



ファミサポイメージキャラクター
あい
愛サポちゃん

袖ヶ浦市

ファミサポ通信 Vol.42

2018年（平成30年）1月20日発行

利用会員	182名
提供会員	40名
両方会員	10名
合計	232名

発行：袖ヶ浦市役所子育て支援課 / 編集：ファミリーサポートセンター

（1月1日現在）

ファミリーサポートセンターとは、子育ての手助けを頼みたい方と、子育ての手助けができる方が会員となって組織をつくり、一時的な子育てを助け合う有償の相互援助活動です。

寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年は安全な援助活動にご協力いただき、ありがとうございました。今年も会員の皆様がお互いに気持ちよく活動ができるようお手伝いさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

アドバイザーより

子育て学習会案内



「身体の発達と病気」



今年度の子育て学習会第三回目は、市内で子どもからお年寄りまで幅広く診察している先生からお話を伺います。子どもの病気の観察のポイントや受診のタイミングなど、発達と成長に合わせて学びます。保育にかかわる保護者の方はもちろん、お孫さんの世話をする方、保育に関心のある方もぜひ参加して、お子さんのすこやかな成長に役立ててください。

※先生に聞いてみたいことがありましたら、申し込み時に内容を伝えてください。

日時：平成30年2月22日（木）10時～12時（受付9時45分から）

場所：長浦公民館 研修室

講師：山本 健介 氏（kenクリニック院長）



対象：①ファミリーサポートセンター会員
*提供会員・両方会員の方は、必須研修です。ご都合をつけて参加してください。

②市内にお住いで、子育て中の方や保育に関心のある方（定員20名）

申込〆切：2月13日（火）16時

保育があります 定員5名・会員優先

*保育を希望する方は、申込時にお知らせください。対象は2歳～就学前のお子さんです。保険代とおやつ代で1人300円が必要です。

☎ 電話・FAX (64) 3115

子育て学習会報告

H29年11月14日(火) 10時~13時 保健センター
19名参加(会員9名・会員外10名)

「子どもの栄養と食生活」

子どもたちは、何をどれだけ食べたら良いのでしょうか。
子どもの食事を作る時に心掛けたいことについてお話しを伺い、
調理実習を行いました。実習では、食生活推進員さんにご協力を
いただきました。



講師：加賀深希氏

(袖ヶ浦市役所 健康推進課 主任栄養士)

《 講義内容の一部を抜粋 》

- ◇食事はバランス良く摂る。基本は一汁二菜。主菜一食分の量は、手のグーの大きさ厚さ2cmを目安に。副菜一食分の量は、手のパーにたっぷり乗るくらいを目指して！
- ◇朝食は必ず食べる。朝食の役割としては、エネルギー補給・体を目覚めさせる・体内時計をリセット・便通のリズムを整える等がある。
- ◇糖分の取りすぎに注意。(普段口にする飲み物にどれだけ糖分が含まれているのか、空のペットボトルに砂糖を入れた状態の物を目で見て確認)子どもの時に習慣化してしまうと、将来、生活習慣病になりやすいため、気を付ける。
- ◇子どものおやつは食事を補うものとする。一日のエネルギーの10~15%位が目安。



食生活推進員の皆さん



調理実習献立

- ✿鶏ひき肉のバジルご飯
- ✿キャベツとわかめのポン酢和え
- ✿切干大根のサラダ
- ✿ココア寒天



*レシピが欲しい方は、センターまで、お電話ください。

(参加者の感想)

- 一度にたくさんの野菜が摂れる献立で良かったです。味も良く手早くできて、見た目も鮮やかで参加させていただき、得をした感じです。推進員の先生にも感謝です。
- (講義の中の)ジュース類に含まれる砂糖の多さに驚きました。気をつけようと思います。
- 調理実習、みんなで話しながら楽しかったです。カロリーも低く満腹になりました。家でも参考にしたいと思いました。

ファミリーサポートセンター主催講座案内

「家族を守る！防災講座」

どなたでも
参加できます！

昨年まで会員向けの交流会でしたが、今年度は会員以外のどなたでも参加できる講座になりました。3回目は防災をテーマに開催します。ご自身とご家族の命を守るにはどうしたら良いか、学びたいと思います。講座に参加して、ご家庭の防災対策の参考にしてください。

日 時 : 平成30年3月16日(金) 10~12時(受付9時45分から)

場 所 : 長浦公民館 研修室

講 師 : 袖ヶ浦市役所 危機管理課 職員

対 象 : 市内にお住まいの方

定 員 : 20名

申込〆切 : 平成30年3月6日(火) 16時



保育があります 定員5名・会員優先

*保育を希望する方は、申込時にお知らせください。対象は2歳~就学前のお子さんです。
保険代とおやつ代で1人300円が必要です。

☎ 電話・FAX (64) 3115

提供・両方会員懇談会案内

提供・両方会員の皆さま、日頃から援助活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。今年度も懇談会を開催します。援助活動の楽しさややりがいについて話したり、活動中に、ヒヤリ…はっ!としたことなどを共有することで、これからの安心・安全な活動に繋げていただけたらと思います。いつもは一人での援助活動ですが、この機会に同じ立場同士での情報・意見交換をしてみませんか?援助活動はまだ・・・という提供・両方会員さん、援助活動に興味がある利用会員さん市民の方も、ぜひご参加ください。お茶を飲みながら、ひと時を過ごしましょう!

日 時 : 平成30年2月7日(水) 10時~12時

場 所 : 袖ヶ浦市民会館 2階会議室2

対 象 : 提供会員・両方会員・援助活動に興味のある市民の方

申込〆切 : 平成30年2月6日(火) 16時



☎ 電話・FAX (64) 3115

提供会員さん大募集!

入会説明会のご案内



基礎研修会の様子

日時：① 1月30日(火) ② 3月10日(土)
午前の部 10時30分～12時 午後の部 1時30分～3時

場所：そでがうらこども館 多目的室

申込〆切：① 1月29日(月) ② 3月9日(金)
①②ともに午後4時 電話・FAX (64) 3115

必要書類：写真(2.5cm×2cm)2枚・
市内在住が確認できるもの(運転免許証など)

ファミサポの会員とは?

- ・利用会員…市内在住、または在勤で生後6か月～小学6年生までのお子さんがいる方。
 - ・提供会員…市内在住の20歳以上で心身ともに健康で、子育ての援助活動ができる方。
 - ・両方会員…利用会員と提供会員の両方を兼ねる方。
- (提供・両方会員は、基礎研修会を受講後、登録となります)

センターからのお願い

★登録内容に変更があったら、必ずセンターにご連絡ください。

○引っ越しをしました。

○仕事を始めました。

○電話番号が変わりました。(自宅・携帯)

○赤ちゃんが生まれました!(6か月になったら登録できます。)

○4月からお子さんが小学校・幼稚園・保育所(園)に入学・入所(園)、放課後児童クラブに登録など



★利用会員さんへ

○提供・両方会員さんへ援助の依頼をしたら、必ずセンターに援助日を報告してください。



習い事など同じ曜日でも、毎月報告してください。報告のない活動は、補償保険の対象になりません。キャンセルの時も同様をお願いします。

報告内容 ⇒ 利用会員氏名、お子さんの名前、提供・両方会員氏名、援助日時、援助内容

＝編集後記＝

童謡「雪」に『犬はよろこび、庭かけ回り』という歌詞が出てきますが、我が家で飼っている犬は『こたつで丸く』なっています。もう少しすると、袖ヶ浦公園の梅が見頃なので、犬をこたつから引き離して(笑)一緒に散歩に出かけようと思えます。M.I

(問い合わせ)

袖ヶ浦市ファミリーサポートセンター
〒299-0257 袖ヶ浦市神納1136-3
(そでがうらこども館内)
電話・FAX 64-3115

開所時間：午前9時～午後5時
(日曜日・祝祭日・年末年始 休所)

