先着順です(但し、初めての方優先)

令和7年10月~令和8年1月までの相談日

相談日	昼間	夜間
令和7年10月	11日(土)	15日(水)
〃 11月	8日(土)	19日(水)
〃 12月	13日(土)	17日(水)
令和8年 1月	10日(土)	21日(水)

場所

大阪市立愛光会館

予約・お問い合わせ

☎06-6371-7146

大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センター

ひとり親家庭等の 就業・自立を全力でサポート

大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センターは厚生労働省の許可を得た職業紹介事業所です。
職業紹介をはじめ、マンツーマンの就業相談、就業・自立のための講習会、パソコンのレンタル、履歴書の書き方や履歴書用の写真撮影サービス等トータルでサポートを行っています。

コスメセット



準備なしで来られても、
簡単なメイクキットがあるので安心。
お気軽にご利用ください。

証明写真& 撮影用スーツ



スーツをご用意しています。
履歴書写真は、表情を確認しながら
撮影しますので、自然な仕上がりに
ご好評いただいています。

レンタルパソコン



自立に向けたレンタルパソコンを
ご用意しています。「応募書類の
作成」から始めてみませんか。
パソコン講習の復習にもどうぞ。

大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センター

☎ 06-6371-6751 FAX.06-6371-0685



おしごと

対象

大阪市内にお住まいのひとり親家庭・寡婦の方、
児童扶養手当の受給が見込まれる方のうち
離婚前からの支援が必要な方

月曜日から土曜日 9:00~17:00

火曜日・金曜日 9:00~20:00

(17時以降のご相談は予約優先)