

地域で支える子育て！ファミリー・サポート事業

子育てを手伝ってほしい人（利用会員）と子育ての手伝いができる人（協力会員）が子育てを支え合う会員組織です。子育てを地域でお手伝いし合えるよう、事務局が会員の橋渡しを行います。

生活保護世帯、ひとり親世帯、市民税の非課税世帯、ダブルケア（育児と介護）世帯には利用料の補助制度があります。

協力会員募集 ～子育てのボランティア活動をしてみませんか？～

対象 市内在住の20歳以上で子どもが好きな方

内容 保育施設や習い事の送迎、預かりなど（生後3カ月～小学6年生の子ども）

報酬 平日7:00～19:00 最初の1時間600円（※700円）

以降30分毎300円（※350円） ※平日時間外・土日祝日・年末年始の金額

- ・資格は不要ですが、**会員登録が必要**です。登録料・会費はありませんが、活動に必要な講習会の受講が必要です。
- ・ステップアップ講習会（調理など）があり、情報交換や会員同士の交流を図れます。
- ・補償保険に加入しているため安心して活動できます。

詳細は市ホームページをご覧ください▶



問 ファミリー・サポート事務局（こころん内）
☎022-363-3631



2月1日は「フレイルの日」

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。早めに気づき対策すれば、フレイルから再び健康な状態に戻ることができます。

「社会とのつながりを失うこと」が「フレイルの最初の入り口」です。社会や人とのつながりが「健康づくり・介護予防」の秘訣です。



つながりの目安

- 散歩や買い物を習慣化する
 - 楽しいことや好きなことを見つける
 - 就労や趣味、地域の活動に参加する
- 天気によければ1日1回、外出してみましょう！

効果

- 人との会話や交流が増える
- 楽しみができ、生活にメリハリが出る
- 自然と体を動かす機会が増える
- おなかが空いて食欲が増す

しおがま まぜっぺ・まざっぺシート

地域の集まりを紹介しています。認知症やうつ予防にも効果的です。



◀ 詳細は市ホームページから



◀ 市公式YouTubeで活動紹介動画で公開中

興味のある活動や集まりがあったら、近くの地域包括支援センターにご連絡ください！

問 高齢福祉課地域支援係 ☎022-364-1204

今月の乳幼児健診と予防接種

会場：保健センター

健診	4カ月児健診	1歳6カ月児健診	2歳6カ月児歯科健診	3歳児健診
実施日 (対象)	2/12(水) (R6.10月生)	2/13(木) (R5.7月生)	2/5(水) (R4.8月生)	2/6(木) (R3.8月生)

集団予防接種	実施日	受付時間	対象児	標準月齢
BCG (予約不要)	3/12(水)	9:45～10:15	1歳未満	生後5～7カ月

※7カ月児健康相談は令和6年3月で終了し「1歳児びよびよ相談会」になりました。対象の方には個別でお知らせします。

問 こども家庭センター にこサポ ☎022-354-1225