

令和8(2026)年5月発行

大阪市ひとり親家庭・寡婦福祉ニュース
vol.43

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

親子で楽しむイベントがいっぱい♪ご応募お待ちしております!



6月
募集

第1回 COM'Sカルチャー ～ちりめんモンスターを探せ!～

ちりめんじゃこの中にひそむ違う海の生き物“モンスター”
親子で一緒にちりめんモンスターを探してみませんか

とき 8月9日(日) 10:00～・13:00～ 二部制*
※人数調整のため時間はこちらで指定させていただきます

ところ 大阪市立愛光会館

定員 60名(各回30名)

参加費 一世帯 500円

申込締切 7月18日(土)



※エビ・カニ・イカ・タコが混ざっている
ので、アレルギーをお持ちの方は充分
ご注意ください

7月
募集

親子で行く

広がる田んぼで稲刈り体験!

都会では味わえない大自然の中での稲刈り、
お子さんと一緒に体験してみませんか?

とき 9月27日(日)
8:00～16:30頃(予定) 往復バス利用

ところ 紀州体験交流ゆめ倶楽部(和歌山県)

定員 100名(予定)

参加費 大人(中学生以上) 2,800円
小学生以下 2,500円

申込締切 8月10日(月)

※1世帯に2kgのお米を
お持ち帰りいただきます!



親子そろってご参加ください

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 ・申込多数の場合は抽選になりますのでご了承ください ・時間・参加費等は変更になる場合があります

ひとり親教養講座

6月
募集

第1回 心と体をやさしく整えるリンパケア 指リンパ

手軽にできるケアを学び、血行促進、
健康・美容サポート効果を体感しましょう♪

とき 8月30日(日)10:00～12:00

参加費 無料

申込締切 8月3日(月)



ところ 大阪市立愛光会館

定員 各50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)

8月
募集

第2回 間違いなんてひとつもない自分だけの模様を楽しむ ～描くヨガ～ゼンタングル体験

心を整え、癒しと集中のひとつときを
お楽しみください

とき 10月18日(日)14:00～16:00

参加費 500円

申込締切 9月15日(火)



7月
募集

2026年度 大阪セミナー&個別相談会

お子さんの心身の健全な成長のために、養育費や親子交流などについて一緒に考えてみませんか。

とき 8月25日(火)13:30～16:30頃(予定)

ところ 大阪市立愛光会館

申込締切 8月15日(土)

対象 ●市内在住で離婚を考えている方(20歳未満のお子さんがいる方)
●ひとり親家庭の方など ※一時保育あります(1歳～12歳まで)

詳細は、ホームページ、LINEで
お知らせします

講習会やイベント等の詳細については、
愛光会館ホームページや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

ひとり親家庭等日常生活支援事業のお知らせ

一時的に家事や保育をサポートします!

ひとり親家庭の方が一時的に家事や保育などの支援を必要とされる場合に、家庭生活支援員の派遣や、家庭生活支援員の自宅等での保育をします。

★こんな時に…

- 残業でお迎えに間に合わない
 - 就職の面接に行きたい
 - 体調を崩して家事ができない
 - 仕事に役立つ資格を取得したい 等
- 詳細はお問い合わせください。※利用には制限があります



日常生活支援を利用したい!(登録家庭)

★利用するには…

お住まいの区保健福祉センターで登録が必要です。

※毎年7月に更新手続きが必要となります。

家庭生活支援員を募集します!(有償ボランティア)

一時的に家事や保育をサポートする家庭生活支援員を募集しています。

※一定の資格(ホームヘルパー・保育士など)保有が必要です

★資格をお持ちでない方は下記研修会を受講してください

家庭生活支援員(子育て担当)養成研修会のお知らせ

- 日程
- ・平日コース 10月2日(金)～11月6日(金)
 - ・土曜コース 10月3日(土)～11月7日(土)各全5日間

場所 大阪市立愛光会館(保育所実習は市内公立保育所)

対象 全日程受講できる方(70歳未満の方)

※ファミリーサポート提供会員の方は免除科目があります。



保育に関する講義や実習を受講していただき、子育て支援員に登録いただける研修です

令和8年度

就業・自立のための講習会 要予約

就職・転職に役立つパソコン講座や仕事に活かせる資格取得のための講座等、ご自身に適した講習を受講しませんか?新規内容を取り揃え、皆さまのお申込みをお待ちしております。(愛光会館での講習は一時保育あり)

受講料
無料

一時保育付
講座あり

パソコンExcel・Word

NEW

スキルをあげるExcel・Word応用編

簿記3級

NEW

FP(ファイナンシャルプランナー)3級

医療事務

医師事務作業補助者

介護職員初任者研修

介護福祉士
受験対策講座

看護学校(准看護師)
受験対策講座

講習会リーフレット

各区保健福祉センター・クレオ
大阪・各区図書館等に設置
しています。

大阪市立
愛光会館
HP



親子で行って来ました!いちご狩り 報告

3月8日(日)、総勢80名でいちご狩りに行きました。バスで向かう道中から会話も弾み、笑顔が広がり、現地では甘く熟したいちごを思う存分味わえて、ハウスの中は終始にぎやかな雰囲気にもまれていました。続くランチビュッフェでも楽しいひとときを過ごし、現地解散となりました。心もおなかも満たされた楽しい一日になりました♪



弁護士による「離婚・養育費」に関する無料の専門相談を実施します



離婚・養育費に関する悩みをお持ちの方のために、大阪市では、弁護士による専門相談を実施しています。大阪弁護士会所属の弁護士が、法的な知識を要する問題の相談に応じ、アドバイスを行います。20歳未満の子どもを養育する父母が離婚に際して、養育費の取り決め等で、悩み事や困り事がある場合、弁護士に依頼するところまでは考えていないけれども、一度話だけ聞いてみたい、といった場合にご利用ください。費用は無料。秘密は厳守いたします。

対象 大阪市にお住まいで、20未満の子を養育されている父母(市内在住であれば、どちらの区役所でもご相談いただけます)

開催日時 ・開催日は区役所により異なります(「離婚・養育費」に関する専門相談日一覧表のとおり)
・開催時間は14:00から17:00(相談時間は45分以内です)

受付・予約方法 ・「離婚・養育費」に関する専門相談日一覧表のとおり、9時から受け付けます
・詳しくは、各区役所にお問い合わせください

費用
無料

●令和8年度「離婚・養育費」に関する専門相談日一覧表(開催日順)

開催日	区名	受付開始日	お問い合わせ先	予約電話番号
令和8年 6月 2日(火)	北区	令和8年 5月 26日(火)	06-6313-9534	同 左
// 11日(木)	大正区	6月 4日(木)	06-4394-9914	同 左
// 18日(木)	淀川区	// 11日(木)	06-6308-9423	同 左
// 24日(水)	東住吉区	// 17日(水)	06-4399-9838	同 左
7月 1日(水)	西淀川区	// 24日(水)	06-6478-9952	同 左
// 8日(水)	平野区	7月 1日(水)	06-4302-9857	06-4302-9820
// 17日(金)	東成区	// 10日(金)	06-6977-9156	同 左
// 22日(水)	旭区	// 15日(水)	06-6957-9173	同 左
// 31日(金)	港区	// 24日(金)	06-6576-9857	同 左
8月 6日(木)	住吉区	// 30日(木)	06-6694-9857	同 左
// 21日(金)	城東区	8月 14日(金)	06-6930-9065	06-6930-9853
// 28日(金)	福島区	// 21日(金)	06-6464-9860	同 左
9月 9日(水)	港区	9月 2日(水)	06-6576-9857	同 左
// 17日(木)	都島区	// 10日(木)	06-6882-9889	同 左
// 25日(金)	此花区	// 18日(金)	06-6466-9561	同 左
// 29日(火)	鶴見区	// 18日(金)	06-6915-9107	同 左
10月 8日(木)	生野区	10月 1日(木)	06-6715-9857	行政オンラインシステムで予約
// 16日(金)	城東区	// 9日(金)	06-6930-9065	06-6930-9853
// 22日(木)	浪速区	// 15日(木)	06-6647-9895	06-6644-1937
// 28日(水)	東淀川区	// 21日(水)	06-4809-9850	同 左
11月 5日(木)	住之江区	// 29日(木)	06-6682-9857	同 左
// 12日(木)	大正区	11月 5日(木)	06-4394-9914	同 左
// 18日(水)	西区	// 11日(水)	06-6532-9952	同 左
// 25日(水)	平野区	// 18日(水)	06-4302-9857	06-4302-9820
12月 1日(火)	北区	// 24日(火)	06-6313-9534	同 左
// 10日(木)	西成区	12月 3日(木)	06-6659-9824	同 左
// 18日(金)	福島区	// 11日(金)	06-6464-9860	同 左
// 24日(木)	天王寺区	// 17日(木)	06-6774-9857	同 左
令和9年 1月 7日(木)	住吉区	// 24日(木)	06-6694-9857	同 左
// 13日(水)	東成区	令和9年 1月 6日(水)	06-6977-9156	同 左
// 21日(木)	西淀川区	// 14日(木)	06-6478-9952	同 左
// 26日(火)	阿倍野区	// 19日(火)	06-6622-9865	同 左
2月 2日(火)	浪速区	// 26日(火)	06-6647-9895	06-6644-1937
// 10日(水)	淀川区	2月 3日(水)	06-6308-9423	同 左
// 17日(水)	旭区	// 10日(水)	06-6957-9173	同 左
// 24日(水)	中央区	// 17日(水)	06-6267-9955	同 左
3月 3日(水)	東住吉区	// 24日(水)	06-4399-9838	同 左
// 11日(木)	鶴見区	3月 4日(木)	06-6915-9107	同 左
// 16日(火)	都島区	// 9日(火)	06-6882-9889	同 左
// 25日(木)	住之江区	// 18日(木)	06-6682-9857	同 左
// 31日(水)	此花区	// 24日(水)	06-6466-9561	同 左

養育費とは...

養育費とは、経済的・社会的に自立していない子どもが自立するまでに要する費用(衣食住に必要な経費、教育費、医療費など)のことをいいます。養育費を受け取ることは、子どもの権利であり、離婚によって親権者ではなくなったとしても、親として養育費の支払義務は発生します。離婚後、子どもと離れて暮らす親が子どもと良好な関係を築くために、そして、子どもが両親の離婚を乗り越えて健やかに成長するために、養育費についてあらかじめきちんと取り決めておくことがとても大切です。

事業の
お問い合わせ

子ども青少年局
子ども家庭課

電話: 06-6208-8034
FAX: 06-6202-6963

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女性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)

6月～9月までの相談日

相談日	昼間	夜間
6月	13日(土)	17日(水)
7月	11日(土)	15日(水)
8月	8日(土)	19日(水)
9月	12日(土)	16日(水)

場所 大阪市立愛光会館
3階相談室

予約・お問い合わせ ☎06-6371-7146



あなたの就職・転職 キャリアアップをサポート!!

【大阪市(指定管理者)実施事業】大阪市在住の母子家庭の母並びに父子家庭の父及び寡婦 児童扶養手当の受給が見込まれる離婚前から支援が必要な方対象。

大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センター

無料職業紹介所

大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センターが令和8年4月1日から厚生労働大臣より無料職業紹介所としての営業許可を受け、職業紹介事業所名が「大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センター無料職業紹介所」に変更になりました。これまでのサービスは変わらず、よりひとり親家庭等の皆様に充実した職業紹介業務を提供いたします。

求人紹介

子育てと両立しやすい求人など、状況やご希望に合った求人を紹介。求人情報の提示や職種別の求人情報ファイルもご覧いただけます。求人情報も随時更新。

当センターは、厚生労働省の許可を得た無料職業紹介事業所です。各種申込等で記載いただいた個人情報については、ホームページに掲載している「個人情報取扱概要説明書」とおり、目的以外に使用したり第三者に提供することはありません。



「証明写真」撮影サービス

大阪市ひとり親家庭等
就業・自立支援センター無料職業紹介所

事業主の皆様へ

子育てをしながら働く必要があるひとり親の方には、昨今の雇用環境は厳しい状況です。働く意欲が高く技能習得に積極的に取り組んでいても、就職に際し、困難に直面することが少なくありません。このような状況をご理解いただき、ひとり親の就労に対し、皆様の応援をお願いいたします。

求人票等詳しくはこちら

事業主のみなさまへ 大阪市立愛光会館 [検索](https://www.hitoren-osaka.org/owner)
<https://www.hitoren-osaka.org/owner>

大阪市ひとり親家庭等就業・自立支援センター

TEL 06-6371-6751 FAX 06-6371-0685

就業相談

月～土曜日 9:00～17:00

火・金曜日 9:00～20:00

17:00以降の相談は事前に予約してください

愛光会館
公式LINE



愛光会館
公式HP



(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
〒531-0071 大阪市北区中津1丁目4番10号
母子・父子福祉センター 大阪市立愛光会館4階
ホームページ <https://www.hitoren-osaka.org/>

※駐車場はありません。



・Osaka Metro御堂筋線「中津」駅 ⑤出口を西へ約150m
・阪急電鉄(神戸線・宝塚線)「中津」駅 北へ約350m
・大阪シティバス「地下鉄中津」停留所 西へ約200m