

子育てサポートしてほしい！

子育てサポートしてみたい！

ファミリーサポートセンター会員募集

～子育て中のあなたを応援します～

☎ ファミリーサポートセンター（市役所保健福祉・こども・子育て相談センター内）
☎ 0558-76-8008（受付時間／月曜～金曜 9：00～16：00）

市では、安心してゆとりある子育てができる地域社会を目指し、大仁庁舎内にファミリーサポートセンターを設置しています。

○ファミリーサポートセンターとは

子育て中の家族が安心して育児ができるように、あらかじめ登録した市民同士が、有償で子どもを預かるネットワークです。

子育ての援助を受けたい人（おねがい会員）へ、アドバイザーが援助を行いたい人（まかせて会員）を紹介します。興味がある人は、ファミリーサポートセンターまで問い合わせください。

おねがい会員

市内在住の援助を必要とする小学生以下の子どもがいる人

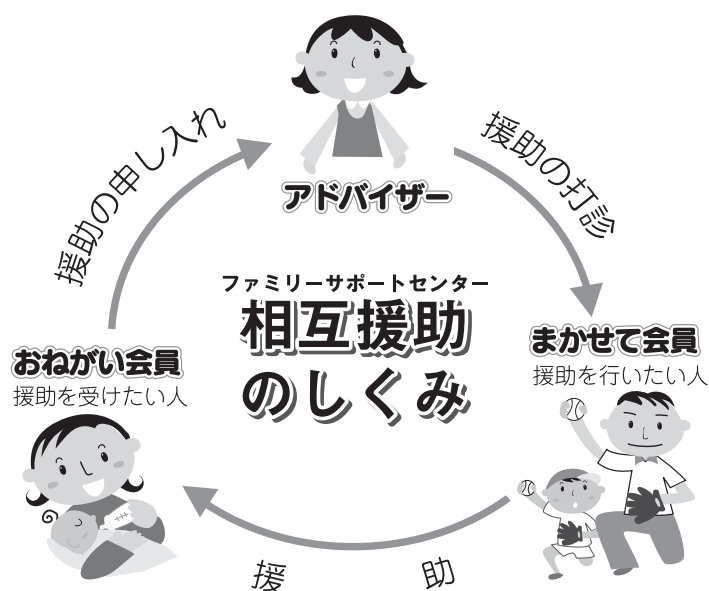


まかせて会員

市内在住の20歳以上で育児の援助を提供できる人。資格・経験・性別は問いません。ファミリーサポートセンターが実施する講習を受けていただければ、会員として活動できます。



※両方の会員になることもできます。



○こんなサポートをしています！

- ・保育所、幼稚園の送り迎え
- ・保育所、幼稚園の開始前や終了後の子どもの預かり
- ・小学校の放課後や、放課後児童教室終了後の子どもの預かり
- ・子どもを連れて出かけにくいとき（通院、見舞い、参観日など）の子どもの預かり など

○利用料金

平日	7：00～19：00	1時間 600円（子ども1人につき）
	上記以外	1時間 700円（子ども1人につき）
土・日・祝祭日 12/29～1/3	終日	1時間 700円（子ども1人につき）

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です

☎ 市役所健康づくり課 ☎ 055-949-6820

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

この機会に、家族や自分の食について考えてみませんか。

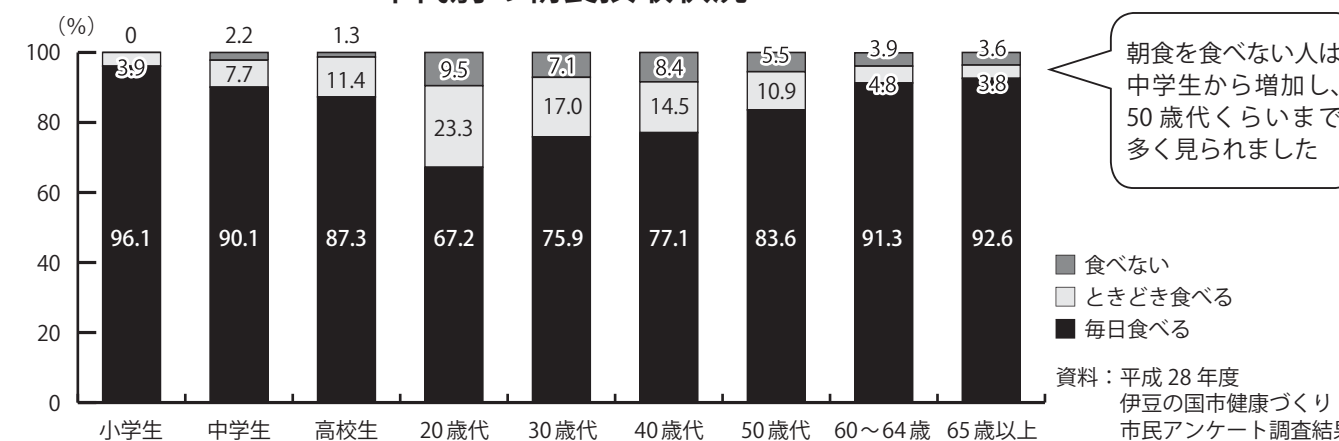


○振り返ってみよう！毎日の食事、自分の食事

皆さんは朝食を毎日食べていますか。朝食は肥満予防や排便習慣をつくる、眠っていた脳の働きを目覚めさせるなど、健康維持に欠かせない役割があります。

朝食は1日の活動のエネルギー源です。朝食を食べて、元気に、気持ちよく1日をスタートしましょう。

年代別の朝食摂取状況



中学生以上で朝食を毎日食べていない理由は、「時間がない」「食欲がない」「ダイエットのため」という回答でした。朝食を食べる習慣がない人は、まずはスープや果物、ヨーグルトなどの食べやすいものから食べてみましょう。

○朝食を食べる習慣ができれば、 ラクラクごはんにステップ・アップ



ごはんやパンに卵料理やサラダ、おひたしなどを加えると栄養のバランスがぐっと良くなります。

調理時間がない場合は、納豆や缶詰、汁物など手をかけずに食べられるものや、電子レンジ、オーブントースターなどを賢く活用しましょう。食育の詳細（農林水産省ホームページ）
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>