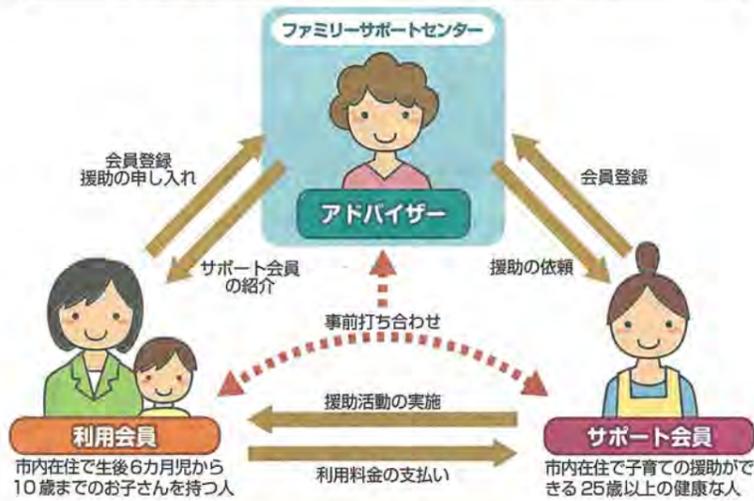


ファミリーサポートセンター

サポート会員を募集しています

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れば会員登録できます。 ◆サポート会員 市内在住で子育ての援助ができる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。 ※随時、利用会員も募集しています。 ※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。 平成24年10月末現在、サポート会員48人、利用会員146人、両方会員8人の計202人が登録しています。 ◆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) ☎・FAX971-1109、月～金の午前9時～正午、午後1時～4時

今日からはじめる 健康づくり 21

【感染症予防】

寒くなってくるとインフルエンザを始め、さまざまな感染症が流行します。日ごろから「うつらない」「うつさない」ためにも、基本的な予防対策を生活習慣の中に取り入れることが大切です。

＜冬に多い感染症＞

- ◆インフルエンザ 突然の発熱や全身のだるさ、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が現れるのが特徴です。高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を併発するなど、重症化する恐れがあります。また、感染力が強く、例年集団発生がみられます。 ◆感染性胃腸炎 主に「ノロウイルス」「ロタウイルス」といったウイルスが口から体内に入ることによって感染します。症状は、嘔吐、下痢、発熱。高齢者や乳幼児などは、下痢による脱水症状や合併症で、重症化することもあります。

＜基本的な予防方法＞

- ◆手洗い、うがいの習慣化 のどの粘膜や手指など身体に付着したウイルスを取り除くため、外出後や調理・食事前、トイレ後、オムツの処理後

などは手洗い、うがいをこまめに行いましょう。

- ◆適度な湿度の保持 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。外出時はマスクを正しく着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。 ◆十分な休養と栄養摂取 からだの抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。 ◆咳のエチケット 周囲への感染予防のために、マスクを正しく着用し、咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。 ◆人混みや繁華街への外出は控え、やむを得ない場合は、マスクを着用しましょう。 ◆感染症が流行する前に予防接種を受けましょう。 問合せ 健康推進課



●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。 ※来所相談は事前にご連絡ください。 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> ▶19日(水) 子育て支援センター 対象 妊婦さんと生後7カ月から1歳半の親子 <そよかぜサロン> ▶18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。 ▶5日(水) 橋本児童センター ▶7日(金) 竹園児童センター ▶11日(火) 美濃山コミュニティセンター 【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。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所を選んで参加してください。★は離乳食展示あり) ▶3日(月) 南ヶ丘第二保育園 ▶7日(金) 有都保育園 ▶10日(月) ★南ヶ丘保育園 ▶12日(水) 橋本児童センター ▶14日(金) 竹園児童センター ▶20日(木) 美濃山グリーンタウン集会所 ▶21日(金) 美濃山コミュニティセンター 【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) ▶場所 美濃山小学校校内放課後児童健全育成施設 ▶問合せ 第二子育て支援センター

● 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) …▶3日(月) 園庭開放 ▶17日(月) 「クリスマスの飾りを作ろう」 南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶10日(月) 「クリスマスの飾りを作ろう」 ▶21日(金) 園庭開放 みのの保育園(☎981-8101) …▶20日(木) 「クリスマス会に参加しよう」 ▶25日(火) 園庭開放 みやこ保育園(☎981-2511) …▶11日(火) 園庭開放 ▶17日(月) 「ホールで遊ぼう」 有都保育園(☎981-0873) …▶5日(水) 「クリスマスの飾りを作ろう」 ▶12日(水) 園庭開放 わかたけ保育園(☎983-1313) …▶3日(月) 園庭開放 ▶21日(金) 「クリスマス会に参加しよう」 八幡保育園(☎981-7491) …▶4日(火) 「おもちつき」 山鳩保育園(☎981-0982) …▶19日(水) 「『クリスマスクッキー』クッキング」 男山保育園(☎982-0701) …▶1日(土) 園庭開放 ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶6日(木) 「クリスマスを楽しもう」 ▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止) くすのき保育園(☎983-1200) …▶19日(水) 「ホットケーキ、リトミック遊び」 山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶

【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。 ▶4日(火) 午前10時～11時15分、美濃山コミュニティセンター

19日(水) 「ホットケーキ」 ▶毎月第二金曜日かるがもランド ※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 八幡幼稚園(☎981-0180) …▶6日(木) 園庭開放 ▶18日(火) 「クリスマスの飾りを作ろう」 八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶6日(木) 園庭開放 ▶12日(水) 「クリスマスの飾りを作ろう」 八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶5日(水) 園庭開放 ▶12日(水) 「クリスマスの飾りを作ろう」 八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶5日(水) 「クリスマスリースを作ろう」 橋本幼稚園(☎982-0607) …▶5日(水) 園庭開放 ▶12日(水) 「ミニクリスマス会に参加しよう」 有都幼稚園(☎981-0873) …▶5日(水) 「クリスマスの飾りを作ろう」 ▶12日(水) 園庭開放 早苗幼稚園(☎981-2268) …▶12日(水) ★「いっしょにあそぼう GO!GO!キッズ!」 なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶12日(水) ★「なるみにおいでよ!ともだちつくり!」 ※時間は午前10時～11時30分(★は午前10時30分～正午)。 ※申込不要。直接、園にお越しください。