

## 養育費のことを考えてみませんか？

厚生労働省で実施された令和3年度「全国ひとり親世帯等調査」結果では、母子世帯における養育費受領率が**28.1%**と公表されています。

10人に3人程度しか養育費を受け取れていない現状を踏まえ、この結果をどのように受け止めますか？

「どうせくれない」「もう会いたくない」「今さら・・・」

事情はさまざまですが、改めて養育費のことを考えてみませんか？

母子家庭等就業・自立支援センターでは年間事業として「弁護士による無料法律相談会」を実施しております。（Zoom対応可）

是非、ご活用ください。

<https://www.asahikawa-shakyo.or.jp/single/>

※令和6年度スケジュールは4月以降、ホームページにて公開予定。

## 就活セミナー・茶話会実施の報告

令和6年3月2日（土）ハローワーク旭川職員を講師にお招きし、就活セミナーを開催しました。

書類選考を通過し面接までたどり着くためのテクニックとして、魅力の伝え方、面接官が会いたくなるような自己アピール方法、自己肯定感を高めるためのリフレーミング方法等を教えて頂きました。



セミナー後は、お茶やお菓子を囲んでの茶話会を開催しました。

子育てと仕事の両立、母子支援情報の収集方法、ひとりで子どもを育てる大変さ等が話題にあがりました。

今後希望するセミナーテーマとして、「親子パン作り」、「親子社会見学」、「ひとり親同士の交流」、などが挙げられました。



# 春休みに、おやこで おむすび にぎってみませんか？

教えてくれたのは

アトリエharemi (旭川市東旭川在住)  
農業栄養士 高倉 晴美 先生

材料 米2合 (300グラム)  
水 米の1.1倍 (330グラム)  
500ccの水が入る蓋のある鍋

## ご飯を炊く

- ① 米を研ぐ  
ゴシゴシとは研がないよ



- ② 30分水に浸ける

- ③ 鍋に火をかけて沸騰したら  
15分弱火にする  
15分経ったら火を消して  
蒸らします



## ふわっと握る ※始めに手をきれいに洗います。手に傷がないように注意してください

- ① 炊きたての熱々ご飯で握る (ラップやビニールは使わない)  
おむすびは炊きたてのご飯で握るのが美味しくできる条件です  
火傷に注意しながら握ります
- ② 始めにお茶碗などにご飯を入れます
- ③ 一度手に水をつけてから手にまんべんなく塩をつけるだけです  
手に水をつけるのは一度だけ (連続して握る場合は塩をつけるだけです)  
(水を毎回つけるとおむすびが硬くなります)
- ④ 朝握ってお昼に食べる時は塩を多めに付けてふわっと握る  
今握って直ぐに食べる時は崩れないようにギュッと握ります



※ごはんは冷えると硬くなります。ギュッと握りすぎると米粒がつぶれ  
岩のようなおむすびになっちゃいます。(例えですが)



## 就職活動などに無料でスーツを貸し出しています



～ご寄付がありました～

スーツ2着、コート、バッ  
グのご寄付がありました。

全て貸出用となりますので、  
ご希望時は予約のうえご利用  
ください。

スーツ着用  
印象UP



【お問合せ】 〒070-0035 旭川市5条通4丁目旭川市ときわ市民ホール1階

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会 母子家庭等就業・自立支援センター

TEL: 0166-21-7181 / Eメール boshi@asahikawa-shakyo.or.jp