

子育てひろば

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回はファミリー・サポート・センターについて紹介します。

ファミリー・サポート・センター

ショッピングプラザ日光4階にあるファミリー・サポート・センター(以下、センター)は、子育ての手助け(援助活動)を「してほしい人」と「できる人」が会員となって助け合い、子どもの健やかな成長を地域で応援していくための会員制の組織です。

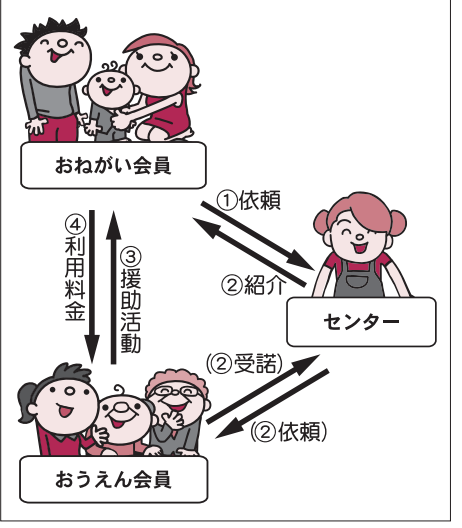
会員になれる人や会員の種類は?

会員になれるのは、市内に在住または勤務している方です。登録料や年会費は不要ですが、援助活動を行うためには、講習会を受講する必要があります。

◎おねがい会員：中学3年生までのお子さんを養育する、援助活動をして欲しい方

◎おうえん会員：援助活動ができる、講習を受

センターの利用方法



けた方
◎どちらも会員：おねがい会員とおうえん会員の両方の活動を希望する、講習を受けた方

利用方法は? (上図参照)

- ①援助を依頼したいおねがい会員は、希望日の2日前までにセンターへ電話で依頼
- ②依頼を受けたセンターが、依頼内容に合うおうえん会員を紹介し、おねがい会員・おうえん会員・センターの3者で事前打ち合わせ
- ③希望日時におうえん会員が援助活動
- ④援助活動終了後、おねがい会員から直接おうえん会員へ利用料金の支払い

センターの受付時間は?

月曜日～金曜日：午前9時～午後5時30分
土曜日：午前9時～正午

利用料金は?

月曜日～金曜日：30分30円(午前7時～午後7時)／30分40円(上記以外の時間)

土曜日・日曜日、祝日、年末年始：30分40円

※お子さんの健康状態によって、利用料金が異なる場合があります。

どんなときに利用できるの?

保育園・幼稚園の送迎や登園前・帰宅後の預かり、スポーツ少年団活動や習い事の送迎、学校・学童保育の送迎や預かり、子どもの軽病時や親の病気・通院時の預かりなど

くわしくは

ファミリー・サポート・センター ☎(21)4152

いきいき健康コラム



身に付けよう望ましい健康生活

市では、市民の皆さんが自ら進んで健康づくりに取り組むために、健康にっこう21計画を推進しています。そこで今回は、改めて計画の概要をお知らせします。

健康にっこう21計画の概要

- ①栄養・食生活：朝食を欠かさず、一日3食、バランスの良い食事を心掛け、自分にあった適正な食生活を身に付けましょう。
- ②身体活動・運動：ちよつとした時間を見つけて歩くなど、自分に合った運動習慣を身に付け、生き生きと活動しましょう。
- ③休養・こころの健康づくり：心

身の疲労を回復するため、休養や睡眠を取り、ストレスと上手に付き合しましょう。

④喫煙：たばこの煙が自分や周りの人に及ぼす影響について、正しい知識を持ちましょう。

⑤飲酒：お酒を味方にするためにも適量と休肝日を守り、節度のある飲酒を心掛けましょう。

⑥歯の健康：歯の手入れをこまめに行い、むし歯や歯肉炎などを予防し、生涯にわたり自分の歯を20本以上保てるよう努めましょう。

⑦糖尿病：糖尿病に対する正しい知識を持ち、食事と運動で適正体重を維持する生活習慣を身に付けましょう。

⑧脳卒中・心臓病：動脈硬化に対する正しい知識を持ち、食塩や脂質の摂取量を減らしましょう。

⑨がん：生活習慣を改善し、定期的にがん検診を受けましょう。

健康な生活を送るためには、毎日の良い生活習慣の積み重ねが大切です。皆さんも、健康にっこう21計画で、自分の健康や生活習慣を見直しましょう。

原稿：市保健師

遊びにおいでよ！子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎みんなで楽しもう！ ひなまつり
とき 3月3日(水) 午前10時30分～11時30分

◎子育て健康相談 by 保健師
〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜
とき 3月4日(木)・4月1日(木)
午前10時30分～11時30分

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
とき 3月17日(水) 午前10時45分～11時30分

◎ママのミニ学習会「からだ編」
〜生活リズム、おいしい・楽しい離乳食&食事〜
とき 3月8日(月) 午後1時45分～3時45分
申込期限 3月5日(金)

※お子さんをお預かりします
ところ 申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎第6回お母さんの勉強会
〜針と糸を使って、私のために 和風小物作り(初心者向け)〜
とき 3月4日(木) 午前10時～正午
講師 高見節子氏
※材料費を負担していただきます
ところ くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎ママのミニ学習会「国際交流」
〜外国のお父さんお母さんと楽しくおしゃべりしてみよう〜
とき 3月10日(水) 午前10時～正午
※大人だけの参加も可能です
ところ オビニオンリーダーによるひだまりサロン
〜アロママッサージ〜
とき 3月17日(水) 午前10時～正午
ところ 申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
☎(76)0881

そのほかの催し

◎にこにこひろば
親子の自由あそびや情報交換の場として各児童館で開設しています。また、園児との交流や、子育て相談にも応じます。

○落合児童館 ☎(27)0058
とき 3月8日(月)
午前10時～11時30分

○豊岡児童館 ☎(21)7488
とき 3月9日(火)・23日(火)
午前10時～11時30分

○塩野室児童館 ☎(26)8937
とき 3月12日(金)・26日(金)
午前10時～11時30分

