

『みんな一緒にうれしい♪大人も満足！  
親子で食べる簡単ランチ』

日にち： 令和6年2月9日（金）  
時 間： 10:00～12:00  
場 所： 保健福祉センター 調理室・和室  
人 数： 大人8名  
託 児： あり（無料）  
持ち物： エプロン、三角巾、お手ふきタオル  
締切日： 令和6年2月2日（金）  
申込先： ファミサポ公式LINE、にじの森、アドバイザーまで

ほたてチーズ



やさしい甘さの  
コールスロー



昨年好評だった保健福祉課の「カラダ元気で暮らし隊」のみなさんの活動との  
コラボ企画第2弾です！

「カラダ元気で暮らし隊」のみなさんは、枝幸町で元気で暮らしていくために、体のこと、食事のことを学び、毎日の生活でどんな工夫をしたらよいかを皆で考えて楽しく取り組む市民のグループです。

今年度の活動として、「みんな一緒にうれしい♪大人も満足！親子で食べる簡単ランチ」をテーマに献立を考案されており、子どもも大人も、家族みんなが同じ料理と一緒に食べることができるような、栄養バランスの良い安心メニューを紹介してくれます。ファミサポ会員のみなさんとカラダ元気で暮らし隊のみなさんで一緒に料理をしながら、世代間交流の時間も楽しみませんか？

ファミサポのまかせて会員さんが、お子さんの託児を担当してくれるので、まかせて会員さんと顔見知りになることができ、お子さんの預かりの練習にもなりますよ！お料理、交流、リフレッシュの3つが楽しめるファミサポ交流会です♪みなさんのご参加をお待ちしています。

お問合せ・連絡はこちらまで！

ファミサポ利用  
の相談やお問  
合せ・お申込み  
はアドバイザー  
までお気軽に！

子育てサポート拠点施設『にじの森』  
☎0163-64-7717  
ファミサポアドバイザー 村山 純子  
☎080-6085-7716

ファミサポ  
LINE 公式



ファミサポの  
依頼やキャン  
セル連絡は、  
ファミサポ  
LINE 公式に  
お願いします！

あけましておめでとうございます。みなさん、年末年始はいかがお過ごしでしたか？年明けから大きな災害や事故が続き、不安な気持ちでお過ごしの方も多いかと思います。枝幸町は、災害の少ない地域ではありますが、災害はどこでも起こり得るものなので、災害対策について日頃から考えておかななくてはならないと改めて感じています。ファミサポでも、フォローアップ研修として、昨年10月に認定こども園の避難訓練に参加しました。その時の様子と、そこで会員さんと勉強した内容を裏面に掲載したので、お子さんとの避難の場合の参考にしてください。

2024年も、みなさんと一緒に枝幸での子育てや毎日が安心して送れ、楽しくなる年にしていけたら嬉しいです♪ ぜひ、にじの森とファミサポを気軽に利用してください。

| 会員数（令和5年度12月末） |      |
|----------------|------|
| まかせて会員         | 40名  |
| おねがい会員         | 110名 |
| 両方会員           | 35名  |
| 合計             | 185名 |

| 利用件数（令和5年度12月末） |      |
|-----------------|------|
| 預かり             | 96件  |
| 保育施設などの送り       | 127件 |
| 保育施設などの迎え       | 115件 |
| 合計              | 338件 |

今後ファミサポを利用予定の方へ

4月から職場復帰や新しく仕事を始める予定のおねがい会員さんで、認定こども園などを利用し、4、5月のならし保育期間にファミサポの援助を希望される方は、

**1月中旬くらい**までに、ファミサポ事務局までご連絡ください。

毎年、ならし保育時のファミサポ利用は複数の会員さんから依頼がある状況です。早めの連絡が必要な理由は、お母さんとお子さんが4月からスムーズに新しい生活を送れるように準備をするためです。そのために、ファミサポでは

- ①1、2月・・・事前顔合わせ（マッチング）
- ②2、3月・・・ファミサポのお試し利用（預かり・送迎）
- ③4月・・・職場復帰でファミサポの本格利用開始

という流れで、サポートしています。

**入所が未定の状態で構いません**ので、まずはアドバイザーまでご相談ください。



## ファミサポフォローアップ研修 ～援助活動時に災害がおこったら～

昨年10月はじめに、認定こども園の避難訓練に参加しました。こども園の園児と先生方と一緒に三笠町コミセンまで避難し、実際にお子さんが避難する様子を見て、大人だけで避難する場合と違うことが分かりました。その後支援センターの先生から、お子さんがいる場合の災害時の備えなどを教えてもらいました。今回の研修で、気を付けなければならない点や防災アイデアなど参考になる情報がたくさんあったので、一部ですがみなさんにシェアしたいと思います。



### アイデア1

#### リュックがおんぶ紐がわりになる！！

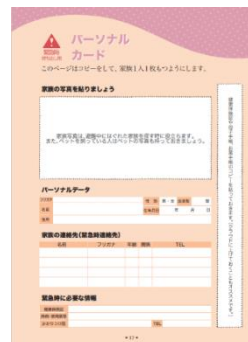
ファスナータイプのリュックは、逆さまに背負うと、おんぶ紐のように使う事ができ、避難時に両手があきます。ファミサポで預かりを利用される場合も、万が一に備えて、お子さんの着替えなどの荷物を、できるだけこのタイプのリュックに入れてご用意いただくと助かります。

一度、お家でも試してみてください！



### アイデア2

#### パーソナルカードを作って携帯する



パーソナルカードとは、保険証番号や家族の連絡先、家族の写真など、被災時に必要となる情報をまとめたカードのことです。さまざまなフォーマットがあり、ネットからダウンロードができます。家族全員がこのカードを日頃からカバンに入れて持ち歩いたり、非常時の防災リュックにも入れておくといいですよ！

- ☆保護者が、ケガなどで意思疎通ができない場合、周囲の人にお子さんの情報を知ってもらう
- ☆災害時に子どもがひとりではぐれてしまった時のため
- ☆はぐれてしまった家族を探す際、顔写真つきで探すことができる

### アイデア3

#### 避難グッズに子ども用のアナログおもちゃやお菓子を入れておく！！

食料や水、オムツも大事ですが、お子さん用のおもちゃやお菓子も必需品です！災害時は、スマホなども充電ができなくなるので、日頃から動画やゲーム以外に、お子さんが遊べるアナログのおもちゃやグッズを用意して、お子さんが好きな遊びや過ごし方を増やしておく、災害時に親子で少しでもストレスなく過ごせますよ。



枝幸地区では、『認定こども園』が【災害時の子育て世帯の避難場所】になります。にじの森利用時や、にじの森でファミサポの預かりをしている際、地震など災害が発生した場合は、こども園にお子さんと一緒に避難してください。ファミサポでも、災害用品と非常食などを用意しています。

## 防災アイデア & 知識

子育て世代の防災アイデア&知識を調べてみました。引用：日経クロスウーマン有料記事より

### 1 釣り用ベストがオススメ！

防災用品をリュックなどに用意しておくことも大事ですが、現実にはあまり役立っていないことが多いそうです。沢山ポケットのついた釣り用のベストが、妊産婦さんや乳児の親にとってオススメだそうです！  
☆着用した状態でも両手が空く  
☆洋服と同じようにハンガーにかけておける  
☆体を守る防護服・防寒服を兼ねる  
☆職場の椅子などにもかけておける  
☆幼児でも着用できる（子ども用を使用）  
☆妊娠中でも安全性が高く、荷物の負担が軽い



#### <<防災ベストにいれておくもの>>

- ◎簡易トイレ
- ◎モバイルバッテリー（日頃から充電しておく）
- ◎ヘッドライト
- ◎下着やタオル
- ◎目薬（目に入った異物を洗い流せる）
- ◎絆創膏

### 2 ぐらぐらゆれたらだんごむし

固定されていないテーブルは、逆に危険。避難するなら、上や横に何もいないところで、「だんごむし」のように頭をおへそに近づけて背中を丸めるポーズをとるといいそうです。赤ちゃんがいる場合、手で赤ちゃんのお尻をかかえて、覆いかぶさるようにし、赤ちゃんが息できるように顔は横向きにするのがポイントです（イラストは7カ月の乳児のイメージ）。2歳頃からは、子ども自身で「だんごむし」できるようになるので、普段から遊びながら教えておくといいいそうですよ！



スキンシップにもなって  
お子さんもよろこびそう！  
ぜひ、普段の遊びに取り入  
れてみてください！

### 3 インテリア小物は柔らかい素材に統一

植木鉢や写真立てなどは、揺れとともに飛んできてケガをする確率が高いものなので、ゴム・布・和紙・シリコンなど柔らかい素材のもので統一しておくといいいそうです。ゆらゆらと揺れる照明も、ガラス製ではなく、紙製のものが安心。



### 4 地域のネットワーク・つながりをもっておく



危機管理アドバイザーの国崎信江さんによれば、被災した妊産婦さんに話を聞くと『地域のママネットワークにとっても助けられた』と口をそろえておっしゃるとのことです。同じ妊婦同士、ママ同士だからこそ分かる地域の情報などは多いと思います。妊産婦さんに限らず、普段から家族以外に、何らかのつながりを持っておくといいいですね。ママ同士の付き合いが苦手な方もいらっしゃると思いますが、ファミサポやにじの森は、異世代の地域の方やスタッフとのつながりが持てる場なので、そんな意味でも、日頃からにじの森やファミサポをご活用ください♪

枝幸ではめったにない地震ですが、今回の震災のように帰省先や旅行先で被災する場合があります。日頃から防災意識をもって家族でも共有しておくことが大事ですね。