



ふぁみさぽ通信

2025年2月

ファミリー・サポート・センターのおがたの会員をつなぐ会報です

暦の上では春とはいえまだ寒い時期ですが、みなさん、いかがお過ごしですか。
昨年末から猛威を振るっているインフルエンザにも注意が必要です。室内を適度な湿度に保ち、手洗いやうがいなどの感染予防対策をしながら、元気に過ごしましょう。

事務局からの
お知らせとお願い

会員情報の更新について

お子さんのご卒業やご家庭の状況の変化に伴い、登録の変更が必要な方は事務局までご連絡ください。



◆お子さんが小学校を卒業される方◆

小学校卒業に伴い、令和7年4月1日から、以下のように登録変更となります。

【おねがい会員】

- ・ファミサポに登録されたお子さんのうち、一番下のお子さんが小学校を卒業される方は、自動的に退会となります。
この機会にまかせて会員になりませんか？
（登録されていないお子さんの追加登録をご希望の方はご連絡ください）

【どっちも会員】

- ・まかせて会員への登録変更となります。
これからもよろしくお願いします♪

◆登録情報の変更がある方◆

- ・出産等による家族構成の変更
- ・引っ越しによる住所変更
- ・連絡先電話番号の変更
- ・援助できる時間帯の変更 など

上記の変更がある方は、変更届の提出が必要です。事務局へご連絡ください。
※市外へ引っ越しの場合は、退会届の提出が必要です。（おねがい会員で市内在勤の場合は継続できます）

【事務局への連絡方法】

- ①電話 0949-28-9103
- ②FAX 0949-28-9104
- ③メール n-kosodate@city.nogata.lg.jp



事務局移転について



令和7年4月1日より、事務局が市役所2階こども育成課に移転予定です。
3月末までは、現在の場所で受付等を行っていますので、会員証の受取りがまだの方は、お早めに受取りをお願いします。
4月以降の登録や変更、活動等のお問い合わせは、こども育成課（☎0949-25-2148）へご連絡ください。よろしくお願いいたします。

令和6年度の活動の一部をご紹介します

令和6年度は会員のみなさんといろいろな活動を行いました。
講座や交流会、託児へのご参加とご協力ありがとうございました！

スキルアップ講座

10/23(水)コンディショニングインストラクターの山本さんに、自分で自分の身体を整える方法を教えてもらいました。いろいろな活動をするには、ココロとカラダの健康が大切!!日頃からセルフケアをして元気に過ごしましょう。

【ワンポイントアドバイス】

- ・乾燥すると筋肉の反応が鈍くなります。保湿を心がけましょう。
- ・お風呂の中で足指を組ませて足首をまわすと、代謝が上がりやすくなり、湯冷めの防止になりますよ。



無理のない動きで、楽しくでき、
身体が軽くなりました♪
(まかせて会員Hさん)

子育て支援センターでの交流

10/29(火)子育てひろば(ユメニティ)でのミニ運動会で地域の親子と交流しました。

かけっこやハイハイをすることも達を応援したり、体操や追っかけ玉入れ等をして身体を動かしたり、一緒に楽しい時間を過ごしました。

ここまで
おいで〜♪



講座での託児活動

11/24(日)子育て支援センターの食育講座開催時に託児をしました。まかせて会員さんとままごとをしたり、絵本を読んだりするこどもの姿をみて、「託児があったので安心して、ゆっくりお話を聞くことができました」と保護者の方も喜ばれていました。託児のご協力ありがとうございました。



ご飯にのせても混ぜ込んでどちらも絶品です☆
みなさんも作ってみませんか？

講座で紹介された
Hug × mogキッチンさんの

野菜のふりかけ

材料(ご飯2合分)

- ・ごま油 小さじ1
- ・小松菜 100g
- ・ごま 大さじ1
- ・じゃこ 大さじ2
- ・醤油 大さじ1と1/2

①小松菜は洗ってラップでチンツ!!

(40秒〜1分程度)

- ②触れるくらい冷ましたら5mm幅にカットして水気をしぼる
- ③フライパンにごま油を入れ、中火にかける
- ④温まったら①とじゃこ、ごまを入れ炒める
- ⑤全体が混ざったら醤油を投入
- ⑥さっさと混ぜたら完成☆

会員交流会

偶数月に『みんなで楽しくおしゃべり会』をしています。毎回、和気あいあいとした雰囲気
で楽しく交流しています。

今後も開催予定です。ぜひご参加ください。

次回の予定

日時：2月26日(水)
13:30~15:00

場所：地域子育て支援センター

参加希望の方は、事務局へご連絡ください☆

ファミリー・サポート・センターのおがた事務局(地域子育て支援センター内)

〒822-0027 直方市古町5番35号(直方市地域子育て支援センター内)

TEL...0949-28-9103 FAX...0949-28-9104

Mail... n-kosodate@city.nogata.lg.jp

