古河市ファミリー・サポート・センター会員を募集しています

ファミリー・サポート・センターでは、子育ての手助けをしてほしい人(利用会員)と子育てのお手伝いをしたい人(協力会員)のマッチングを行い、子育てのサポートをします。「仕事で習い事の送迎ができない」「通院したいけど預け先がない」など、子育ての手助けが欲しいときに頼りになるのが古河市ファミリー・サポート・センターです。

【問】古河市ファミリー・サポート・センター℡23-6959

利用料金

月～金曜日	土・日曜日、祝日
8時～19時	8時～19時
1時間700円	1時間800円

※上記以外の時間は1時間100円増(30分以内は半額)。
※その他、実費負担あり(送迎時の燃料費は1㎞/20円)。

対象

市内在住の生後6カ月～小学6年生

主なサービス

■協力会員の自宅での、児童の預かり
冠婚葬祭や学校行事、買い物などの外出時
■協力会員による児童の送迎
保育所、幼稚園、小学校、放課後児童クラブ、習い事などの送迎

会員の声

【協力会員】Tさん

協力会員になって3年目。現在は5歳の男の子を送迎しており、入園した時から続くサポート関係です。初めはママから離れず大泣きされましたが、今ではいろいろな話をしてくれるようになりました。その子と過ごす時間も楽しいですし、働くママのお役に立てることもうれしいです。

【利用会員】Aさん

息子が通う保育園と自宅間の送迎を、2年ほどお願いしています。Tさんは、息子の話を上手に引き出し、送迎後はその時の様子を毎回教えてくれます。その心遣いが大変うれしく、運転も丁寧なので安心してお任せできますし、息子の成長も見守っていただき、本当に感謝しています。

＼協力会員大募集／

空いた時間を利用して、子育て支援をしてみませんか？　会員登録については問い合わせください。

～協力会員の要件～
・市内在住の満20歳以上
・心身共に健康で子どもが好きな人
※登録後、研修の受講が必要です。

ほかにもさまざまな活動をしています！

◀服のおゆずり会や工作・親子ふれあい遊び等、親子で楽しめるイベントを実施しました

協力会員のフォローアップ研修会後に、ヨガストレッチなどの企画も行っています▶

健康百科

プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、若いうちから正しい知識を身に付け、自分の人生設計に合わせた健康的な生活を送るための考え方です。また、将来妊娠を望む場合、あなたの健康が健やかな出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

今日から始めるプレコンセプションケア

①自分の適性体重を知ろう
栄養不足による若い女性のやせ(BMI 18.5未満)は、貧血や骨粗しょう症の原因の一つです。一方で栄養過多や肥満(BMI 25以上)は、糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。適度な運動を取り入れ、自分の適性体重を保ちましょう。
②生活を整えよう
栄養バランスの良い食事を心がけるとともに、喫煙・飲酒を控えることが、生活習慣病などの予防につながります。また、睡眠や休息をしっかり取り、健康的な生活習慣を身に付けましょう。
③早めに検査や相談をしよう
年に1度は健診(検診)を受け、自分の健康状態を確認しましょう。また、性的接触を介して誰もが感染する危険がある「性感染症」が若い人の間で増えています。感染しても無症状であることが多く、治療に結び付かないケースも少なくありません。全国の保健所では、無料・匿名で性感染症の検査や相談を受け付けています。気になることがあったら、1人で悩まずに相談しましょう。

より良い日々を送るために、普段の生活を振り返り、自分自身の健康に向き合ってみましょう。

【問】㊢子育て包括支援課℡48-6881

こがキラPhotoクラブ
私のオススメ!!

牛肉や馬肉、ラーメンのほか、アイスやドルチェ缶詰などたくさんのお取り寄せ商品を取り扱っているセルフレジの販売所です。食材やスイーツ以外にも、SNSで話題のヘアケア用品や日用品もそろっています。
「話題の商品は気になるけど、インターネットでの買い物は苦手」という人にもオススメです！

こがキラメンバー　りょうちゃん

好きな時に、好きな商品を
24/7モンマルシェ古河店

【店舗概要】
営業時間：24時間
住所：中央町3-3-7
電話：070-8459-1896
詳細はこちら