

# かるがもくらぶ

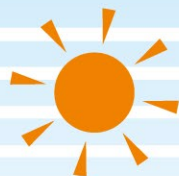


第54号

令和元年9月発行



## 「夏季交流会」を開催しました



日時 令和元年6月8日(土) 10:00~12:30

場所 中総合会館4F コミュニティホール・料理室

今回の夏季交流会は、前回に続き「なが〜い巻きずし作り」に挑戦しました。巻き寿司の長さは前回は6M。今回は10M! みんなの息を合わせて見事に成功しました。子供達も慣れない手つきながらも、まかせて会員さんやおねがい会員さん、お母さん達に教えてもらいながら楽しく作ることが出来ました。



### 意見いっしょ

- 家では出来ない、なが〜い巻きずし作りは楽しかったです。
- 大人同士、子供同士でも交流できました。ありがとうございました。
- 子供と一緒に料理を作る流れがわかり勉強になりました。
- 缶切りもできない事がおどろきでしたが、便利になった環境の中では仕方ない事ですね。家庭でも子供たちに積極的にしてもらいます。
- 子供達が頑張って作っていました。包丁もこまごわでしたが、やり遂げました。
- 楽しかったです。ありがとうございました。
- 第2回目も楽しく、そして子供達が全面的に参加できて良かったです。
- 昨年同様とても楽しかったです。ありがとうございました。
- みんなで作ると楽しいし、いつもより美味しくかったです。

### 次の交流会はどのような内容を希望されますか?

- 料理教室がしたい。
- スイーツ作りがしたい。
- 工作がしたい。
- ゲーム遊びがしたい。
- 工作とゲーム遊びがしたい。
- 小学生以下でも参加できるものを考えてほしい。

5歳以下のお子さんは託児ルームにてチャイルドねっこのスタッフさん達にお世話になりました。巻き寿司とデザートが出来上がるとみんなと合流して、いただきま〜す!たくさん遊んで、みんなで食べるご飯はおいしかったね!次回も楽しい交流会を企画したいと思います。会員の皆さん、ボランティアの皆さん、お忙しい中参加して下さい、ありがとうございました。

## 会員募集中

中総合会館2階で受け付けています。来館できない方はご連絡いただいたら訪問させていただきます。



### おねがい会員って!?

- 美容院や買い物に行く時、子どもを預かってほしい。
  - 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・習い事等への送り迎えにいてほしい。
  - 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・小学校等から帰宅後に少しの間預かってほしい。
  - 上の子の授業参観の時、下の子を預かってほしい。
- こんな時にご利用できます。

### まかせて会員って!?

- 空いている時間があれば預かります。
  - 自分の子どもが園・小学校等に行っている間は手が空いているので預かります。
  - 子どもが好き!子育ての経験を生かしたい!!
  - 送迎だけならできますよ。
- 安心しておまかせください。

## まいづるファミリー・サポート・センター

〒625-0087 舞鶴市宇余部下1167番地  
中総合会館2F  
TEL・FAX 0773-64-7522

# 2019年度 活動実績

(2019年8月31日現在)

## 🐻 会員数

おねがい会員	588人
まかせて会員	252人
両方会員	53人
<b>会員総数</b>	<b>893人</b>

## 🏠 月別活動件数

2019年	4月	141件
	5月	149件
	6月	138件
	7月	118件
	8月	113件
	<b>合計</b>	<b>659件</b>

## 🚗 主な活動内容 ベスト5

活動内容	回数
子どもの習い事等の場合の援助	178回
保育所・幼稚園への送り	220回
保育所・幼稚園への迎え	133回
保護者外出の場合の援助	42回
保護者の短時間就労等の援助	30回

## 活動報告書より

### ◎ 保育園へのお迎えと預かり(4歳女児) 18:50~19:50

来てすぐ「TV見る!」と言ったのですが、「夕食を食べてからにしよう」と言ってまずオムライスを食べました。「オムライス、好き～」と言いながら食べてくれました。その後ハムスターと遊んで、約束のドラえもんを見ました。



### ◎ 中総合会館5階託児ルームでの預かり(2歳男児) 9:30~12:00

お母さんが妊婦健診日で行かれている間一緒に遊びました。いつものトーマスを動物貨車とつなげたり、お話ししながらお絵かき、ブロックで大きな列車が出来ました。

自分で次の遊びを考えたりも得意ですね。明るくて笑顔がステキでした!(一部抜粋)



## まかせて会員 スキルアップ講習会・公開講座のご案内

どなたでも参加できます



日時 令和元年11月29日(金) 13:30~15:30

場所 フレアス舞鶴・セミナー R(中総合会館5F)

内容 「体内時計と健康~不規則な生活は万病のもと!？」

京都府立医科大学の先生のお話です



## 休館日のお知らせ

○印は休館日

第4月曜日は全館お休みとなっています。(社協、保健センター除く)

### 9月 2019(令和元年)

日	月	火	水	木	金	土
1	○2	3	4	5	6	7
8	○9	10	11	12	13	14
15	16	○17	○18	19	20	21
22	○23	○24	25	26	27	28
29	○30	.	.	.	.	.

### 10月 2019(令和元年)

日	月	火	水	木	金	土
.	.	1	2	3	4	5
6	○7	8	9	10	11	12
13	14	○15	○16	17	18	19
20	○21	22	○23	24	25	26
27	○28	29	30	31	.	.

### 11月 2019(令和元年)

日	月	火	水	木	金	土
.	.	.	.	.	1	2
3	4	○5	○6	7	8	9
10	○11	12	13	14	15	16
17	○18	19	20	21	22	23
○24	○25	26	27	28	29	30

### 12月 2019(令和元年)

日	月	火	水	木	金	土
1	○2	3	4	5	6	7
8	○9	10	11	12	13	14
15	○16	17	18	19	20	21
22	○23	24	25	26	27	28
○29	○30	○31	.	.	.	.

年末年始は  
ご注意ください!

### 1月 2020(令和2年)

日	月	火	水	木	金	土
.	.	.	○1	○2	○3	4
5	○6	7	8	9	10	11
12	13	○14	○15	16	17	18
19	○20	21	22	23	24	25
26	○27	28	29	30	31	.

# 幼児教育・保育の無償化について

令和元年10月1日から

3歳から5歳までの幼稚園、保育所、認定こども園などを  
利用する子ども達の利用料が無償化されます。

ファミリーサポートセンターの料金が無償化の対象となるのは、  
以下に該当する場合です。

認可外保育施設等を  
利用する子どもたちのうち

◎お住いの市町村から「保育の必要性の認定」を受けた方。

(注1) 保育所、認定こども園等を利用できていない方が対象となります。

(注2) 「保育の必要性の認定」の要件については、就労等の要件(認可保育所の利用と同等の要件)がありますので、お住いの市町村にお問い合わせください。

◎3歳から5歳までの子どもたちは月額3.7万円まで、0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもたちは月額4.2万円までの利用料が無償化されます。

◎認可外保育施設に加え、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリーサポートセンター事業を利用した場合が対象となります。

詳しく知りたい  
舞鶴市にお住まいの方は  
市役所  
「幼稚園保育所課」へ!

3歳から5歳の子ども、  
みんなが無償でファミサポを  
利用できるわけではないんだ。



## さつまいもの甘煮



### 材料

さつまいも … 1本      しょうゆ … 小さじ1/2  
さとう …… 小さじ1      水 …… 200cc  
みりん …… 小さじ1      黒ごま …… 少々

### 作り方

- ① さつまいもは、皮付きのまま1cm幅の輪切りにします。
- ② 鍋に、さとう、みりん、しょうゆ、水を入れて混ぜ、さつまいもを並べます。
- ③ 中火から弱火で、水分が少なくなるまで煮含めます。
- ④ お好みで黒ごまをふります。

レシピ提供: まかせて会員

## 知っていますか??

## 10月7日は「舞鶴引き揚げの日」

引き揚げやシベリア抑留の史実と、13年間にわたり温かく引き揚げ者を迎え入れた街の歴史を次世代へ継承するとともに、平和意識の高揚を図り、世界恒久平和を念願することを目的に、引き揚げ第一船「雲仙丸」の入港日である10月7日が「舞鶴引き揚げの日」に制定されました。





# いきいき♡元気に『朝ごはん』

家族が朝ごはんを食べていないと、子どもも食べない傾向にあり! 生活習慣の基盤は、乳児の時期から作られ栄養の良し悪しで、成長・発育に影響します。

## ◎朝ごはんは 身体づくりに重要です

朝ごはんの量が少なかったり、偏った内容の食事になると、エネルギー等の不足から活動が鈍くなりやすく、集中することができなくなります。又、身体づくりには、朝に食べた食事(量と内容など)と身体に貯蔵してあるものが必要なのです。

## ◎栄養バランスで 代謝(体温など)が アップします

食べ物で体温の上がり下がりが違います。体温は、主食(主に炭水化物など)だと一気に上がり、昼前には下がり気味。副食(主に卵など)だとゆっくり上がり、昼前で一気に上がります。保護者の食習慣アンケート結果(H30)では、朝食の内容で「主食のみ」が53%で、“主食偏重型”でした。朝から昼まで体温を安定した状態にする食べ方は、主食・副食\*の組み合わせが大切です。

<b>主食</b>		<input type="checkbox"/> ごはん	<b>副食</b> (主菜+副菜)		<input type="checkbox"/> 卵	<input type="checkbox"/> 肉など+野菜
		<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> 魚	<input type="checkbox"/> きのこと
		<input type="checkbox"/> めん類 など			<input type="checkbox"/> 豆腐	<input type="checkbox"/> 海藻 など

## ◎日々の積み重ねが“元気”の素です

朝ごはんは手間なく、便利メニューで続けてみましょう♪

<b>朝ごはん</b> (便利メニュー)	例) 野菜スープ	<b>♥主食と組み合わせてバランスよく♥</b>	
	<b>茹で野菜 + 調味料</b> (何でもOK)	(みそ味・コンソメ味・コンソメベースの ケチャップ味・カレー味などいろいろ...)	



今、「子どもは、しっかり朝ごはんを食べているから大丈夫!」と思っても、親が食べていないと子どもも欠食しがちになります。この機会にバランスを意識した「朝ごはん」で元気な1日にしていきましょう。  
【舞鶴市保健センターより】

## クリスマス 交流会の予告

今年のクリスマス交流会は**12月22日**㊤午前中です(^o^)  
今年、宇治市から「大道芸人ハマー」さんが来てくれます!  
詳しくは11月頃にご案内を郵送いたします。



## 編集 後記

秋は運動会、お祭りなど楽しみの多い季節ですね。気温差の大きい季節でもありますので皆さん体調管理にはお気を付けください。ファミサポでは、ひろばでの預かりや受診時の付添いなど様々な活動が広がっており、まかせて会員さんの温かいお気持ちとおねがい会員さんの「助かりました」の言葉にアドバイザーも元気をもらっています。これからも支援の輪が広がりますように。  
(アドバイザー 一同)

