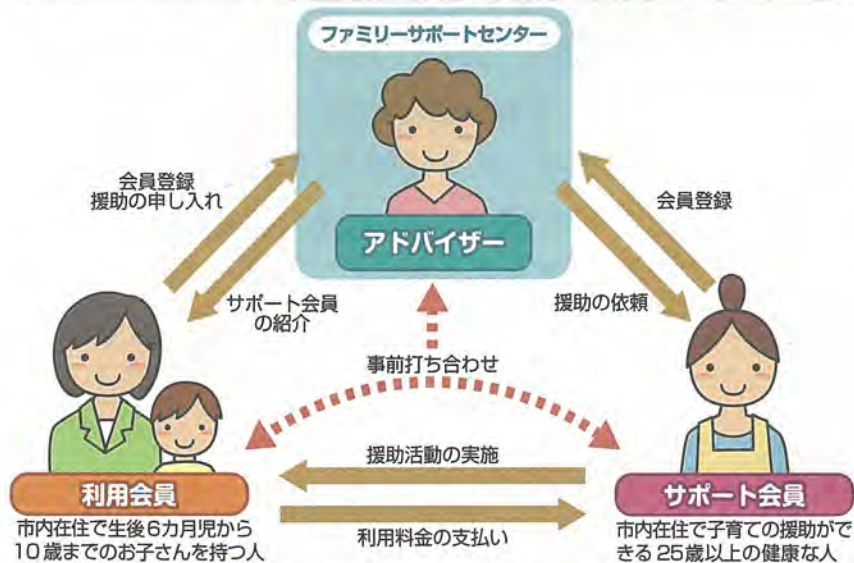


ファミリーサポートセンターの会員募集

子育てで困ったとき、近くに頼める人がいると子育ても安心できます。依頼したい人、子育てに協力したい人は、これを機会に登録しませんか。

ファミリーサポートセンターのしくみ



ファミリーサポートセンターとは

育児の援助を受けたい会員（利用会員）と育児の援助を行う会員（サポート会員）が、互いに助け合う有償ボランティアの会員組織です。保育施設等への送迎や外出時の一時預かりなど、子育て家庭に必要な援助を地域でサポートします。

サポート会員になるには会員登録が必要です。次の要件を満たし、センターで申し込みは会員登録できます。

◆サポート会員

市内在住で子育ての援助が出来る25歳以上の人が対象。特別な資格は必要ありませんが、申し込みとセンター主

催の講習会の受講が必要です。
※原則、子どもを預かる場所はサポート会員の自宅で、宿泊を伴う援助活動はできません。

◆利用会員

市内在住で生後6か月児から10歳までのお子さんを持つ人が対象。入会申込と説明会の受講が必要です。
※利用会員とサポート会員の両方の会員に登録することもできます。

◆申し込み・問い合わせ

市ファミリーサポートセンター（指月児童センター内）（☎・FAX 971-1109、月～金の午前9時～正午、午後1時～4時）

利用時間と利用料金（1時間当たり）

平日の午前7時～午後8時	700円
上記以外の時間帯、土、日、祝日	800円

※1時間を超えた場合は、30分ごとに半額加算します。
※兄弟姉妹など、2人目からは半額、交通費と食事代などは実費です。
※当日のキャンセルや無断で取り消した場合は、キャンセル料が必要です。

公用車をラッピング



子育て支援センターの公用車を、汽車や動物などを描いた楽しいデザインでラッピングしました。

おもちゃや絵本などを積み込み、市内の子育て支援事業の開催場所に出かけます。妊婦さんや就学前のお子さんと家族の皆さんの事業への参加をお待ちしています。

◆問い合わせ

子育て支援センター（☎983-8747）



今日からはじめる健康づくり

25

【ロコモティブシンドロームについて】

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは骨、関節、筋肉などの運動器が衰えることにより介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。日本では40歳以上の推定4,700万人がロコモ、およびロコモ予備軍であると言われています。

ロコモ予防の第一歩は、自分のからだを知ることです。自分がロコモではないか、7つの項目をチェックしてみましょう。

【7つのロコモチェック】

1. 片足立ちで靴下をはけない
2. 家の中でつまずいたり、すべったりする
3. 階段を上るのに手すりがある
4. 横断歩道を青信号で渡り

きれない

5. 15分くらい続けて歩けない

6. 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2本程度）をして、持ち帰るのが困難である

7. 家の中でやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

※無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。7つの項目のうちひとつでもあてはまれば、ロコモである可能性があります。元気で過ごすために、今日から生活の中に運動を取り入れましょう。

問い合わせ 高齢介護課



●子育て支援センター「あいあいポケット」（男山指月3-11 指月児童センター内／☎983-8747）

●第二子育て支援センター「そよかぜ」（八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内／☎981-5009）

【子育て相談】

子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。月曜～金曜日（祝日除く）午前9時～正午、午後1時～午後4時

【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日＝月曜日～金曜日（両支援センター）および第2土曜日（子育て支援センター「あいあいポケット」のみ）

▶利用時間＝午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日＝祝日および年末年始（12月29日～1月3日）

※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【サロン】子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。＜あいあいサロン＞

▶17日（水）子育て支援センター 対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 ＜そよかぜサロン＞

▶23日（火）第二子育て支援センター 対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 ※重複参加可能です。

【あそびの広場】妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分。下記から1カ所を選び、お越しください。

▶16日（火）美濃山コミュニティセンター ▶19日（金）竹園児童センター ▶24日（水）橋本児童センター

【赤ちゃんの広場】妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。参加する人は保育園まで事前に申し込んでください。

▶10日（水）くすのき保育園

【ままくらぶ】親子で遊び、親同士で交流しましょう。子育て相談もできます。

開設日時 毎週月曜日～金曜日の午前9時30分～11時30分（祝日を除く）、美濃山小学校内放課後児童健全育成施設 ※小学校の長期休校や短縮授業な

●保育園の開放日

※育児相談もしています。

南ヶ丘保育園（☎981-3125）…▶19日（金）園庭開放 ▶30日（火）「こいのぼりを作ろう」

南ヶ丘第二保育園（☎982-3330）…▶24日（水）園庭開放

みその保育園（☎981-8101）…▶30日（火）園庭開放

みやこ保育園（☎981-2511）…▶23日（火）園庭開放

わかたけ保育園（☎983-1313）…▶17日（水）園庭開放

山鳩保育園（☎981-0982）…▶17日（水）「園庭で遊ぼう、お楽しみタイム」

くすのき保育園（☎983-1200）…▶17日（水）「よもぎホットケーキ、ボール遊び」

山鳩第二保育園（☎981-0700）…▶17

ど、施設運営中は閉鎖しています。開設日は第二子育て支援センターまで問い合わせください。

【お話の出前】就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。▶26日（金）午前10時～11時15分、川口コミュニティセンター

日（水）「園庭で遊ぼう」

※時間は午前10時～11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

●幼稚園の開放日

なるみ幼稚園（☎982-3368）…▶24日（水）「なるみにおいでよ！ともだちつくろう！」

※時間は午前10時30分～正午。※申込不要。直接、園にお越しください。

●こども園の開放日

有都こども園（☎981-0873）…▶24日（水）園庭開放

※時間は午前10時～11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。

◆4月1日から有都幼稚園と有都保育園は、有都子ども園に移行します。